

CYCLO NORD (RANDONNÉE DU 17 AOÛT 2008)

ST-ADOLPHE D'HOWARD ((Lac des Seizes Iles – Weir- Harrington -Lost River - Montfort - Morin-Heights)

Niveau : intermédiaire - quelques descentes où la prudence est de mise .

Longueur : PARCOURS RÉGULIER : 84 km PARCOURS LONG : 102 km (St-Sauveur en prime)

0 km : Stationnement face à l'église St-Adolphe d'Howard
(autre stationnement derrière Caisse Populaire)

0.4 km : **Gauche** sur Montée Argenteuil

9.1 km : **Droite** sur Chemin Gémont (364)

13.5 km : **Vérifiez vos freins ! descente 16%**

15.8 km : **Ravitaillement :** Très petit dépanneur –choix très limité **Toilettes :** utiliser celle de la plage de l'autre côté de la baie.

22.0 km : **Vérifiez vos freins ! descente 18%**

24.0 km : **Gauche** sur Chemin Lac Rond sud (direction Lost River, Rte 327) **Ravitaillement :** Snack Bar

41.2 km : **Ravitaillement :** Petit dépanneur anglo (choix très limité)

41.4 km : **Dîner Centre communautaire Harrington.**
(toilettes sèches) **Après dîner, ON REVIENT SUR NOS PAS pour 0.2 km jusqu'au chemin Lost River à 41.6.**

41.6 km : **Droite** sur chemin Lost River

47.6 km : Pont de bois

48.4 km : **Garder** la droite

49.1 km : **Ravitaillement :** Restaurant (très chic...)

50.0 km : **Gauche** sur Principale

51.4 km : **Ravitaillement :** Très petit dépanneur
(choix très limité)

64.0 km : **Tout droit - DANGER gravier à 64.2 soit dans 0.2 km**

64.3 km : **Gauche** sur Newaygo

64.5 km : **DANGER – PONT DE BOIS AU PIED DE LA CÔTE DE 19%**

64.7 km : **PARCOURS OPTIONNEL :** On part du pont de bois et on remonte la côte à 10 km / h minimum & on redescend. (1 blé d'inde gratuit à ceux qui réussissent)

65.0 km : **Gauche** sur Montfortains

68.3 km : **Droite** sur 364 Est (si parcours long : voir instructions du parcours long ci-après)

72.8 km : **Gauche** sur Chemin du Village (St-Adolphe)
(329 Nord)

84.0 km : **Arrivée**

PARCOURS LONG

68.3 km : **Droite** sur 364 Est

81.0 km : **Gauche** sur rue de la Gare

81.3 km : **Droite** sur rue Principale

81.5 km : **Gauche** sur rue de l'Eglise qui devient
Chemin du Village dans Morin-Heights

88.0 km : **Droite** sur chemin Bélisle

91.1 km : **Droite** sur 329 nord

102 km : **Arrivée**

CHEMIN POUR SE RENDRE EN AUTO CHEZ FRANÇOIS BERTRAND APRÈS LA RANDONNÉE:

Continuer 4.2 km sur chemin du Village, tourner à gauche sur chemin Côteau du Lac (en gravier), continuer 1.1 km jusqu'au 1800.

P.S. Si vous vous perdez, communiquer avec François au 819-327-5234

CHEMIN POUR SE RENDRE AU POINT DE DÉPART :

Emprunter 15 nord, prendre sortie 60 (St-Sauveur), traverser St-Sauveur par route 364 – traverser Morin-Heights toujours par route 364 jusqu'à l'intersection de la route 364 et de la 329. Emprunter 329 nord jusqu'à l'église de St-Adolphe d'Howard. Environ 30 min. de St-Jérôme.