



# Livre de course officiel ÉDITION 2017



Pour nous joindre : [relaisfcv@gmail.com](mailto:relaisfcv@gmail.com)

[www.relaisdulacmemphremagog.com](http://www.relaisdulacmemphremagog.com)

---

Version 20170228

## **Note importante :**

**Le comité organisateur du Relais du Lac Memphrémagog se réserve le droit de modifier le parcours sans préavis.**

### **1.0 Introduction**

**Le Relais du lac Memphrémagog** est très heureux de vous compter parmi nos équipes cette année.

Le **Livre de course officiel** vous servira de guide de référence dans la préparation des membres de votre équipe et contient tous les renseignements nécessaires au bon déroulement de la course.

En tout temps, vous pouvez nous adresser vos questions via notre site internet [www.relaisdulacmemphremagog.com](http://www.relaisdulacmemphremagog.com).

### **1.1 Départ et arrivée de la course**

Le lieu de rencontre, de départ et d'arrivée du relais est à l'école secondaire La Ruche situé au 1255, Boulevard des Étudiants, Magog(Québec) J1X 3Y6.

### **1.2 Description du parcours**

- Distance totale estimée : 122,3 km<sup>1</sup>;
- 15 sections et 14 changements de coureur à des points de contrôle déterminés;
- Le trajet traverse 12 municipalités au Canada et aux États-Unis.

### **1.3 Points de contrôle (Pc)**

- À chaque point de contrôle, les bénévoles verront à :
  - veiller à la sécurité et au bon déroulement des relais entre les coureurs;
  - veiller au stationnement sécuritaire de tous les véhicules de soutien;
  - joindre les dirigeants de la course ou le support médical en cas de besoin.

---

<sup>1</sup> La distance est estimée avec Google Maps et n'est pas exclusive.

## 2.0 Préparation de course

### 2.1 Informations générales :

- 15 sections à courir avec 14 changements (relais) de coureurs;
- Les équipes sont formées d'un maximum de 6 coureurs et d'un minimum de 2 coureurs;
- Des routes non pavées sur 30 % du parcours;
- Des dénivelés importants.

### 2.2 Chaque coureur doit être préparé à courir :

- 2 à 3 fois dans la journée pour une distance d'environ 21 km, soit l'équivalent d'un demi-marathon;
- Des sections variant entre 2,2 km et 12,2 km
- Dans la section suivant le PC 6, il est possible qu'un coureur soit dans l'obligation de courir deux sections de suite.

Si vous êtes en mesure de courir un 10 km sur route, vous avez les capacités requises pour compléter l'épreuve. Si vous avez déjà franchi la distance d'un demi-marathon, soit 21,1 km, vous aurez un plaisir fou à participer au **Relais du lac Memphrémagog!**

### 2.3 Catégories

Voici le tableau des catégories qui détermine la classification des équipes durant le processus d'inscription :

	1 FEMME	2 FEMMES	3 FEMMES	4 FEMMES	5 FEMMES	6 FEMMES
1 HOMME	MIXTE	MIXTE	FEMME	FEMME	FEMME	FEMME
2 HOMMES	MIXTE	MIXTE	MIXTE	MIXTE		
3 HOMMES	HOMME	MIXTE	MIXTE			
4 HOMMES	HOMME	MIXTE				
5 HOMMES	HOMME					
6 HOMMES	HOMME					

### 2.4 La température

En automne, les régions entourant le lac Memphrémagog présentent une météo variable : entre 5°C et 20°C.

## 2.5 Habillement

Prévoir :

- des vêtements adaptés à :
  - la pluie;
  - des journées chaudes et ensoleillées;
  - des matinées et fins de journées froides;
- des vêtements de rechanges;
- des vêtements aux couleurs ou selon le thème de votre équipe.

## 2.6 Nourritures et boissons

L'équipe doit être en complète autonomie au niveau de la nourriture et de l'hydratation de tous ses membres.

Le véhicule de soutien servira aussi à transporter les réserves énergétiques des coureurs.

Assurez-vous de respecter les règles et consignes des douanes canadiennes et américaines concernant les boissons et nourritures que vous entrerez au Canada et aux États-Unis.

