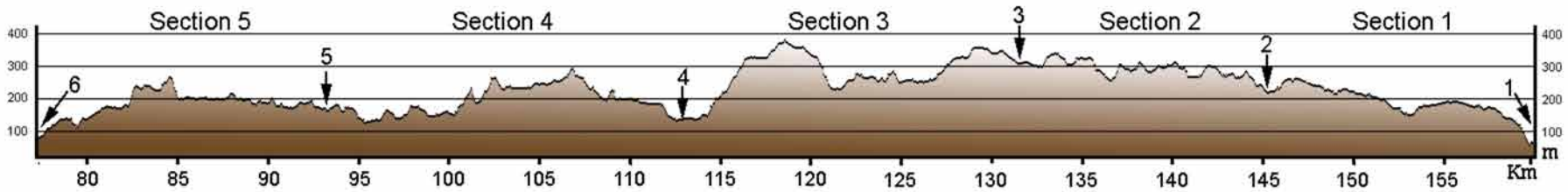
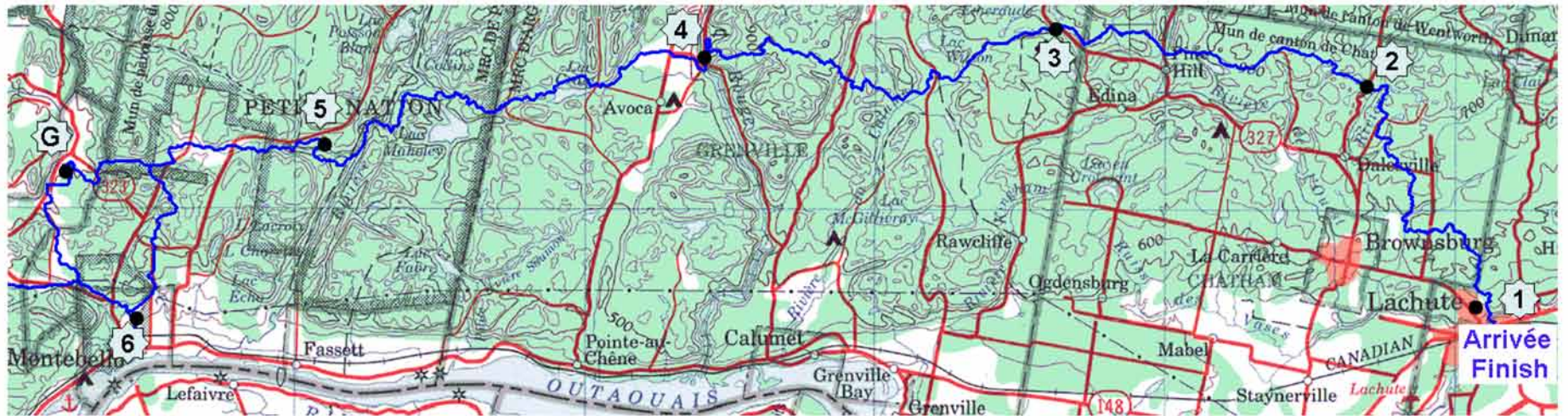


Voir la description de la piste au verso / See reverse side for trail description





DESCRIPTION DU SENTIER DU MCS 2010

SAMEDI LE 13 FÉVRIER 2010 GATINEAU (SECTEUR BUCKINGHAM) À MONTEBELLO

SECTION 10
(13.0 KM) NIVEAU INTERMÉDIAIRE
Partant du Club de golf de Buckingham, le sentier rejoint le réseau du club de ski de fond Les Renards Blancs. Continuant son chemin à travers une forêt rocailleuse, cette section offre un parcours de ski avec des montées et des descentes. Un kilomètre avant le point de contrôle, une bonne descente met vos habiletés à l'épreuve.

SECTION 9
(14.6 KM) NIVEAU FACILE
Le sentier passe à travers une aire de terres à bois et d'anciennes terres agricoles. Le paysage y est magnifique. Avec son parcours sinueux et amusants sur terrain «ondulé», le sentier croise éventuellement la rivière La Blanche. Traversant une forêt pluriôt dense, les derniers kilomètres atteignent le point de contrôle du terrain de Baseball de Mayo.

SECTION 8
(16.0 KM) NIVEAU INTERMÉDIAIRE
Cette section offre parmi les plus beaux paysages du sentier du MCS, avec ses somptueux arbres à bois dur. Le sentier passe ensuite à travers forêts et fermes, pour ensuite longer les routes forestières appartenant à Lauzon — Planchers de bois franc (un de nos commanditaires) et enfin descendre d'un plateau, menant vers le village de St-Sixte.

