

Tous les départs, jeudis 18h de chez MARQUIS IMPRIMEURS

Trajet de l'Oie Noire

Échauffement inclus...

1x montée Chemin du Réservoir — — sur chemin des Poiriers

1x montée de la 10e rue (via la 6e ave) — — — descendre la 7e et à droite sur la 11e

1x montée de la 6e ave — — — redescendre et prendre St-jean Baptiste O en direction de la 132

1x Jacques Pozé jusqu'à la 12e.

Revenir chez Marquis et faire 2x

Les 3 petites Oies courtes

Échauffement court : Des entrepreneurs, Direction Rond-point sur la 7e, aller chercher la 6e ave

3-4 x montée de la 6e ave (coin St-Jean Baptiste)

3-4 x montée de la 8e ave

3-4 x montée de la 11e ave

Revenir chez Marquis

L'Oie qui fait sa longue migration

Échauffement inclus: aller directement sur la 132 en passant par la 12e et Jacques Pozé

132-St-Jean Baptiste O-6e-droite sur la 11e et gauche sur la 7e

retour via la 11e, droite sur la 8e et Jacques Pozé.

Faire 3-4 fois

Revenir chez Marquis

L'Oie et la Bernache

Échauffement inclus: aller directement sur la 132 en passant par la 12e et Jacques Pozé

L'Oie : 132-Jacques Pozé...droite sur la 12e et 8e + 100m fort sur la 11e

aller se positionner au début de Armand Lavergne

La Bernache: Faire 1 tour de Armand Lavergne (anti-horaire) + la 11e

Faire 2x

Carte pour voir les différents trajets

Armand Lavergne

St-Jean Baptiste O

Hôtel L'Océan Montmagny

8e

Days Inn Montmagny

Cimetière

11e

MARQUIS IMPRIMEUR

SI-Hubert Express

Maisons Lapsie inc

Marquis Imprimeur

Montmagny
36 km
Québec

