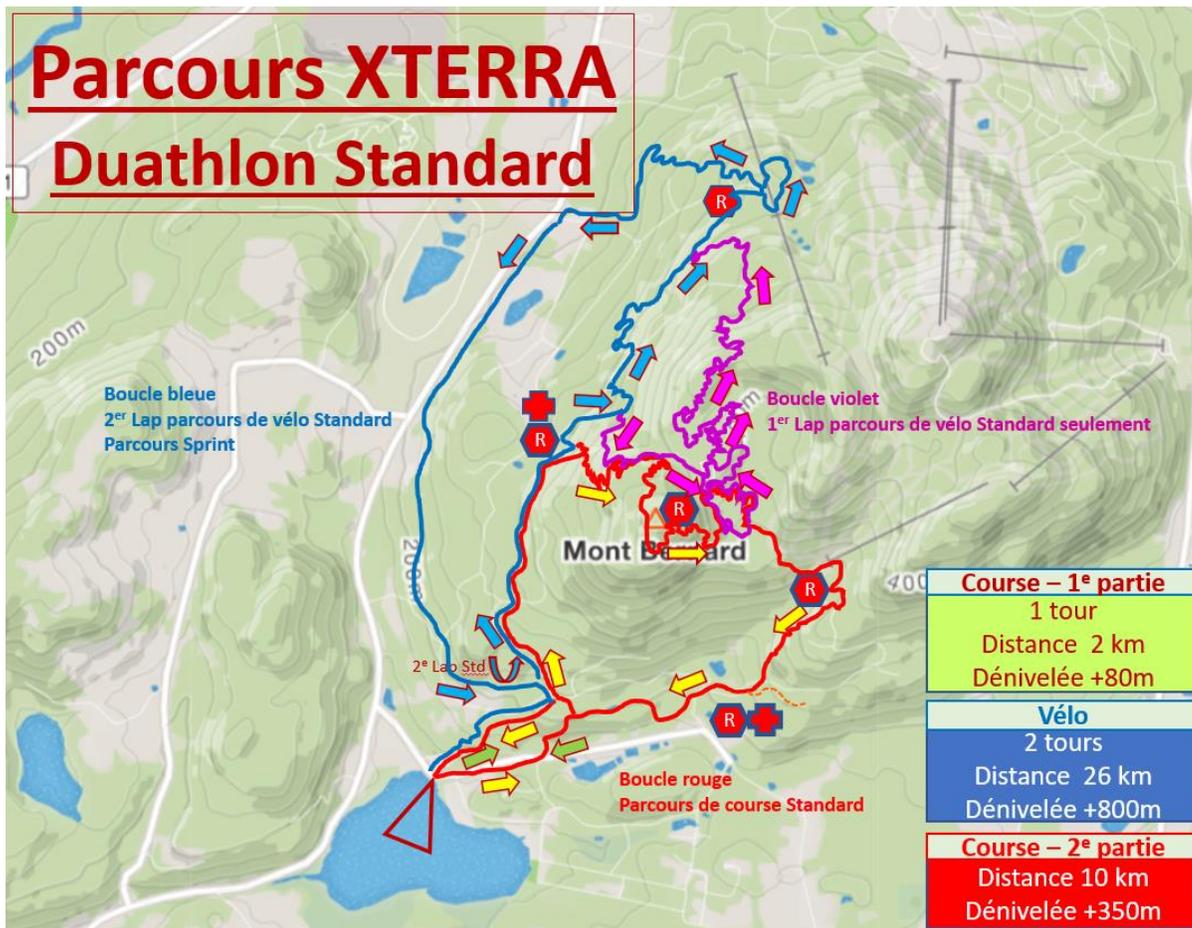


Parcours XTERRA

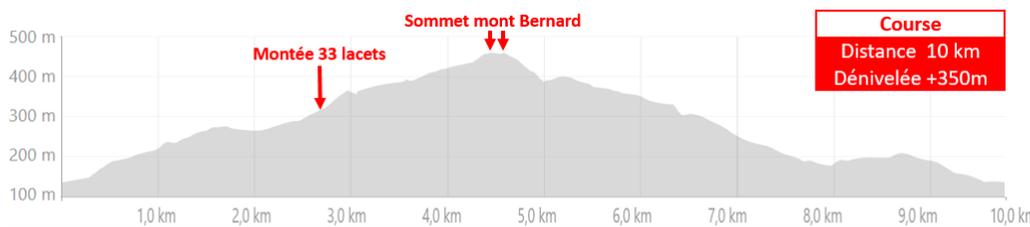
Duathlon Standard



Profil du dénivelé du Parcours de vélo Standard



Profil du dénivelé du Parcours de course Standard



Description détaillée des parcours

Course – 1^{er} partie 2km

Résumé : La première étape du duathlon consiste en une boucle de 2km effectuée en sens inverse des autres formats de course. La première moitié du parcours sera en montée tandis que la 2^e moitié du parcours est tout en descente. Il y aura 1 seul départ regroupant tous les participants Hommes et Femmes.

Détails

Km-0 au km-0.8 : rue St-Rémi - sentier large – ch. Missisquoi, bonne montée de niveau technique débutant

Km-0.8 au km-1.0 : sentier C1 large, courte descente de niveau technique modéré

Km-1.0 au km-1.3 : sentier « single track » aménagement minimaliste, descente de niveau technique avancé

Km-1.3 au km-2.0 : Rue Frontenac faux plat descendant sur l'accotement en gravier d'une rue asphaltée

Vélo

Résumé : Parcours varié environ 50% sur sentiers « single track », vallonnés avec quelques montées et descentes plus techniques, le niveau technique général est intermédiaire. La distance totale est de 26km avec 850m de dénivelé positif et comporte 220 virages en lacets. Le parcours compte 2 boucles, une première boucle de 15km comporte une section légèrement plus technique additionnelle entre le km-3.1 et le km-7.9 pour accéder au sommet du mont Horizon (alt. 450m), la 2^e boucle de 11km ne comporte pas cette section et est identique au parcours du format Sprint.

Détails

Km-0 au km-1 : rue St-Rémi - sentier large – ch. Missisquoi, bonne montée pour lancer le segment vélo

Km-1 au km-2.6 : sentier C4 large, principalement en montée modérée, peu technique.

