



GUIDE DES PARTICIPANTS

LA BUCKLAND SUR GRAVELLE 2024

5 au 7 juillet 2024, Notre Dame Auxiliatrice de
Buckland, Québec



Guide du participant Buckland sur Gravelle 5-7 juillet 2024

Nos partenaires 2024. Un gros merci pour leur aide et support financier



Municipalité de Buckland



Raymond Chabot
Grant Thornton



Guide du participant Buckland sur Gravelle 5-7 juillet 2024

Table des matières

Horaire de la fin de semaine	3
Vendredi 5 juillet.....	3
Samedi 6 juillet.....	3
Dimanche 7 juillet	3
Horaire détaillé du samedi	4
Lunch après Course	4
Sécurité et règles générales	5
Équipement recommandé	5
Sécurité routière	5
Support technique	5
Autonomie	6
Abandon.....	6
Cut-Off (fermeture du parcours des parcours).....	6
Détails des parcours	6
Terrains Privés.....	7
Secteurs à risque.....	7
Points de ravitaillement	7
Le site	10
Directions	10
Stationnements.....	11
Service de restauration sur place.....	11
Hébergement	12
Camping sur place.....	12
Offre d'hébergement dans la région	12

Horaire de la fin de semaine

Vendredi 5 juillet

16H00-20h00: Enregistrement et inscription sous le chapiteau pour la fin de semaine

18h15: Pour ceux qui le désirent, départ du Challenge de la montée Microbrasserie de Bellechasse. Vous présentez au chalet des loisirs de Buckland afin de vous enregistrer (sans frais). Un rafraichissement bien mérité vous attendra au sommet. Noter que cette année la montée se fait en groupe; il y a donc un seul départ.

Samedi 6 juillet

7h30-8h50 : Enregistrement et inscription sous le chapiteau (l'inscription ferme 25 minutes avant le départ)

9H15 : Départ de La Buckland sur gravelle Gros Buck pour une distance de 130km et Petit Buck 83km. Le départ se fait au chalet des loisirs de Buckland.

Dimanche 7 juillet

10H00 : Départ de La ride du lendemain présenté par Vélo Cartel; Le départ se fait au chalet des loisirs de Buckland



Horaire détaillé du samedi

7h30-8h50 : Enregistrement et inscription (l'inscription ferme 25 minutes avant le départ)

7h30-9h15 : Rendez-vous au Pub de la contrée afin de vous procurer un savoureux Café spécialisé offert gratuitement par le Pub

9h15 : Départ de La Buckland sur gravelle Gros Buck pour une distance de 130km et du Petit de Buck 83m. Le départ se fait au chalet des loisirs de Buckland

10h00 : Jeux gonflable et jeux d'eau sur le site afin de divertir les plus petits

11h45 : Arrivée estimée des premiers participants du petit Buck

13h00 : Début du service du lunch d'après course sous le chapiteau

18h00 : Arrivée estimée des derniers participants

20h00 Feu de camp

Lunch après Course

Tous les participants ont droit à un repas d'après la course. Le repas préparé par le Pub de la Contrée sera servi sous le chapiteau. Le menu offert est une Salade de fusilli, légumes, légumineuses et pesto de tomates séchées, (double de la portion de l'an passé) Wrap smoked meat et relish de cornichons (Dijon ou moutarde douce en libre-service selon les goûts de chacun), Mini-Concombre bio (Serres naturo), un Cornet à l'érable et frites ou une option végétarienne et une option végé avec végé pâté avec Végé Pâté de Gras Dur cuisine. Vous devez avoir fait le choix de l'option végé lors de l'inscription ou nous avoir envoyé une demande via courriel à info@labuckland.ca au plus tard le mercredi 1 juillet

Une consommation de votre choix vous est également offerte sur présentation du coupon qui vous sera remis lors de votre enregistrement. Nous avons une offre avec et sans alcool ainsi que des « Mocktale » offer par Sober Carpenter. De plus en échange de quelques dollars, vous pourrez également vous procurer des bières additionnelles sous la même tente.