## 2.7 Assurances

Il est recommandé que chaque participant détienne une assurance voyage (Croix bleue, par exemple) puisque le Relais emprunte des routes dans l'État du Vermont aux États-Unis.

## 3.0 Enregistrement le jour du relais

Le capitaine et les membres de votre équipe devront se présenter 60 minutes avant l'heure de départ de son équipe à l'intérieur de l'école secondaire La Ruche à la table des **Inscriptions** afin de recevoir le sac de son équipe.

30 minutes avant le départ, il y aura une dernière rencontre avec le capitaine et le premier coureur de l'équipe. Les dernières consignes concernant le départ, la sécurité et la course vous seront transmises à ce moment.

**Important** : Il sera possible pour chacun des membres de votre équipe de laisser un sac à dos avec vêtement de rechange et accessoires pour la douche en prévision du souper d'après course et de la soirée.

## 4.0 Sécurité

Notre principal souci est **votre sécurité**. Une course sécuritaire en est une de réussite! Nous comptons sur votre collaboration afin de suivre les directives de sécurité. Il est du devoir du capitaine de l'équipe de faire connaître à tous ses coureurs et accompagnateur le contenu du livre de course et spécialement les **règles de course** décrites à la section 10.

### 4.1 Conduite des véhicules

Familiarisez-vous avec le parcours et sa description en vous rapportant à l'annexe à la fin du document. Nous recommandons l'utilisation d'un GPS afin de vous retrouver si vous vous perdez ...

- Respectez le code de la route en tout temps;
- Conduisez prudemment;
- **Ne bloquez pas ou ne ralentissez pas la circulation normale sur la route en aucun moment;**
- Signalez toutes vos intentions;
- Arrêtez ou stationnez-vous à des endroits sécuritaires;
- Respectez les terrains et les entrées de cour des résidences privées (ne jamais se stationner sur les gazons d'une propriété privée).

N.B.

*Les routes empruntées sont des routes provinciales, et locales pavées avec une voie dans chaque direction ainsi que des routes secondaires non pavées. L'accotement est la plupart du temps en gravier et sa largeur peut varier. Soyez prudents lorsque vous devez vous y ranger.*

### 4.2 Corridor de course :

- Le coureur doit toujours courir du côté droit de la route à l'exception de la portion du chemin Southière à Magog entre la rue du Versant et le chemin des Pères ou le coureur devra courir face à la circulation;
- Le coureur doit être prudent aux intersections et respecter la signalisation.

### 4.3 Sécurité à la levée et tombée du jour :

L'organisation du relais remettra 1 dossard de sécurité qui devra être portés par votre coureur sur la route à partir de la tombée du jour jusqu'à l'arrivée. Les officiels de course se réservent le droit de retirer un coureur qui ne respecte par la directive du port du dossard.

## 4.4 Véhicules et équipements (obligatoires)

### Le véhicule de soutien

Un seul véhicule de soutien sera autorisé par équipe sur le parcours. Ce véhicule transporte les participants entre les points de contrôle. Le véhicule de soutien n'est pas autorisé à suivre le coureur de l'équipe sur la route.

***ATTENTION : Aucun véhicule récréatif ne sera accepté comme véhicule de soutien.***

### Le téléphone portable

Le téléphone portable dont le numéro correspond à celui fourni lors de l'inscription est obligatoire le jour de la course. Ce téléphone cellulaire doit être fonctionnel en tout temps et ce, dès le départ de la course jusqu'à l'arrivée.

### Lumière frontale et LED rouge

Chaque équipe doit avoir au minimum une lumière frontale et une lumière LED rouge qui seront portées par le coureur sur la route durant les périodes de noirceur. Les officiels de course se réservent le droit de retirer un coureur qui ne respecte par la directive concernant la lumière frontale ou LED rouge.

### **ATTENTION !**

Vous devrez présenter vos lumières frontales et LED rouge lors de votre enregistrement du matin. Il sera possible, le matin de la course, de vous procurer des lumières frontales ou LED rouge au coût de 10 \$ l'unité.

## 5.0 Départ de la course

L'heure de départ de votre équipe sera disponible dans le site internet du Relais et transmis par courriel au capitaine environ une à deux semaines avant la course.

