



Livre de course officiel ÉDITION 2020



Pour nous joindre : relaisfcv@gmail.com

www.relaisdulacmemphremagog.com

Version 20200824

Note importante :

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

1.0 Introduction

Le Relais Desjardins 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.

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 nouveau parcours

- *Distance totale estimée : 103 km;*
- 12 sections et 11 changements de coureur à des points de contrôle déterminés;
- Le trajet traverse plusieurs municipalités de l'Estrie au Canada seulement.

1.3 Points de contrôle (Pc)

- À chaque point de contrôle, les bénévoles verront à :
 - Veiller au stationnement sécuritaire de tous les véhicules de soutien;
 - Veiller à la sécurité et au bon déroulement des relais entre les coureurs;
 - Veiller au respect de mesures sanitaires sous les recommandations en vigueur de la santé publique au moment de l'événement.

2.0 Préparation de course

2.1 Informations générales :

- 12 sections à courir avec 11 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 40 % 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 17 km;
- Des sections variantes entre 4.3 km et 12.2 km

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 Desjardins 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, la région présente une météo variable : entre 0°C et 30°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 rechange;
- Des vêtements aux couleurs ou selon le thème de votre équipe.

2.6 Nourritures et boissons (COVID.19)

Chaque membre de votre équipe doit être en complète autonomie au niveau de la nourriture et de l'hydratation.

Les deux véhicules de soutien serviront aussi à transporter les réserves énergétiques des coureurs.

3.0 Enregistrement le jour du relais (COVID.19)

Votre équipe devra arriver sur le lieu du départ de la course 60 minutes avant l'heure de départ de votre équipe. Seulement le capitaine de votre équipe devra se présenter à la tente des **inscriptions** afin de recevoir le sac de son équipe.

Il y aura un contrôle de deux lampes frontales, deux lumières LED (rouge) et deux dossards de sécurité que vous devrez présenter aux responsables de l'inscription pour prendre le départ de la course.

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.

Importantes mesures en lien avec la COVID.19: Dès votre arrivée sur les lieux du départ le matin et ça jusqu'au moment où vous allez quitter le site à la fin de la journée, vous devez respecter l'ensemble des mesures décrite dans l'annexe nommé : ***Guide des mesures sanitaire du Relais Desjardins du lac Memphrémagog 2020.***

4.0 Sécurité et santé (COVID.19)

Notre principal souci est **votre sécurité et santé**. Une course sécuritaire et dans le respect des mesures sanitaires en place en est une de réussite! Nous comptons sur votre collaboration afin de suivre les directives de sécurité et de santé. 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 des mesures sanitaires** que l'ensemble des membres de votre équipe devront appliquer lors de l'événement.

4.1 Conduite des véhicules

Familiarisez-vous avec le nouveau 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 dans des endroits sécuritaires;
- Respectez les terrains et les entrées de cour des résidences privées (ne jamais stationner sur le gazon 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 quelques endroits qui vous seront indiqués.
- Le coureur doit être prudent aux intersections et respecter la signalisation.

4.3 Sécurité à la levée et tombée du jour :

Chaque équipe doit fournir deux lampes frontales, deux lumières LED (rouge) et deux dossards de sécurité qui devront être portés par votre coureur et coureur de relève (sur le vélo d'escorte) le matin jusqu'au lever du soleil ou de la brume. Cette directive s'appliquera aussi lors 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 cette directive.

4.4 Véhicules et équipements (obligatoires)

Les véhicules de soutien (COVID.19)

Deux véhicules de soutien seront autorisés par équipe sur le parcours cette année. Ce changement a pour but d'avoir un maximum de 3 personnes par véhicule. Ces véhicules transporteront les participants entre les points de contrôle. Les véhicules de soutien ne sont pas autorisés à suivre le coureur de l'équipe sur la route.

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

Le vélo d'escorte

Le vélo d'escorte n'est plus obligatoire. Si vous en avez un, il doit être conduit en tout temps par un membre de votre équipe qui agira alors comme coureur de relève. Le coureur de relève qui est sur le vélo d'escorte peut être changé à chaque section.

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.

5.0 Départ de la course

L'heure de départ de votre équipe sera disponible sur la page d'accueil du site internet du relais et transmis par courriel au capitaine environ une semaine avant la course via une infolettre.