Il aura des coupons repas et bières pour les accompagnateurs en vente au bar



Sécurité et règles générales

Équipement recommandé

- Pneus 40 mm ou plus. Un pneu plus petit est aussi convenable, mais sera moins efficace dans certaines sections plus techniques et sera plus à risque de crevaison.
- Idéalement un ratio de 1 :1 ou plus (ex: 40 avant 44 arrières)
- Des portes bidon qui tiennent très bien les gourdes. Certains secteurs brassent beaucoup. Le risque de perdre un bidon est élevé. À noter que nous avons quelques bidons vides dans les points de ravitaillement afin de vous dépanner.
- Deux gourdes ou plus; eau et breuvages seront disponibles à tous les points de ravitaillement.
- Trousse de réparation et outils de base en cas de crevaison ou pépins mécaniques
- Les vélos de montagne sont acceptés mais devront rester à l'arrière du peloton lors du départ contrôlé. Par la suite ils pourront se repositionner.

Sécurité routière

Le parcours emprunte des routes publiques et privées ainsi que des sentiers de quad fédérés. Les routes et les sentiers ne sont pas fermés à la circulation au cours de l'événement. Ainsi, bien que les parcours soient ouverts par des camions et quads d'ouverture et patrouillés par une équipe de patrouilleur, les coureurs sont tenus de respecter les règles de sécurité routière en tout temps. Par exemple, vous devez être vigilant aux intersections. À l'exception de quelques intersections, il n'y aura pas de signaleurs. Vous devez également garder la droite en tout temps sur la route.

Le port de camisole est interdit. Le gilet doit avoir des manches

Aucun écouteur n'est permis (à l'exception d'appareil auditifs)

Support technique

Un support technique sera présent à l'aire de départ / arrivée pour des ajustements ou réparations mineures de dernière minute. Il y aura de l'équipement et outils de base dans les stations de ravitaillement. Vous y trouverez : Pompes, trippes, clés allen, tournevis. Aussi dans chacun des ravitaillements, il sera possible de se procurer des bidons vides pour remplacer les vôtres en cas de perte.

La section entre le ravitaillement 2 et 3, qui est principalement une descente plus rocailleuse, est particulièrement sujette aux crevaisons. Grâce à la collaboration de Vittoria, nous mettrons à votre disposition 1 stations de réparation des crevaisons. Vous y trouverez : tubes, scellant, pompe, pneus, mèches de réparation et outils. De plus, une équipe de patrouille à moto circulera dans ce secteur afin de vous supporter en cas de crevaison. Les patrouilleurs auront du matériel Vittoria en leur possession.



Autonomie

Malgré la présence de technique et des patrouilleurs, les coureurs se doivent d'avoir le matériel nécessaire afin d'effectuer les réparations de base sur leur vélo. De plus, bien que des patrouilleurs soient présents à des endroits stratégiques du parcours il est possible qu'il ne soit pas en mesure de contacter les premiers soins puisque la couverture cellulaire ou onde courte est difficile par endroit. Nous vous demandons donc, si possible, d'avoir votre cellulaire en votre possession. En cas d'urgence, et lorsque le réseau le permettra, vous pourrez nous aider en contactant Éric Blais au 418-952-4346

Abandon

En cas d'abandon le coureur a la responsabilité d'aviser l'organisation. Soit en s'adressant au conducteur du camion balais, en avisant le responsable d'un poste de ravitaillement ou en avisant un membre de l'organisation ou le commissaire à votre retour au point de départ / arrivée.

Cut-Off (fermeture du parcours des parcours)

Les participants du Gros Buck (130km) n'ayant pas atteint le ravitaillement #4 situé à St-Luc au kilomètre 60 (voir carte des ravitaillements) avant 13h30 ne pourront effectuer la boucle complète du 130km. Ils devront alors se diriger vers le parcours du P'tit Buck (83 km).