Notre objectif est que toutes les équipes complètent le parcours avant 21h00 le jour de la course.

Il est **IMPORTANT** de noter que par mesure de sécurité, les organisateurs du Relais du lac Memphrémagog se réservent le droit de retirer de la route les équipes qui ne franchiraient pas la distance dans le délai prescrit ou qui ne respectent pas les règles de sécurité.

## 6.0 Déroulement du Relais du lac Memphrémagog

### 6.1 Dossard et cartons d'identification d'équipe

- Le dossard doit être obligatoirement porté par chaque coureur qui se retrouve sur la route pendant toute la durée de la course;
- Le dossard doit être fixé en position ventrale;
- Votre véhicule de soutien sera aussi identifié par un carton à l'effigie du Relais du lac Memphrémagog avec le numéro d'équipe. Ce carton devra être placé de manière visible dans le pare-brise **côté conducteur à l'intérieur**.

### 6.2 Puce de chrométrage

Chaque équipe se verra remettre une puce de chronométrage sous forme de bague qui servira de relais entre les coureurs lors des passages à chaque point de contrôle (Pc).

### 6.3 Rotation des coureurs

Il n'y a pas d'ordre de coureur à respecter. Par contre chaque coureur de l'équipe doit courir un minimum de deux sections et, sauf exception dans les sections entre le PC 6 et PC8, il ne peut pas faire deux sections d'affiler.

Au préalable, il est possible pour le capitaine et les membres de son équipe de prendre connaissance du parcours (les distances à courir et les notes sur les différentes étapes dans la section parcours du site web du Relais).

### 6.4 Coureur de relève

Pour chaque relais, un coureur de votre équipe que vous aurez choisi, devra assurer le rôle de coureur de relève sur la route en cas de blessure, malaise ou problème technique. Son rôle sera d'être prêt à relever son coureur à tout moment.

Ce rôle devra être obligatoirement assuré par l'un des coureurs de votre équipe. Dans le cas où le coureur de relève est requis, le coureur qui abandonne doit demeurer sur l'accotement et demander aux officiels de course d'aviser le coureur de relève qui est en attente au PC suivant.

### 6.5 Points de contrôle (PC)

Les points de contrôle (PC) sont les endroits où s'effectuent les changements de coureur. Le parcours comporte 15 PC où le changement de coureur est obligatoire.

À chaque PC, seront présents 2 à 4 bénévoles responsables des relais entre les coureurs. Le coureur qui prend le relais doit obligatoirement se rapporter au bénévole **responsable du relais entre coureurs** qui sera identifié par un dossard. Le relais devra s'effectuer dans un espace délimité par 1 cône orange. Les autres bénévoles dirigeront les véhicules de soutien des équipes vers un espace de stationnement sécuritaire.

N'hésitez pas à leur soumettre tout problème rencontré en cours de parcours.

Les bénévoles porteront dossard et vêtement à l'effigie du **Relais du lac Memphrémagog**.

Votre véhicule de soutien devra se diriger d'un PC à l'autre sans perdre de temps tout au long de la journée dans le but de permettre continuellement à votre prochain coureur de bien se préparer avant la prochaine section. Le fait de ne pas perdre de temps sur la route vous permettra :

- Le stationnement facile de votre véhicule
- L'identification de l'équipe au PC
- De donner le temps raisonnable au coureur qui prendra le relais de s'échauffer avant son départ.

À l'arrivée au PC, le conducteur du véhicule de soutien devra respecter les consignes des bénévoles et bien écouter les messages qui pourront être transmis.

À l'arrivée au PC, le coureur suivant devra :

- S'identifier au bénévole **responsable du relais** en montrant son numéro de dossard
- Récupérer le témoin du coureur de votre équipe qui termine sa section. C'est à ce moment-là que vous serez autorisé à prendre le départ.

## 6.6 Passage aux douanes

**Tous les participants et accompagnateurs au Relais doivent obligatoirement avoir en leur possession un passeport valide ou un *Permis de conduire Plus*.**

Ces mesures sont une exigence des autorités américaines et canadiennes afin de contrôler l'identité de chaque personne entrant aux États-Unis et au Canada. Les douaniers américains et canadiens auront déjà reçu certains renseignements sur chaque coureur, accompagnateur et véhicules. Nous exigeons au moment de l'inscription d'avoir la date de naissance et le sexe de chacun des participants.