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 Desjardins 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 Desjardins du lac Memphrémagog

6.1 Dossard et carton d'identification d'équipe (Véhicules de soutiens)

- 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;
- Vos véhicules de soutiens seront aussi identifiés par un carton à l'effigie du Relais Desjardins 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 chronométrage (COVID.19)

Chaque équipe se verra remettre une puce de chronométrage sous forme de bague qui servira de relais entre les coureurs de votre équipe lors des passages à chaque point de contrôle (Pc). Le coureur qui termine sa section devra obligatoirement désinfecter la puce à notre site prévu à cet effet avant de la remettre à au coureur de votre équipe qui fera la section suivante.

6.3 Rotation des coureurs

Il n'y a pas d'ordre de coureur à respecter. Cependant chaque coureur de l'équipe doit courir un minimum de deux sections durant la journée et il ne peut faire deux sections d'affilée.

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) pour déterminer une stratégie en fonction des forces de chacun des membres de l'équipe.

6.4 Coureur de relève

Pour chaque section, un coureur de votre équipe que vous aurez choisi, pourra assurer le rôle de coureur de relève sur la route en cas de blessure, malaise ou problème technique.

Si vous avez choisi l'option d'avoir un vélo d'escorte, ce coureur devra escorter à vélo votre coureur sur la route et avoir son dossard apposé en position ventrale. 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 sur votre vélo d'escorte.

Si vous avez décidé de ne pas avoir de vélo d'escorte, pour chaque section, 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 (COVID.19)

Les points de contrôle (PC) sont les endroits où s'effectuent les changements de coureur. Le parcours comporte 12 PC où le changement de coureur est obligatoire.

À chaque PC, seront présents 3 à 5 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 un oriflamme aux couleurs du relais. 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 route.

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

Vos véhicules de soutien devront 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 vos véhicules,
- 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, les conducteurs des véhicules de soutien devront 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 du relais entre les coureurs** en montrant son numéro de dossard,
- Récupérer le témoin (puce de chronométrage) après que votre coureur qui termine sa section l'aura désinfecté. C'est à ce moment-là que vous serez autorisé à prendre le départ de votre section.

6.6 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.

6.7 Toilettes (COVID.19)

Des toilettes seront disponibles à chaque point de contrôle sur le parcours. Vous devrez cependant vous plier aux mesures sanitaires en place à ces différents endroits et bien les respecter.

6.8 Abandon

Un membre de l'équipe doit toujours être prêt à prendre la place de celui qui abandonne.

Les équipes faisant face à l'abandon de l'un de leurs coureurs doivent le remplacer par leur coureur de relève qui se trouve sur le vélo d'escorte. Le coureur qui abandonne devra alors terminer sa section sur le vélo d'escorte si sa condition le permet. Si non, vous serez informé de la situation par votre coureur de relève lors de son relais au PC suivant et vous retournerez chercher votre coureur ainsi que le vélo d'escorte par la suite.

Si vous n'avez pas de vélo d'escorte, 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, 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 Desjardins 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.

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 toute autre ressource jugée

nécessaire puisse être dépêchée à votre rencontre afin de vous porter assistance.

8.0 Règlements généraux (COVID.19)

Le Relais Desjardins 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 Desjardins du lac Memphrémagog se réservent le droit de disqualifier toute équipe ne respectant pas les règlements et les mesures sanitaires en vigueur.

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.

8.1 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.

8.2 Utilisation de patins à roues alignées, de poussettes d'enfants, de bébé joggers et la présence d'animaux

L'accompagnement d'un coureur par quelqu'un en patins, par un animal de compagnie ainsi que l'utilisation d'une poussette d'enfant ou d'un bébé jogger sont **formellement interdits**.

9.0 Parcours et signalisation

9.1 Description du parcours :

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

9.2 Signalisation et orientation :

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

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

10.0 Arrivée (COVID.19)

L'arrivée du Relais du Desjardins 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.

Pour cette année il ne sera pas permis à tous les membres de l'équipe de courir la dernière section de la course vers l'arrivée. Seulement le coureur que vous aurez désigné pour faire cette section sera autorisé. L'ensemble des autres membres de l'équipe devront se diriger en véhicule vers le stationnement de l'école secondaire La Ruche. Par la suite vous devrez vous rendre sur le site de la piste extérieur d'athlétisme situé à l'arrière du Centre sportif de l'école pour accueillir votre coureur.