Km-2.6 au km-2.8 : courte section sur ch. des Irlandais en gravier pour connecter au prochain sentier

Km-2.8 au km-3.0 : sentier Entre-côte large, montée abrupte et peu technique.

Km-3.0 au km-4.0 : sentier Stade olympique « single track », montée de niveau technique modérée

Km-4.0 au km-4.2 : retour sur le sentier Entre-côte large, section plat permettant de récupérer

Km-4.2 au km-4.8 : sentier Toffu « single track » descente tout en virages, niveau technique intermédiaire

Km-4.8 au km-5.4 : sentier échangeur Turcotte « single track », montée de niveau technique intermédiaire

Km-5.4 au km-6.0 : sentier Richard « single track » tout en virages, courtes montées et descentes

Km-6.0 au km-6.3 : sentier Relique « single track » montée tout en virages, puis descente niveau technique avancé

Km-6.3 au km-7.1 : sentier Ligaments « single track » montée technique jusqu'au sommet du mont Horizon

Km-7.1 : [Sommet du mont Horizon \(alt. 450m\)](#) avant la descente

Km-7.1 au km-8.9 : sentier Divine « single track » descente tout en virages, niveau technique intermédiaire

Km-8.9 : Ravitaillement sur la rue Dunlavey

Km-8.9 au km-9.6 : boucle dans le sous-bois #6 Ski Bromont, descente et montée, niveau technique modéré

Km-9.6 au km-9.9 : sentier Fougères « single track » descente, niveau technique modéré

Km-9.9 au km-10.6 : sentier Divine « single track » principalement descente, niveau technique intermédiaire

Km-10.6 au km-14.7 : sentier C1 large, valonné, rapide, niveau technique débutant

Km-14.7 : lancement de la 2^e boucle du parcours standard (retour au km-1)

Km-14.7 au km-16.3 : sentier C4 large, principalement en montée modérée, peu technique.

Km-16.3 au km-16.5 : courte section sur ch. des Irlandais en gravier pour connecter au prochain sentier

Km-16.5 au km-16.7 : sentier Entre-côte large, montée abrupte et peu technique.