Les douaniers américains et canadiens se réservent le droit de questionner quiconque traverse leur frontière ou de vous refuser



l'entrée aux États-Unis ou au Canada. Vous devez vous arrêter comme si vous traversiez les douanes normalement.

## **Le PC 6**

À votre arrivée au PC 6 votre coureur qui termine la section 6 transmettra le témoin et embarquera dans le véhicule de soutien pour ensuite se présenter à la douane américaine. Une fois les formalités douanières terminées, le véhicule de soutien devra se diriger sans perdre de temps vers le PC 7.

Le coureur prendra le relais au PC 6 devra avoir en sa possession son passeport ou son *Permis plus* afin de franchir les formalités douanières à son tour.

Une fois à la douane il devra s'arrêter et attendre l'autorisation du douanier avant de repartir.

Il est de votre responsabilité de connaître les exigences d'entrée aux **États-Unis** et au **Canada** (ex. nourritures, non-résident canadien, etc.).

Pour plus d'informations consultez les sites Internet suivants : [www.dhs.gov](http://www.dhs.gov) et [www.cbsa-asfc.gc.ca](http://www.cbsa-asfc.gc.ca)

**ATTENTION !** Il est possible, à cause des délais de passage à la douane américaine, que le coureur qui franchit la douane doive courir deux sections de suite puisque son équipe ne sera pas arrivée à temps au PC 7.

## **6.7 Disposition des déchets**

Il y aura une poubelle à votre disposition à chaque point de contrôle (Pc) alors MERCI de bien vouloir y disposer vos déchets.

## **6.8 Toilettes**

Tout au long du trajet, plusieurs endroits (dépanneur, station-service, etc.) disposent de services sanitaires. À titre indicatif, vous retrouverez ces endroits marqués dans la description du parcours.

## **6.9 Abandon**

Les équipes faisant face à l'abandon de l'un de leurs coureurs doivent le remplacer par un autre membre de leur équipe.

Un membre de l'équipe doit toujours être prêt à prendre la place de celui qui abandonne, en tout temps. Le coureur qui abandonne devra alors attendre que son équipe vienne le chercher. Si non, vous serez informé de la situation par le coureur d'une autre équipe lors de son relais au PC suivant et vous retournerez chercher votre coureur.

À moins de circonstances exceptionnelles évaluées par les organisateurs, le temps de la course d'une équipe n'est pas suspendu lors d'un incident conduisant à l'abandon d'un coureur.

Un abandon dû à une blessure ou un épuisement ou autre doit être déclaré immédiatement au bénévole du PC suivant afin que la condition du coureur soit évaluée par les paramédics affectés à la couverture de la course.

## **7.0 Urgences et support médical**

La sécurité de toutes les équipes étant notre principale préoccupation, nous avons mis en place une procédure d'urgence qui doit être appliquée à la lettre par toutes les équipes inscrites au Relais du lac Memphrémagog.

Tout au long de la course, le service Paramédical d'Ambulances de l'Estrie sera disponible afin de fournir les premiers-soins. Il est à noter que les paramédics ne pourront pas effectuer de transport vers un centre hospitalier dans la section américaine du parcours.

L'équipe dont un de ses coureurs est victime d'une blessure grave ou d'un problème médical vital doit :

- Composer le 9-1-1 pour toute urgence vitale pouvant mettre en danger la vie de quiconque faisant partie de la course;
- Obligatoirement le déclarer au prochain PC.

À cet effet, il faudra mentionner votre position ainsi que le dernier PC rencontré afin qu'une ambulance ou toutes autres ressources jugées nécessaires puisse être dépêchée à votre rencontre afin de vous porter assistance.

## **8.0 Arrivée**

L'arrivée du Relais du lac Memphrémagog se fera au même endroit que le départ, soit à l'école secondaire La Ruche situé au 1255, Boul. des Étudiants Magog(Québec) J1X 3Y6.

Les membres de l'équipe pourront tous ensemble parcourir la dernière section de 2,2km.

