



Informations sur le parcours de course à pied Boucle du Mont Onontio (2 km)

Le parcours de course à pied offre un défi adapté aux néophytes en course en sentiers, les sentiers sont réservés aux randonneurs en été et aux raquetteurs l'hiver venu. Vous trouverez quelques pentes raides, des marches plus hautes et du terrain variés (roches, terre battue, racines, dévers et quelques ponts de bois qui peuvent être glissant par temps pluvieux). Le parcours du Super-Sprint est simplifié et ne comporte que quelques pentes plus exigeantes, il est une parfaite initiation à la course en sentiers.

Boucle de course Onontio (2 km)

Départ
Zone de transition
Arrivée

De la plage, empruntez le sentier longeant le lac vers le nord (vous passez à côté du petit pavillon au bord du lac. Continuez tout droit à l'intersection pour empruntez le sentier "Les Mélèzes". Ce sentier vous amène au pied de la montée vers le Mont-Onontio, à la deuxième intersection, prenez à gauche et faites environ 200m dans ce sentier plus technique. Prenez le premier embranchement à droite, pente raide descendante. À 100m de là, tournez à gauche sur la R2-R8 et traversez la Grande Allée pour continuer sur la R2-R8. Au "T" tournez à droite et descendez jusqu'au bout, passé la traverse d'un ruisseau, tournez à droite (C4) puis tournez à gauche (C5) pour suivre les affiches indiquant la R2-R5-R8 (C4). Montez ce premier segment technique jusqu'à la jonction avec la R5 (C6). À cet endroit, faites demi-tour et revenez jusqu'à C5. Vous venez d'emprunter une section de sentier que vous avez utilisé préalablement. Une fois de retour sur le plat, continuez toujours tout droit pour passer un "pit" de gravier et revenir dans les champs. De là, nous vous aiguillerons pour le retour à l'arrivée via le sentier Les Mélèzes dans le sens inverse qu'à la sortie de la transition.