SECTION 7
(20.7 KM) NIVEAU FACILE
Les premiers quatre kilomètres de la section ont été changés. Comme par le passé, le terrain ondule à travers les champs, les terres à bois et les terres agricoles et poursuit son ascension jusqu'à un plateau offrant une vue magnifique. La piste devient simple sur une distance d'un kilomètre comme dans le passé. Soyez prudent ! La deuxième partie de la section est plus changeante puisque le sentier traverse plusieurs petites crêtes et suit le bord d'un cours d'eau.

SECTION 6
(14.1 KM) NIVEAU FACILE
Commencant à la croisée de la route 321 nord de Papineauville, le sentier continue à travers champs et terres à bois sur une piste inégale et variée. Le paysage près de la vallée de la rivière La Petite Nation est particulièrement frappant puisque le sentier suit son chemin parmi les montagnes recouvertes de forêts denses. Une fois la rivière passée, le sentier grimpe graduellement jusqu'à un plateau, pour enfin redescendre vers la ligne d'arrivée de Montebello.

IMPORTANT : Les Coureurs des Bois Or doivent surveiller les indications du Camp Or 7 km après le début de cette section, car leur piste fourche à gauche. Tous les autres skieurs doivent continuer vers Montebello.

DIMANCHE LE 14 FÉVRIER 2010 MONTEBELLO À LACHUTE

SECTION 5
(15.6 KM) NIVEAU INTERMÉDIAIRE
La deuxième journée qui débute au nord du village de Montebello commence avec une série de petites côtes abruptes. Environ à mi-chemin, le sentier rejoint le réseau de ski de fond de l'école Sedbergh, où il rejoint le sentier du Camp Or. Le sentier devient plus plat et traverse des terres agricoles, avant d'entrer dans la réserve Kenauk et d'arriver au point de contrôle.

SECTION 4
(19.4 KM) NIVEAU INTERMÉDIAIRE
Elle vous met au défi et vous offre en plus un moment de solitude. Les premiers kilomètres traversent plusieurs petites vallées boisées menant à une grande descente menant à la rivière Kinonge. Longeant l'ancien chemin de fer sur une distance de 4 kilomètres, le sentier se poursuit sur un pont étroit, suivi de chemins forestiers. Vient ensuite une grande montée, suivie d'une rapide descente vers d'autres terres agricoles. La piste continue à travers forêts, champs et chemins de campagne jusqu'à la rivière Rouge.

SECTION 3
(18.6 KM) NIVEAU DIFFICILE
Se commençant au pied d'une grande côte de la vallée de la rivière Rouge, la section 3 se termine au lac Carling. Après avoir atteint le haut de la montagne, le sentier traverse un plateau et plusieurs étangs avant de commencer la grande et parfois périlleuse descente menant à la route Kilmar. La deuxième partie de la section est moins exigeante physiquement, puisqu'elle parcourt des chemins forestiers jusqu'au lac Carling. Cette section a contribué à la renommée internationale du Marathon.

SECTION 2
(13.5 KM) NIVEAU INTERMÉDIAIRE
Le premier kilomètre traverse le terrain de golf du Lac Carling avant de retrouver la forêt. Le sentier s'avance sur un terrain «ondulé», avec de petites montées et descentes croisant ça et là des chalets et de petits lacs avant d'arriver au point de contrôle de la ferme Prulli.

SECTION 1
(14.7 KM) NIVEAU INTERMÉDIAIRE
La section 1 débute avec la traversée de la rivière Dalesville, pour ensuite effectuer une montée constante pour atteindre le point culminant de la section. Ensuite, le sentier passe à travers une forêt de douces collines avant de rejoindre le réseau de sentiers de la municipalité de Brownsburg-Chatham et de croiser le terrain de golf Oasis. De retour dans les bois, les derniers kilomètres se font en longeant d'anciens chemins forestiers avant d'effectuer la descente vers la ligne d'arrivée à l'Hôtel de ville de Lachute.

THE 2010 CSM TRAIL DESCRIPTIONS

SATURDAY FEBRUARY 13TH 2010 GATINEAU TO MONTEBELLO

SECTION 10
(13.0 KM) INTERMEDIATE LEVEL
From the start at the Buckingham golf course the trail enters the network of the "Renards Blancs" cross-country ski club. Winding its way through a rugged forest this section offers very nice skiing with lots of ups and downs. A good downhill a kilometer before the checkpoint will test your skills before the trail levels out.

SECTION 9
(14.6 KM) EASY LEVEL
The trail goes through an area of woodlots and old farm fields. There are many nice views of the rolling hills. With lots of fun twists and turns over undulating terrain the trail eventually crosses the La Blanche River and continues through rolling farmland and some woodlots to finish at a checkpoint at the Mayo ball park.