Le temps final sera arrêté lorsque le coureur de l'équipe ayant le témoin et à qui appartient la section aura remis son témoin au bénévole responsable de l'arrivée.

Un souper sera servi gratuitement à tous les membres de l'équipe à partir de 18h. Suite à l'arrivée prévue de la dernière équipe vers 21h00 il y aura la présentation du résumé de la journée et la remise des prix.

Des douches seront disponibles sur place.

## 9.0 Règlements généraux

Le Relais du lac Memphrémagog sera une aventure plaisante et excitante pour vous et votre équipe. Toutefois, il s'agit avant tout d'une course et elle est encadrée par plusieurs règles.

Notez que les dirigeants du Relais du lac Memphrémagog se réservent le droit de disqualifier toute équipe ne respectant pas les règlements.

### 9.1 Position des coureurs

Les coureurs doivent en tout temps courir en bordure de la route du côté droit et suivre les indications des panneaux de signalisation du Relais.

### 9.2 Suivre les directives des bénévoles.

Votre équipe doit suivre les directives et indications données par les bénévoles du Relais tout au long de la course.

### 9.3 Utilisation de patins à roues alignées, poussettes d'enfant, bébé joggers et présence d'animaux

L'accompagnement d'un coureur par quelqu'un en patin, par un animal de compagnie ou l'utilisation de poussettes d'enfants, ou de bébé joggers est **formellement interdit**.

## 10.0 Parcours et signalisation

### 10.1 Description du parcours :

En plus des informations sur le parcours, disponibles sur notre site internet à la section **parcours**, vous trouverez en annexe du présent document une description plus précise de chaque section des relais à courir. Les routes à suivre y sont clairement identifiées ainsi que les distances et les notes de parcours.

### 10.2 Signalisation et orientation :

Des indications claires avec le logo ***Courir pour mieux grandir*** ou ***Fondation Christian Vachon*** seront affichées tout au long du parcours. Le coureur qui s'engage dans une mauvaise direction ce verra obligé de revenir sur ses pas en courant afin de reprendre la bonne route. L'équipe qui tenterait de prendre un raccourci se verra disqualifiée sur le champ.

***Important*** : portez une attention particulière à partir de la tombée du jour pour bien apercevoir les affiches d'identifications réfléchissantes le long du parcours.

## 12.0 Description du parcours pour les **coureurs**

La distance en **rouge** = distance de la section

La distance en noir = distance cumulée

Distance	PC	Instruction
Départ	Départ	<b>Départ école secondaire La Ruche situé au 1255, Boul. des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6. Toilette</b>
		Tournez à droite à la sortie du stationnement de l'école.
		Tournez à droite sur la rue Percy.
		Tournez à gauche sur la rue des Pins.
		Tournez à droite sur la rue Bowen.
		Continuez jusqu'au bout et tournez à gauche sur la rue du Moulin.
		Entrez à droite dans le stationnement municipal du Moulin
		Passez la guérite et tournez à gauche sur la piste cyclable.
		Traversez la rue Principale ouest et continuez sur la piste cyclable à droite.
		Continuez sur la piste cyclable jusqu'à la rue Desjardins et tournez à gauche
		Continuez sur la rue Desjardins jusqu'au bout et prenez la piste cyclable.
		Tournez à gauche sur le Ch. Southière, Magog
		Tournez à gauche sur le Ch. Des Pères, Magog
11 Km	1	<b>PC #1</b> Stationnement du 1540 Ch. Des Pères, Magog
		<b>Savon des Canton. Toilettes chimiques</b>
		Continuez sur le Ch. Des Pères qui devient le Ch. Nicholas-Austin, Austin
8,4 Km	2	<b>PC #2</b> Stationnement du 2204 Ch. Nicholas-Austin, Austin.
19,5 Km		Dépanneur, <b>Toilettes chimiques</b>
		Continuez sur le Ch. Nicholas-Austin, Austin
		Tournez à gauche sur le Ch. Cooledge, Austin
		Demeurez sur Cooledge jusqu'au Ch. du Lac, Potton
6,8 Km	3	<b>PC #3</b> Intersection Ch. du Lac et Cooledge. <b>Toilette chimique</b>
26,3 Km		Continuez tout droit sur le Ch. du Lac, Potton
7,1 Km	4	<b>PC #4</b> Intersection du Ch. du Lac et Georges-R-Jewett, Potton
33,4 Km		Dépanneur, <b>Toilettes chimiques</b>
		Le Ch. du Lac devient Ch. Owl's Head, Potton
		Continuez sur le Ch. Owl's Head et tournez à droite sur le Ch. Laliberté, Potton