Les participants du P'tit Buck devront avoir atteint le ravitaillement # 4 situé à St-Luc au kilomètre 60 (voir carte des ravitaillements) avant 14h30 afin de pouvoir poursuivre. Si un coureur décide de poursuivre après cette heure il devra remettre sa plaque au camion balais et ne sera plus sous la responsabilité de l'organisation. Il est à noter que le parcours risque de ne plus être balisé. Nous offrirons la possibilité d'utiliser le camion balai pour ceux qui ne pourront terminer l'aventure

Détails des parcours

Consulter l'annexe 1 pour la description détaillée du parcours

Le Gros Buck : 130 km, 3000m de dénivelé positif, 7 ravitaillements, départ à 9h15

<https://ridewithgps.com/routes/46795315>

Le Petit Buck: 83km, 2200m de dénivelé positif, 5 ravitaillements, départs 9h15

Gpx -> <https://ridewithgps.com/routes/46795314>



Signalisation

Une signalisation est présente tout au long des deux parcours; le gpx n'est pas nécessaire pour vous diriger mais peut être très utile pour voir en avance les difficultés.

Les deux parcours empruntent la même route jusqu'au quatrième ravitaillement (St-Luc). Quelques centaines de mètres après le ravitaillement, les participants du Gros Buck doivent continuer tout droit alors que les participants du P'tit Buck doivent se diriger vers la droite. Il est possible de décider à cet endroit si vous voulez relever le défi du Gros Buck ou continuer à relever le défi du Petit Buck, qui présente lui aussi un bon défi!

Terrains Privés

Certains secteurs du parcours empruntent des terrains privés dont l'accès nous est autorisé pour la journée de l'événement uniquement. Merci de ne pas utiliser le gpx après la tenue de l'événement. Nous rendrons disponible une version sans passage sur terrain privé à la suite de l'événement

Secteurs à risque

Bien que la majorité du parcours soit sur des routes sécuritaires et peu accidentées, certains secteurs demandent une vigilance additionnelle de la part des coureurs. Les secteurs à risque seront identifiés par une affiche montrant trois flèches noires pointant vers le bas pour les descentes à risque ou vers les côtés pour les virages à risque...

Les secteurs à risque se situent aux endroits suivants:

1. **Kilomètres 26 à 30 du Gros Buck et Petit Buck** : Sentier de VTT qui contient plus de roche qui pourraient occasionner des crevaisons. Il est à noter qu'il risque d'y avoir des VTT dans ce secteur qui est plus étroit. Soyez vigilant et garder la droite tant que possible. Ici vos gourdes pourraient être catapultées du au « brassage » élevé.
2. **Les 5 premiers kilomètres de la descente finale (km 120 du Gros Buck et 73 petit Buck)** : La descente finale qui suit le ravitaillement du belvédère est parsemée de gros cailloux et minée par la pluie par endroit. Bien que l'arrivée soit près, la prudence est de mise.
3. **La descente finale (km 128 du Gros Buck et 81 petit Buck)** : Descente un peu plus technique par endroit qui pourrait vous surprendre. Bien que vous soyez à vos derniers kilomètres, soyez prudent

Points de ravitaillement

Tous les bénévoles sur le parcours sont...des bénévoles. SVP remerciez les tous avec un beau sourire même si quelques fois ils ne peuvent vous servir aussi vite que vous l'espérez. Venez nous dire après la course si vous avez eu des problèmes, nous vous offrirons une tite bière pour se racheter et ça nous aidera à améliorer notre processus l'an prochain.



- Aucun ravitaillement ne sera donné en mouvement; il est de la responsabilité des participants de s'immobiliser et demander ce dont il a besoin.
- L'ordre d'arrivée des participants devra être respecté lors du service par les bénévoles.
- Le participant devra ouvrir ses bidons afin de permettre aux bénévoles de les remplir à l'aide d'un pichet.



#	Position	Service		
		Petit Buck	Gros Buck	
1	Parc du Massif	11	11	eau
2	Sommet côte Massif	19	19	Eau, Gatorade , bananes, biscuits
3	St-Cyrille (Saint Magloire)	36	36	Eau,électrolytes, Gatorade , banane, Xact, biscuits
4	Église St-Luc	60	60	Grilled Cheese, Eau, électrolytes, Gatorade, bananes, Xact, biscuits, gels, Pretzel, barres, bonbons, boissons gazeuses, toilettes
5	Cabane à Luc	N/A	73	Eau, électrolytes, Gatorade, banane, Gatorade et Xact, biscuits, gels, Pretzel, boissons gazeuses
6	Église St-Luc	N/A	105	Grilled Cheese, Eau, électrolytes, Gatorade, bananes, Xact, biscuits, gels, Pretzel, barres, bonbons, boissons gazeuses, toilettes
7	Belvédère Éolienne	72	116	eau, boissons gazeuses
	Arrivée	82	130	Eau, fruits, lait chocolat, bière, et Lunch après course