Après que votre coureur aura franchi la ligne d'arrivée, vous serez tous invités à vous diriger vers le site pour la photo d'équipe officiel.

Par la suite chaque membre de l'équipe sous présentation de son dossard se verra remettre un petit sac cadeau de produits locaux.

Important : Bien entendu il ne sera pas possible de vous offrir le souper et faire un rassemblement à l'arrivée comme à l'habitude.

Il n'y aura pas non plus de douches sur place de disponibles.

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 école secondaire La Ruche situé au 1255, Boul. des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6. Toilette chimiques
		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 gauche.
		Tournez à droite sur la rue Merry Sud
		Continuez sur la RTE-247 (rue Merry Sud qui devient Ch. De Georgeville)

		Tournez à gauche sur la rue Laurendeau
10,3 Km 10,3 km	1	PC #1 Dans le stationnement du Service Incendie de la Ville de Magog. Toilettes chimiques. (Rue Morin)
		Continuez sur le Ch. Laurendeau puis tournez à droite sur le Ch. Miller Nord
		Au STOP tournez à gauche sur la rue de la Grande Allée
		Continuez sur la rue de la Grande Allée qui devient la 113ième rue.
		Continuez jusqu'à la rue des Grives et gardez votre gauche.
		Tournez à droite sur le Ch. Bordeleau qui devient le Ch. Tétreault
		Tournez à gauche sur le Ch. Gendron
		Tournez à droite sur le Ch. Remick
11.8 km 22,1 Km	2	PC #2 Dans le stationnement face à l'Église. Dépanneur, Toilettes chimiques
		Rendez-vous jusqu'au STOP et continuez tout droit sur la rte 247 (Ch. Narrows)
		Continuez toujours sur la rte 247 qui va devenir le Ch. Griffin
9.5 Km 31,6 Km	3	PC #3 Intersection de la RTE-247 et du Ch. Davis (face à Ogden Granite) Toilettes chimiques
		Continuez sur la rte 247 (Ch. Griffin) Direction sud
4.9 Km 36,5 Km	4	PC #4 Dans le stationnement de Rock of Ages Stanstead (Beebe) Toilettes chimiques
		Continuez sur la rte 247 qui devient la rue Canusa. N'entrez pas aux Douanes Américaines. Vous demeurez au Canada
		IMPORTANT : DEMEUREZ SUR LA ROUTE. VOUS NE POUVEZ VOUS ARRÊTER DANS LA COUR D'UNE RÉSIDENCE OU SUR SON TERRAIN DU CÔTÉ DROIT DE LA ROUTE. Ce sont des résidences Américaines
		Continuez jusqu'au STOP et tournez à gauche sur la rte 143 qui est aussi la rue Dufferin à Stanstead
4.3Km 40,8 Km	5	PC#5 École Sunnyside rue Dufferin Stanstead. Toilettes chimiques
		Continuez sur la rue Dufferin jusqu'au STOP et tournez à droite sur la rte 143 (Ch. De Fairfax)
		Continuez toujours sur le Ch de Fairfax jusqu'à l'intersection du Ch. Langlois
9.6 Km 50,4 Km	6	PC#6 Intersection du Ch. de Fairfax et du Ch. Langlois. Toilettes chimiques
		Continuez sur le Ch de Fairfax jusqu'à l'intersection de la rte 143.
		Empruntez la piste cyclable qui se trouve de l'autre côté de la rte 143.
		Tournez à gauche sur la rte 141
		Continuez jusque dans le village de Ayer's Cliff et tournez à gauche sur la rue Sanborn
		Au bout de la rue Sanborn tournez à gauche sur la rte 141 (rue Main)
		Tout de suite après, tournez à droite sur la rue Rosedale
12.2 Km 62,6 Km	7	PC#7 École St-Barthélemie rue Rosedale Ayer's Cliff. Toilettes chimiques
		Continuez sur la rue Rosedale et tournez à droite sur la rue Westmount
		Tournez à gauche sur la rte 208 (rue Tyler)