Distance	PC	Instruction
7,2 Km	5	<b>PC #5</b> Intersection du Ch. Laliberté et du Ch. Leadville, Potton
40,6 Km		Tournez à droite sur le Ch. Leadville, Potton
		Tournez à gauche sur le Ch. Bellevue, Potton
		Tournez à droite sur le Ch. de l'Aéroport, Potton
8,3 km	6	<b>PC#6</b> À l'intersection du Ch. De l'Aéroport et de la RTE-243 <b>Toilettes</b>

48,9 Km		Tournez à gauche sur la RTE-243 Direction Douanes Canadiennes
		Continuez tout droit et <b>ARRÊTEZ-VOUS</b> à la Douanes Américaine
		Continuez tout droit sur la SR-243 (Railroad St)
		Tournez à droite sur Elm St, North Troy
		Tournez à gauche sur la SR-105 (N Pleasant St)
		Continuez sur la SR-105
10,2 Km	7	<b>PC #7</b> Dans le stationnement de la ferme Chaput. <b>Toilettes.</b>
59,1 Km		Continuez sur la SR-105
7,2 Km	8	<b>PC #8</b> Face au Dépanneur Hilliker, Newport Centre, Essence, <b>Toilettes</b>
66,3 Km		À l'intersection de la SR-105 et de la SR-100 tourner à gauche sur la SR-105
		Continuez sur la SR-105.
		Tournez à gauche sur la West Main St, Newport
		Continuez sur West Main St qui devient Main St. au stop.
		Tournez à gauche sur Field Avenue
		Tournez à gauche sur Fyfe Dr.
		Prenez la piste cyclable (droite)
7,4 Km	9	<b>PC #9</b> Dans le stationnement municipal de la ville de Newport. <b>Toilettes</b>
73,7 Km		Suivez bien les indications et continuez sur la piste cyclable qui emprunte des sentiers et aussi la route à quelques endroits.
		Continuez jusqu'au bout de la piste cyclable et tournez à droite sur North Derby Rd
		Allez jusqu'au bout et tournez à gauche sur Beebe Plain Rd.
		ARRÊTEZ-VOUS à la Douane Canadienne
		Continuez tout droit sur la RTE-247 (rue Principale), Stanstead
12,2 Km	10	<b>PC #10</b> Dans le stationnement de Rock of Ages <b>Toilettes chimiques</b>
85,9 Km		Continuez sur la RTE-247 (Ch.Griffin), Stanstead
4,9 Km	11	<b>PC #11</b> Intersection de la RTE-247 et du Ch. Davis (face à Ogden Granite).
90,8 Km		<b>Toilettes chimiques</b>
		Continuez sur la RTE-247 (Ch.Griffin devient Ch. Narrows, Canton Stanstead)
<b>Distance</b>	<b>PC</b>	<b>Instruction</b>
		Rendez-vous jusqu'au STOP dans le village de Fitch Bay et continuez tout droit sur le Ch. Remick
9.5 Km	12	<b>PC #12</b> Dans le stationnement face à l'Église. Dépanneur, <b>Toilettes</b>
100.3 Km		Continuez sur le Ch. Remick. Tournez à gauche sur le Ch. Gendron
		Tournez à droite sur le Ch. Tétreault
		Tournez à gauche sur la rue Des Grives et gardez toujours votre droite jusqu'à ce que vous arriviez à la 113ieme rue.
		Continuez sur la 113ieme rue qui devient rue de la Grande Allée. Au STOP tournez à droite sur la rue Miller Nord.
		Tournez à gauche sur le Ch. Laurendeau.
11.8 Km	13	<b>PC #13</b> Dans le stationnement du Service Incendie de la Ville de Magog. <b>Toilettes.</b> (Rue Morin)