SECTION 8
(16.0 KM) INTERMEDIATE LEVEL
The section offers some of the most aesthetically pleasing scenery of the CSM with its hardwood forests and its typical "Canadian Shield" terrain. The trail passes through some

farmland and then follows forestry roads owned by Lauzon Hardwood Flooring (one of our sponsors) and gradually descends from a plateau to the village of St-Sixte.

SECTION 7
(20.7 KM) EASY LEVEL
This section begins with a new section of trail for the first 4 kms. that, like in the past, follows gently rolling terrain across fields and small woodlots and right through the yards of several farms. It continues through open fields to a height of land and wonderful views. There is a 1 km section of trail that is only a single track just like the old days. Prudence please. The second half of the section is more rolling as the trail crosses several small ridges and follows the edge of the waterway.

SECTION 6
(14.1 KM) EASY LEVEL
Starting at the crossing of highway 321 north of Papineauville, the trail continues across fields and woodlots over rolling terrain. The scenery near the valley of the Petite Nation River is particularly striking as the trail winds its way amongst steep forest covered hills. After the river the trail gradually climbs to a height of land before the descent to Montebello and the finish line at the Château.

IMPORTANT: Gold Coureurs des Bois are to watch for the Gold Camp signs after 4 km into this section. Their trail forks off to the left. All other skiers are to continue to Montebello.

SUNDAY FEBRUARY 14TH 2010 MONTEBELLO TO LACHUTE

SECTION 5
(15.6 KM) INTERMEDIATE LEVEL
Day 2 begins at the northern edge of the village of Montebello at a new start point and soon starts to climb over a series of short but steep hills. About half way through the trail enters the cross-country ski network of Sedbergh School where it rejoins the Gold Camp trail. Flattening out the trail goes over open farmland before entering the Kenauk Reserve and arriving at the checkpoint.

SECTION 4
(19.4 KM) INTERMEDIATE LEVEL
Section 4 offers both a challenge and opportunities for solitude. The first few kilometers cross several small, forested valleys before arriving at a long downhill to the Kinonge River. Following the river for four kilometers on an old railway, the trail then crosses on a narrow bridge and follows a logging road. There is a long climb to the height of land before descending quickly into a farmer's field. The trail continues through forests and a cottage road and fields to the Rouge River.

SECTION 3
(18.6 KM) DIFFICULT LEVEL
Beginning at the bottom of a long hill leading out of the Rouge River valley and ending at Carling Lake, this section has contributed to the widespread renown of the CSM. Seemingly endless ups and downs, waxing problems and equipment damage have lead t every participant having a story to tell. After reaching the top of the hill, the trail crosses a plateau and several ponds before beginning the long and sometimes difficult descent to th Kilmar Road. The second half of the section is less exacting, following logging roads over rolling terrain until Carling Lake.

SECTION 2
(13.5 KM) INTERMEDIATE LEVEL
The first kilometer crosses the Golf course at Carling Lake before heading into the forest. The trail goes over undulating terrain with short climbs and descents through cottage enclaves and over small lakes before arriving at the checkpoint at the Prulli farm.

SECTION 1
(14.7 KM) INTERMEDIATE LEVEL
Section 1 starts by crossing the Dalesville Rive and ascending a steady climb to reach the high point of the section. Afterwards the trail goes through gently rolling forest before joining the trail network of the municipality of Brownsburg-Chatham and crossing the Oasis Golf course. Heading back into the woods, the trail follows old logging roads for the final kilometers before the descent to Lachute and the finish line at City Hall.

Section	Distance (approx.)	Distance cumul. Cumulative dist.	Distance CDB Or/Gold	Distance cumul./Or Cumulative dist./Gold
10	13.0 km	13.0 km	13.0 km	13.0 km
9	14.6 km	27.6 km	14.6 km	27.6 km
8	16.0 km	43.6 km	16.0 km	43.6 km
7	20.7 km	64.3 km	20.7 km	64.3 km
6	14.1 km	78.4 km	15.5 km	79.8 km
Montebello (Arrivée/Finish)			79.8 km	
Section	Distance (approx.)	Distance cumul. Cumulative dist.	Distance CDB Or/Gold	Distance cumul./Or Cumulative dist./Gold
5	15.6 km	15.6 km	11.9 km	11.9 km
4	19.4 km	35.0 km	19.4 km	31.3 km
3	18.6 km	53.6 km	18.6 km	49.9 km
2	13.5 km	67.1 km	13.5 km	63.4 km
1	14.7 km	81.8 km	14.7 km	78.1 km
Lachute (Arrivée/Finish)			78.1 km	
TOTAL	160.2 km		157.9 km	