		Continuez jusqu'au STOP et tournez à gauche sur la rte 143
		Tournez à gauche sur le Ch. du Lac
7,5 Km 70,1 Km	8	PC#8 Intersection Rte 143 et Ch. du Lac Toilettes chimiques
		Continuez sur le Ch. du Lac et tournez à gauche sur le Ch. Hatley Acres
		Continuez sur le Ch. Hatley Acres et vous empruntez la piste cyclable
		Tournez à gauche sur le Ch. de Hatley Centre qui devient le Ch. Massawippi
		Continuez jusqu'au bout et tournez à droite sur la rue Main à North Hatley
		Tournez à droite sur la rue School
9,3 Km 79,4 Km	9	PC#9 École Primaire de North Hatley rue School Toilettes chimiques
		Tournez à gauche sur la rue Sherbrooke
		Tournez à gauche sur la rue Main et empruntez le passage pour piéton
		Tournez à gauche à la sortie du pont sur la rue Main qui devient Ch Magog
		Tournez à gauche sur la rue Hovey. Attention de ne pas continuer sur la rte 108
		Continuez sur la rue Hovey qui devient le Ch de North Hatley. Allez jusqu'au village de Ste Catherine de Hatley qui devient rue la Grande
7,5 Km 86,9 Km	10	PC#10 École Dominique-Savio rue La Grande Toilette chimiques
		En quittant le PC gardez la gauche au Y pour emprunter le Ch. d'Ayer's Cliff
		Tournez à droite sur le Ch. Forand
		Tournez à gauche sur la rte 108 (Ch. de Magog) qui devient la rue Principale Est Magog
		Tournez à gauche sur la rue Nicolas-Viel
		Tournez à droite sur la rue Adélarde
9,3 Km 96,2 Km	11	PC#11 École St-Pie-X rue Adélarde et St-Alphonse sud Toilettes chimiques
		Continuez sur la rue Adélarde et tournez à gauche sur la rue Belvédère
		Empruntez la piste cyclable à votre droite et continuez jusqu'à la rue Hatley Magog
		Tournez à droite sur la rue Hatley
		Tournez à droite sur la rue Merry Sud (Face au Resto McDonald)
		Emprunter la piste cyclable jusqu'à la rue Principale Ouest (Horloge)
		Traversez la rue Principale Ouest et continuez tout droit sur la piste cyclable
		Au stationnement du Moulin tournez à droite
		Tournez à gauche sur la rue du Moulin
		Tournez à droite sur la rue Bowen et restez sur la piste cyclable à gauche
		Tournez à gauche sur la rue des Pins.
		Montez la côte et tournez à droite sur la rue Rivard passé le cimetière
		Tournez à droite sur le chemin piétonnier qui vous amène derrière l'école La Ruche de Magog

6,8 Km
103 Km

12

Arrivée École secondaire La Ruche situé au 1255, Boul. des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6. **Toilettes chimiques**

12.0 Description du parcours pour les autos

La distance en rouge = distance de la section

La distance en noir = distance cumulée

Distance	PC	Instruction
		Départ école secondaire La Ruche situé au 1255, Boul. des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6. Toilettes chimiques
		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.
		Tournez à gauche sur la rue Merry Nord
		Continuez sur la rue Merry Nord qui devient Merry Sud (RTE 247)
		Continuez sur la RTE-247 (rue Merry Sud qui devient Ch. De Georgeville)
		Tournez à gauche sur la rue Laurendeau
10,3 Km 10,3 km	1	PC #1 Dans le stationnement du Service Incendie de la Ville de Magog. Toilettes chimiques. (Rue Morin)
		Continuez sur le Ch. Laurendeau puis tournez à droite sur le Ch. Miller Nord
		Au STOP tournez à gauche sur la rue de la Grande Allée
		Continuez sur la rue de la Grande Allée qui devient la 113ième rue.
		Continuez jusqu'à la rue des Grives et gardez votre gauche.
		Tournez à droite sur le Ch. Bordeleau qui devient le Ch. Tétreault
		Tournez à gauche sur le Ch. Gendron
		Tournez à droite sur le Ch. Remick
11.8 km 22,1 Km	2	PC #2 Dans le stationnement face à l'Église. Dépanneur, Toilettes chimiques
		Rendez-vous jusqu'au STOP et continuez tout droit sur la rte 247 (Ch. Narrows)
		Continuez toujours sur la rte 247 qui va devenir le Ch. Griffin
9.5 Km 31,6 Km	3	PC #3 Intersection de la RTE-247 et du Ch. Davis (face à Ogden Granite) Toilettes chimiques
		Continuez sur la rte 247 (Ch. Griffin) Direction sud
4.9 Km 36,5 Km	4	PC #4 Dans le stationnement de Rock of Ages Stanstead (Beebe) Toilettes chimiques
		Continuez sur la rte 247 qui devient la rue Canusa. N'entrez pas aux Douanes Américaines. Vous demeurez au Canada
		IMPORTANT : DEMEUREZ SUR LA ROUTE. VOUS NE POUVEZ VOUS ARRÊTER DANS LA COUR D'UNE RÉSIDENCE OU SUR SON TERRAIN DU CÔTÉ DROIT DE LA ROUTE. Ce sont des résidences Américaines
		Continuez jusqu'au STOP et tournez à gauche sur la rte 143 qui est aussi la rue Dufferin à Stanstead