112.1 Km		Continuez sur le Ch. Laurendeau et tournez à droite sur la RTE 247 (Ch. de Georgeville) Continuer sur la RTE-247 (Ch. Georgeville qui devient rue Merry Sud)
		Changez de côté de rue à l'intersection des rues Merry sud et Guilbert.
		Empruntez la piste cyclable et tournez à gauche après le pont pour entrer à la pointe Merry.
		Continuez sur la piste cyclable.
		Traversez la rue Principale Ouest rendue à l'horloge et suivez la piste cyclable
8.1 Km	14	<b>PC # 14</b> Stationnement municipal du Moulin
120.2 Km		Sortez du stationnement et tournez à gauche sur la rue du Moulin, Magog
		Tournez à droite sur la rue Bowen et restez sur la piste cyclable à gauche.
		Tournez à gauche sur la rue des Pins, Magog
		Tournez à droite sur la rue Percy, Magog
		Tournez à gauche sur le Blvd des Étudiants et encore à gauche à l'entrée de l'école La Ruche, Magog
2,2 Km	Arrivée	<b>Arrivée école secondaire La Ruche situé au 1255, Boul. des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6. Toilette</b>
122,4 Km		

## 13.0 Description du parcours pour les voitures d'accompagnement

La distance en **rouge** = distance de la section

La distance en noir = distance cumulée

Distance	PC	Instruction
Départ	<b>Départ</b>	<b>Départ</b> école secondaire La Ruche situé au 1255, Boul. des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6. <b>Toilettes</b>
		Tournez à droite à la sortie du stationnement de l'école.
		Tournez à droite sur la rue Percy
		Tournez à gauche sur la rue des Pins
		Tournez à droite sur la rue Bowen
		Continuez jusqu'au bout et tournez à gauche sur la rue Du Moulin
		Rendez-vous jusqu'à la rue Principale Ouest et tournez à droite.
		Rendez-vous jusqu'aux lumières et <b>continuez tout droit.</b>
		Tourner à gauche sur le Ch. Des Pères.
<b>11 Km</b>	<b>1</b>	<b>PC #1</b> Stationnement du 1540 Ch. Des Pères, Magog
		<b>Savon des Canton. Toilettes</b>
		Continuez sur le Ch. Des Pères qui devient le Ch. Nicholas-Austin, Austin
<b>8,4 Km</b>	<b>2</b>	<b>PC #2</b> Stationnement du 2204 Ch. Nicholas-Austin, Austin.
19,5 Km		Dépanneur, <b>Toilettes</b>
		Continuez sur le Ch. Nicholas-Austin, Austin
		Tournez à gauche sur le Ch. Cooledge, Austin
		Demeurez sur Cooledge jusqu'au Ch. Du Lac, Potton
<b>6,8 Km</b>	<b>3</b>	<b>PC #3</b> Intersection Ch. du Lac et Cooledge <b>Toilette</b>
26,3 Km		Continuez tout droit sur le Ch. du Lac, Potton
<b>7,1 Km</b>	<b>4</b>	<b>PC #4</b> Intersection du Ch. du Lac et Georges-R-Jewett, Potton
33,4 Km		Dépanneur, <b>Toilettes</b>
		Le Ch. Du Lac devient Ch. Owl's Head, Potton
		Continuez sur le Ch. Owl's Head et tourner à droite sur le Ch. Laliberté, Potton
<b>7,2 Km</b>	<b>5</b>	<b>PC #5</b> Intersection du Ch. Laliberté et du Ch. Leadville, Potton
40,6 Km		Tournez à droite sur le Ch. Leadville, Potton
		Tournez à gauche sur le Ch. Bellevue, Potton
		Tournez à droite sur le Ch. de l'Aéroport, Potton
<b>8,3 Km</b>	<b>6</b>	<b>PC#6</b> À l'intersection du Ch. De l'Aéroport et de la RTE-243 <b>Toilettes.</b>
48,9 Km		Tournez à gauche sur la RTE-243 Direction Douanes Américaine
		Continuez tout droit et <b>ARRÊTEZ-VOUS</b> à la Douanes Américaine
		Continuez tout droit sur la SR-243 (Railroad St)
		Tournez à droite sur Elm St, North Troy
		Tournez à gauche sur la SR-105 (N Pleasant St)
		Continuez sur la SR-105
<b>10,2 Km</b>	<b>7</b>	<b>PC #7</b> Dans le stationnement de la ferme Chaput. <b>Toilettes.</b>
59.1 Km		Continuez sur la SR-105
<b>7.2 Km</b>	<b>8</b>	<b>PC #8</b> Face au Dépanneur Hilliker, Newport Center, Essence, <b>Toilettes.</b>
66.3 Km		À l'intersection de la SR-105 et de la SR-100 tourner à gauche sur la SR-105
		Continuez sur la SR-105.
		Tournez à gauche sur la West Main St, Newport

