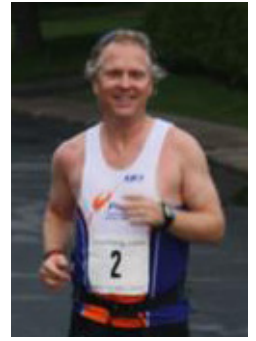


Mount Royal Summit Quest - Description du parcours *par Nestor Lewyckyj*



La course débute à minuit au chalet du Mont Royal samedi soir. Au signal de départ, vous montez les marches à gauche du chalet et empruntez le chemin de gravelle à droite allant tout au haut de la montagne. Après avoir fait le tour du sommet, vous repassez près du chalet, vous devez refaire la boucle une deuxième fois avant de redescendre sur le chemin de gravelle, passé le dessus de la colline en haut du Lac aux Castors avant de descendre vers l'Avenue du Parc.

En traversant l'Avenue du Parc, soyez prudent et traversez l'intersection en sécurité, de l'autre côté descendez les escaliers et continuez vers l'est sur Rachel, passez les bars remplis de fêtard du samedi soir (et de la St-Jean) vers le Parc Lafontaine. Vous allez entrer dans le Parc du côté nord-ouest et ressortir par la côté sud-est, vous voulez faire une traverse diagonale. Si vous ne connaissez pas le parc, cela peut être un peu difficile, vous devez passer à gauche du lac qui est au centre du parc. Avec une bonne ligne, vous allez rejoindre Sherbrooke à l'ouest de Papineau. Prenez Papineau vers le sud et rester à droite. En traversant Ontario, soyez conscient que vous aurez à aller à gauche en traversant plusieurs lignes de circulation, soyez vigilant. Ensuite, allez à droite, il y aura un petit parc à votre droite alors que vous emprunterez la rampe d'accès au Pont Jacques Cartier. Courrez sur le trottoir à droite du Pont.

À mi-chemin sur le pont, vous devez prendre la sortie pour l'Île Ste-Hélène, à droite. Une fois sorti, prenez à gauche et descendez la rue à pique qui tourne à droite alors que vous rejoignez le Chemin MacDonald, vous allez longer le fleuve, à contre courant, vers le sud. Après un peu plus de 1 km, vous arriverez au Pont de la Concorde. Vous devez savoir que l'accès au pont pour les piétons est situé avant le pont. C'est un petit chemin à droite qui monte vers la droite et ensuite à gauche qui vous amène à des escaliers qui se rendent au pont. En montant, rester à droite et continuez passer L'Habitat. À environ 3 km du début du pont, vous allez croiser l'autoroute Bonaventure, suivant une piste cyclable à votre droite. Ce chemin va chevaucher quelque peu, en dessous de Bonaventure, mais restez s'y. Ce chemin va vers la gauche lorsque vous rejoignez le Canal Lachine. Prenez le chemin gauche du Canal et continuez vers le sud-ouest. Vous êtes au 21e km.

C'est une belle course le long du canal au milieu de la nuit. Il sera environ 2h - 2h30 du matin et peu de gens y seront. Garder votre gauche tout au long du canal, passé le pont Charlevoix (et le fameux Chez Magnan) jusqu'au pont pédestre qui est arché légèrement avec les rails d'acier vert. Traversez le pont pour aller du côté droit du Canal et continuez vers l'ouest. L'autoroute 20 et l'échangeur Turcot seront très près à votre droite et il y aura peu de circulation. Quelques km plus loin, vous arrivez à un wagon de train rouge où vous avez habituellement une station d'aide. Passez le wagon, prenez le pont pour retourner du côté gauche du Canal et continuez. Quand vous arrivez au Canal, vous prenez tout de suite à droite sur Chemin du Musée. Le chemin tourne ensuite à gauche et vous voulez être du côté gauche de la rue alors que le Chemin du Musée devient boul. Saint Joseph et ensuite Lakeshore. Vous êtes au 32e km à Lachine et selon votre vitesse, il sera 3h - 3h45 du matin et vous allez bientôt entendre les oiseaux chanter.

Vous courez en direction ouest sur Lakeshore jusqu'à Pointe-Claire. Rappelez vous que les bars sont maintenant fermés durant la fin de semaine la plus festive au Québec. Soyez vigilant sur la route pour toute voiture à conduite dangereuse. Vous allez arriver au Village de Pointe-Claire autour du 47e km, il sera autour de 5h - 6h du matin. Vous DEVEZ vous souvenir de courir sur Lakeshore jusqu'à St-Charles, tourner à gauche à la lumière de l'intersection et revenir en longeant le bord de l'eau jusqu'au village. Vous êtes à mi-chemin, le point de rencontre pour ravitaillement, repos et réajustement de votre votre équipement sera le stationnement sur la rue St-Anne. Des bénévoles vous y attendront. Vous êtes au 50e km et au départ du 50 km qui a lieu à 6h am.

Lorsque vous repartez, vous DEVEZ tourner à droite sur Lakeshore et allez jusqu'à St-Charles, tournez à gauche à la lumière et revenir vers le village en longeant le bord de l'eau. Vous retournez vers l'est en retraçant votre trajet pour les 50 km restant. Tout le chemin fait jusqu'à présent, vous allez le refaire à l'envers. Il y a quelques endroits où vous devez faire attention. Vous allez courir sur le côté droit du canal et vous devez traverser du côté gauche où se trouve la wagon rouge. Plus loin, souvenez-vous de retourner du côté droit du canal en passant par le pont piétonnier arché avec les rails en acier vert. Par les années passées, des coureurs sont restés du côté gauche et se sont retrouvés au Vieux Port et dans le Vieux Montréal! Cela peut vous sembler simple en lisant maintenant mais après 7, 8 ou 9 heures de course, vous allez être fatigué, il vous faudra de la concentration pour vous rappeler où aller. Prendre le mauvais côté du canal à ce niveau est plus facile que l'on pense.

Lorsque que vous arrivez au Pont Jacques Cartier, rappelez-vous que vous n'êtes pas une voiture, suivez les directions pour la rive-sud mais lorsque vous arrivez sur le pont, tournez à gauche vers le centre-ville, sur le côté gauche du pont. Retracez vos pas exactement. Lorsque vous êtes sur Rachel direction ouest vers la montagne, soyez vigilant en traversant l'Avenue du Parc et prenez le chemin de gravelle qui monte. En arrivant près du chalet, vous DEVEZ prendre à gauche et faire le tour du sommet. En redescendant, passez derrière le chalet et refaire le tour du sommet une 2e fois avant de revenir devant le chalet. Dépendamment de votre performance, il sera entre 9h et 13h et il fera peut être 30°C.