4.3Km 40,8 Km	5	PC#5 École Sunnyside rue Dufferin Stanstead. Toilettes chimiques
		Continuez sur la rue Dufferin jusqu'au STOP et tournez à droite sur la rte 143 (Ch. De Fairfax)
		Continuez toujours sur le Ch de Fairfax jusqu'à l'intersection du Ch. Langlois
9.6 Km 50,4 Km	6	PC#6 Intersection du Ch. de Fairfax et du Ch. Langlois. Toilettes chimiques
		Continuez sur le Ch de Fairfax jusqu'à l'intersection de la rte 143.
		Tournez à droite sur la rte 143
		Tournez à gauche sur la rte 141
		Continuez jusque dans le village de Ayer's Cliff et tournez à droite sur la rue Rosedale
12.2 Km 62,6 Km	7	PC#7 École St-Barthélemie rue Rosedale Ayer's Cliff. Toilettes chimiques
		Continuez sur la rue Rosedale et tournez à droite sur la rue Westmount
		Tournez à gauche sur la rte 208 (rue Tyler)
		Continuez jusqu'au STOP et tournez à gauche sur la rte 143
		Tournez à gauche sur le Ch. du Lac
7,5 Km 70,1 Km	8	PC#8 Intersection Rte 143 et Ch. du Lac Toilettes chimiques
		Continuez sur le Ch. du Lac et tournez à gauche sur le Ch. Hatley Acres
		Continuez sur le Ch. Hatley Acres
		Tournez à gauche sur le Ch. de Hatley Centre qui devient le Ch. Massawippi
		Continuez jusqu'au bout et tournez à droite sur la rue Main à North Hatley
		Tournez à droite sur la rue School
9,3 Km 79,4 Km	9	PC#9 École Primaire de North Hatley rue School Toilettes chimiques
		Tournez à gauche sur la rue Sherbrooke
		Tournez à droite sur la rue Main
		Tournez à gauche sur la rue Hovey. Attention de ne pas continuer sur la rte 108
		Continuez sur la rue Hovey qui devient le Ch de North Hatley. Allez jusqu'au village de Ste Catherine de Hatley qui devient rue la Grande
7,5 Km 86,9 Km	10	PC#10 École Dominique-Savio rue La Grande Toilette chimiques
		En quittant le PC gardez la droite et continuez sur la rte 108 (Chemin de Magog)
		Tournez à gauche sur la rue Nicolas-Viel à Magog
		Tournez à droite sur la rue Adélar
9,3 Km 96,2 Km	11	PC#11 École St-Pie-X rue Adélar et St-Alphonse sud Toilettes chimiques
		Continuez sur la rue Adélar et tournez à droite sur la rue Belvédère
		Continuez jusqu'au STOP et tournez à gauche sur la rue Principale Est
		Tournez à droite sur la rue St-Pierre
		Tournez à gauche sur la rue Brassard

		Tournez à droite sur la rue St-Luc
		Tournez à gauche sur la rue Jean-Paul II
		Tournez à droite sur le Blvd des Étudiants et encore à gauche à l'entrée de l'école La Ruche, Magog
6,8 m 103 Km	12	Arrivée École secondaire La Ruche situé au 1255, Boul. des Étudiants Magog (Québec) J1X 3Y6. Toilettes chimiques