Distance	PC	Instruction
		Continuez sur West Main St qui devient Main St.
		Continuez sur Main St. jusqu'au feu de circulation.
		Immédiatement après le feu de circulation qui est à l'intersection
		De Coventry St tournez à gauche dans le stationnement municipal.
7,4 Km	9	<b>PC #9</b> Dans le stationnement municipal de la ville de Newport. <b>Toilettes.</b>
73,7 Km		Continuez sur Main St en direction Est et gardez votre gauche qui devient East Main St. À la 3ieme lumière tournée à droite qui est toujours East Main St et rendez-vous jusqu'à la prochaine lumière.
		Tournez à gauche sur Sias Ave, Newport
		La route change de nom pour Darling Hill Rd.
		Au Y prendre à droite et restez sur Darling Hill Rd.
		Continuez jusqu'au bout et tournez à gauche sur Beebe Plain Rd.
		ARRÊTEZ-VOUS à la Douane Canadienne
		Continuez tout droit sur la RTE-247 (rue Principale), Stanstead
12,2 Km	10	<b>PC #10</b> Dans le stationnement de Rock of Ages <b>Toilettes.</b>
85,9 Km		Continuez sur la RTE-247 (Ch.Griffin), Stanstead
4,9 Km	11	<b>PC #11</b> Intersection de la RTE-247 et du Ch. Davis (face à Ogden Granite).
90,8 Km		<b>Toilettes.</b>
		Continuez sur la RTE-247 (Ch.Griffin devient Ch. Narrows, Canton Stanstead)
		Rendez-vous jusqu'au STOP et continuez tout droit sur le Ch. Remick
9.5 Km	12	<b>PC #12</b> Dans le stationnement face à l'Église. Dépanneur, <b>Toilettes.</b>
100.3 Km		Continuez sur le Ch. Remick. Tournez à gauche sur le Ch. Gendron
		Tournez à droite sur le Ch. Tétreault
		Tournez à gauche sur la rue Des Grives et gardez toujours votre droite jusqu'à ce que vous arriviez à la 113ieme rue.
		Continuez sur la 113ieme rue qui devient rue de la Grande Allée. Au STOP tournez à droite sur la rue Miller Nord.
		Tournez à gauche sur le Ch. Laurendeau.
11.8 Km	13	<b>PC#13</b> Dans le stationnement du Service Incendie de la Ville de Magog. <b>Toilettes.</b> (Rue Morin)
112.1 Km		Continuez sur le Ch. Laurendeau et tournez à droite sur la RTE 247 (Ch. de Georgeville) Continuez sur la RTE-247 (Ch. Georgeville qui devient rue Merry Sud)
		Continuez jusqu'aux lumières intersection Merry et Principale Ouest et tournez à gauche sur Principale Ouest, Magog.
		Continuez sur la rue Principale Ouest jusqu'à la rue du Moulin et tournez à droite.
		Continuez sur la rue du Moulin et tournez à gauche dans le stationnement municipal.
8.1 Km	14	<b>PC # 14</b> Stationnement municipal du Moulin. <b>Toilettes.</b>
120.2 Km		Sortez du stationnement et tournez à gauche sur la rue du Moulin.
		Tournez à droite sur la rue Bowen.
		Tournez à gauche sur la rue des Pins.
		Tournez à droite sur la rue Percy.
		Tournez à gauche sur le Blvd des Étudiants et encore à gauche à l'entrée de l'école La Ruche, Magog
2,2 Km	Arrivée	<b>Arrivée école secondaire La Ruche situé au 1255, Boul. des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6. Toilettes.</b>
122,4 Km		