Le site



Accueil :

Inscription, marchandises, repas après course, boisson après course

Toilettes :

- 2 dans le stationnement
- Une pour les hommes derrière le chalet des sports
- 2 à l'intérieur pour les femmes
- 2 au camping

Douches :

- 3 douches ouvertes à l'extérieurs derrière le chalet des sports (
- 1 à l'intérieur pour les femmes

Restauration sur le site (2mins de marche) :

- Épicerie
- Pub
- Boulangerie

Directions

Le site de compétition est situé dans la municipalité de Notre-Dame-Auxiliatrice-De-Buckland, aussi connu sous le nom de Buckland. La municipalité se situe dans la MRC de Bellechasse à environ une heure de route au sud de la tête des Ponts de Québec. [Google maps de Buckland](#)

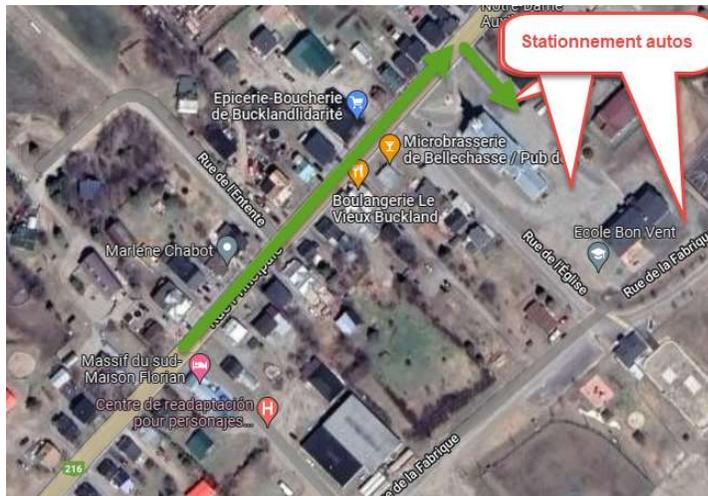
Le chemin le plus simple pour se rendre à Buckland en provenance de toutes les régions du Québec est d'emprunter la sortie 337 de l'autoroute 20 et de suivre la route 279 sud jusqu'au bout (environ 30minutes) qui vous mènera à Buckland. Vous tournez ensuite à gauche sur la route 216 afin de vous rendre au cœur du village (à moins de 2 minutes).



Stationnements

Stationnement auto

Le stationnement à l'arrière de l'église devra être utilisé.



Stationnement Camping

Tous les véhicules (VR, Van, Roulotte) seront sur le terrain de camping. Nous encourageons les campeurs de se rendre directement au camping le matin et de s'y stationner. Le camping est à 1min du départ.



Service de restauration sur place

À quelques pas de l'aire de départ vous aurez accès à l'offre de service suivante :

- **Pub de la contré:** Pub/MicroBrasserie Ouverture de 7h30 à 9h pour café gratuit
- **Boulangerie le Vieux Buckland:** Viennoiseries, prêt à manger, café
- **Épicerie:** Plusieurs offre de prêt à manger
- **Crème glacée**



Hébergement

Camping sur place

Lors de votre inscription vous pouviez réserver un espace pour votre tente ou VR/Roulotte pour 35\$. Les terrains sont sans service. Il aura des toilettes d'appoints, accès au chalet et des douches extérieures de disponibles.

Il est interdit d'allumer des feux camp. Il y aura deux endroits où il y en aura. Le bois sera déjà sur place.

[Réserver un terrain ici](#)

Offre d'hébergement dans la région

Consulter notre site www.LaBuckland.ca dans la section Info course vous trouverez une liste plus exhaustive que celle-ci des hébergements dans la région.