Km-16.7 au km-17.0 : sentier Céleste « single track » descente tout en virage, niveau technique modéré

Km-17.0 au km-17.2 : courte section sur ch. Missisquoi en gravier pour connecter au prochain sentier

Km-17.2 au km-18.2 : sentier Démone « single track » descente suivie d'une montée, niveau technique modéré

Km-18.2 au km-18.7 : sentier Divine « single track » principalement descente, niveau technique intermédiaire

Km-18.7 : Ravitaillement sur la rue Dunlavey

Km-18.7 au km-19.4 : boucle dans le sous-bois #6 Ski Bromont, descente - montée, niveau technique modéré

Km-19.7 au km-20.0 : sentier Fougères « single track » descente, niveau technique modéré

Km-20.0 au km-20.7 : sentier Divine « single track » principalement descente, niveau technique intermédiaire

Km-20.7 au km-24.8 : sentier C1 large, valonné, rapide, niveau technique débutant

Km-24.8 au km-25.1 : ch. Missisquoi descente sur route de gravier

Km-25.1 au km-25.4 : sentier « single track » pour relier rue St-Rémi, descente de niveau technique modéré
(sentier sur terrain privé aménagé 2 jours avant la compétition, interdit en autre temps)

Km-25.4 au km-25.5 : rue St-Rémi, descente abrupte sur rue asphaltée, virage à 90° au bas de la côte

Km-25.5 au km-25.9 : rue Frontenac, aller-retour de 200m pour préparer la descente de vélo pour la transition

Course – 2^e partie

Résumé : Parcours montagneux en boucle est d'une distance totale est de 10km avec 350m de dénivelé positif et comporte 130 virages en lacets. La première moitié du parcours est essentiellement en montée jusqu'au sommet du mont Bernard (alt. 450m), dont une section comportant 33 lacets entre les km-2.8 et 3.4. L'arrivée au sommet sera spectaculaire avec 2 points de vue magnifiques vers le sud et vers l'ouest et 2 passages au ravitaillement avec animation. La deuxième moitié est principalement en descente en passant par les pentes de Ski Bromont.

Détaillé

Km-0 au km-0.7 : Rue Frontenac faux plat montant sur l'accotement en gravier d'une rue asphaltée

Km-0.7 au km-1 : sentier « single track » aménagement minimaliste, montée de niveau technique avancé
(sentier sur terrain privé aménagé 2 jours avant la compétition, interdit en autre temps)

Km-1 au km-2.8 : sentier C4 large + extra C5 « single track », surtout en montée modérée, peu technique

Km-2.8 : Ravitaillement sur le sentier C4 avant la montée C5

Km-2.8 au km-3.4 : sentier C5 Cirius « single track » montée abrupte comportant 33 lacets, niveau avancé

Km-3.4 au km-4.4 : sentier Stade olympique « single track », montée de niveau technique intermédiaire

Km-4.4 au km-4.8 : Sentier large, montée modérée puis abrupte, niveau technique modéré

Km-4.8 : Ravitaillement au [sommet du mont Bernard \(450m\)](#) (1^{er} passage)

Km-4.8 au km-5.0 : courte boucle au sommet pour visiter les 2 superbes points de vue du mont Bernard

Km-5.0 : Ravitaillement au [sommet du mont Bernard \(alt. 450m\)](#) (2^e passage)

Km-5.0 au km-5.7 : sentier Baska - Toffu « single track », descente niveau technique avancé

Km-5.7 au km-6.3 : sentier Échangeur Turcotte « single track », descente niveau technique intermédiaire

Km-6.3 au km-7.1 : sentier dans pente ski Hollywood, descente niveau technique modéré

Km-7.1 : Ravitaillement à la base du versant côte ouest et versant du Midi de Ski Bromont

Km-7.1 au km-7.3 : chemin d'accès et stationnement P7 de Ski Bromont

Km-7.3 au km-8.1 : sentier C6 « single track », descente niveau technique intermédiaire

Km-8.1 : Ravitaillement sur rue O'Connor

Km-8.1 au km-9.2 : sentier C1 large, vallonné niveau technique modéré

Km-9.2 au km-10.0 : ch. Missisquoi – sentier large – rue St-Rémi direction fil d'arrivée

Km-10.0 au km-10.2 : Rue Frontenac 100m aller-retour pour préparer le sprint final d'arrivée.