

## CYCL'O NORD : VAL-MORIN ( 55-80-100 km )

### A.M.: ( INTERMÉDIAIRE )

CUMUL	DIST.	DIRECTION	
0.0	0.0	D	Morin
0.1	0.1	G	10ième ave.
0.4	0.3	G	ARRÊT: Chemin de la Rivière
3.5	3.1	D	Arrêt : De l'Église
4.0	0.5	D	De la Sapinière
4.2	0.2	G	Lavoie
4.6	0.4	D	De l'Église (piste cyclable) (devient : 1 <sup>ier</sup> rang Doncaster)
8.2	3.6	G	2 <sup>ième</sup> rang Doncaster
10.9	3.8	G	3 <sup>ième</sup> rang Doncaster
16.3	4.3	G	Chemin des Hauteurs
17.8	1.5	--	( 1 km de terre battue )
20.2	2.4	PAUSE	Église de Sainte-Lucie

### CHOIX : COURT (15 KM) OU LONG (40 KM)

### COURT A.M. : ( INTERMÉDIAIRE )

20.2	---	G	Chemin Sainte-Lucie
31.7	11.5	G	329 : PRUDENCE
33.6	1.9	G	FEU: 117: PRUDENCE
34.7	1.1	D	( Saint-Bruno)
35.2	0.5	D	Saint-Donat
35.3	0.1	D	( Tour du Lac )
35.4	0.1	G	Saint-Louis
35.5	0.1	D	Parc : DÎNER

### LONG A.M. : (INTERMÉDIAIRE AVANÇÉ )

20.2	---	TOUT DR.	Chemin des Hauteurs
22.7	2.5	TOUT DR.	Chemin du 7 <sup>ième</sup> rang
24.3	1.6	G	Chemin du 8 <sup>ième</sup> rang
29.5	5.2	D	329 (PRUDENCE)
33.2	3.7	G	ATTENTION : Chemin des 3 lacs
33.7	0.5	G	<b>Ne pas prendre</b> la Montée de la Baie
38.8	5.1	G	329 ( PRUDENCE )
38.9	0.1	D	Chemin de la Source
40.6	1.7	D	Chemin de la Sablière
44.3	3.7	D	Chemin des Hauteurs
46.8	2.5	D	Chemin Sainte-Lucie
58.3	11.5	G	329. ( PRUDENCE )
60.2	1.9	G	Feu : 117. ( PRUDENCE )
60.7	0.5	D	Saint-Vincent
61.6	0.9	D	Préfontaine
61.9	0.3	G	( Tour du Lac )
62.0	0.1	D	Saint-Louis
62.1	0.1	D	Parc. DÎNER.

**CYCL'O NORD : VAL-MORIN ( 55-80-100 km ) suite...****P.M. ( INTERMÉDIAIRE )**

CUMUL LONG	CUMUL COURT	DIST.	DIRECTION	
62.1	35.5	0.0	G	Saint-Louis
62.1	35.5	0.0	G	Chemin du Tour du Lac
64.3	37.7	2.2	G	Tour du Lac
66.3	39.7	2.0	G	Chemin du lac Manitou
73.0	46.4	6.7	Tout Dr.	FEU : Montée Alouette
75.3	48.7	2.3	Tout Dr.	Saint-Jean
75.8	49.2	0.5	Pause	Chemin de la Montagne

**CHOIX : COURT (7 KM) OU LONG (25 KM)**

**COURT P.M. : ( INTERMÉDIAIRE )**

75.8	49.2	---	D	Chemin de la Montagne
80.1	53.5	4.3	Tout Dr.	FEU : Morin (On traverse la 117)
82.1	55.5	2.0	D	Maison Loisir et Culture

**LONG P.M. : ( EXPERT )**

82.1	---	G	Chemin de la Montagne
83.6	1.5	Tout Dr.	FEU : Rue Principale
84.3	0.7	G	Chemin Brunet
85.5	1.2	D	Chemin du Mont Sinai
89.1	3.6	D	2 <sup>ième</sup> rang Doncaster
89.9	0.8	D	1 <sup>ier</sup> rang Doncaster
90.2	0.3	G	Montée Gagnon
92.0	1.8	D	Chemin des Boisés Champêtres
94.0	2.0	D	Chemin du Lac-La-Salle
95.4	1.4	Tout Dr.	ARRÊT : Far Hills
96.3	0.9	D	Chemin de la Gare
96.8	0.5	Tout Dr.	Maupas
97.8	1.0	Tout Dr.	7 <sup>ième</sup> ave.
98.8	1.0	G	Chemin de la Rivière
98.9	0.1	D	7 <sup>ième</sup> ave.
99.4	0.5	D	Morin
100.2	0.8	G	Maison Loisir et Culture