- **Parc du Massif du sud** : Les 12 sites de camping rustique du Village Médiévale sont réservés pour les participants de la Buckland. Pour réservation, vous devez téléphoner au 418-469-2228 et mentionner que vous participer à la Buckland.
- **Hébergement Massif du Sud chalets Ski Alpin** : Profitez de 3 nuitées pour le prix de 2. Informez-vous à Mélissa au 1-877-869-3676 ext : 115 ou par courriel à : hebergement@massifdusud.net
- **Beausite Tourisme** : À 10minutes du départ, Marylie du [Beausite Tourisme](#) vous offre la possibilité de vous tenter pour 20\$/nuit. Le site rustique vous donne accès à une douche, une toilette ainsi qu'à la cuisine au propane sur le gazebo sur le lac.
- **Camping La Jolie Rochelle** : Situé à Saint-Raphaël à 30 min de Buckland <https://lajolierochelle.quebec/>
- **Camping Rivière Etchemin** : Petit camping sauvage situé à Saint-Léon-de-Standon à 20min de Buckland <https://www.campingriviereetchemin.com/>
- **Camping Saint-Philémon** : Situé à Saint-Philémon à 10 min de Buckland <https://www.campingstphilemon.com/>



- **Camping Lac Etchemin** : Situé au Lac Etchemin à 30 min de Buckland
<http://campinglacetchemin.com/>
- **Les terrains de camping et chalet du Camp Forestier**: Situé à Saint-Luc à 23 min de Buckland
<https://www.campforestier.qc.ca/>
- **Les VR peuvent camper sur le site de camping** : SVP respecter les indications de la section réservée au VR

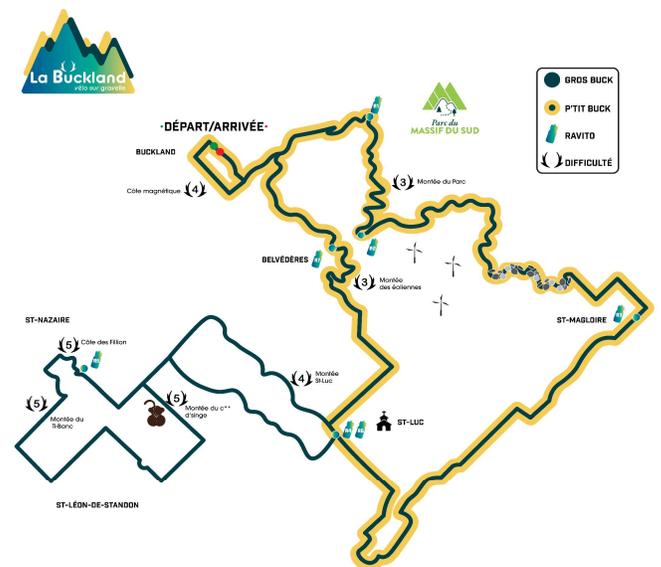


Annexe 1 : Description du parcours (Gros et Petit Buck)

RÉSUMÉ

Vous trouverez toutes les explications et les détails du parcours du Petit et Gros Buck. À la fin du document, une synthèse des points clés, des montées et des ravitaillements est disponible.

Description du parcours 2024 de la Buckland sur Gravelle

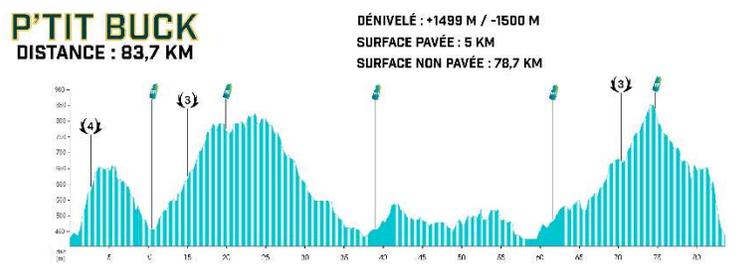
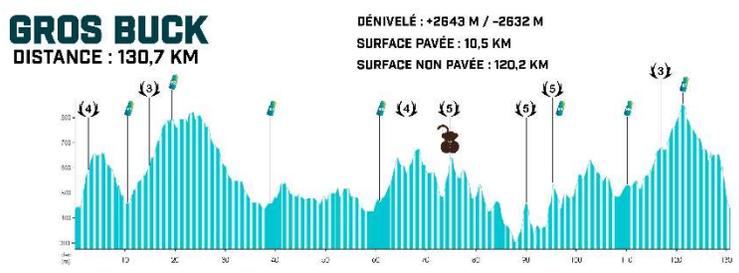
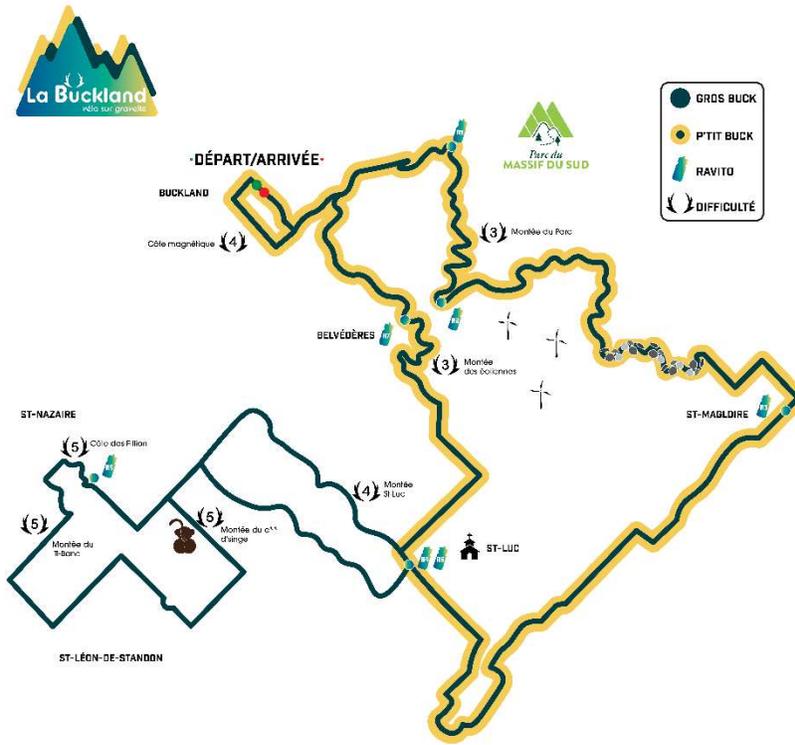


GPX Petit Buck 83km	16
GPX Gros Buck 130km	16
Description Petit Buck : 83km 2000d+	17
Description Gros Buck 130km 3000m d+.....	20
Résumé du parcours	24
Cotes importantes du Petit Buck	24
Cotes importantes du Gros Buck	24
Sections à risque	25
Détails des ravitaillements	26
Vignettes à imprimer pour apporter avec vous.....	27

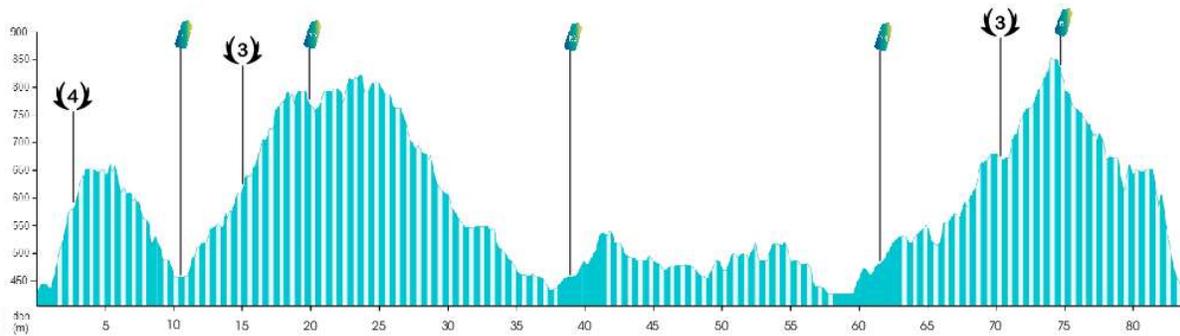


GPX Petit Buck 83km

GPX Gros Buck 130km



Description Petit Buck : 83km 2000d+



Secteur 1 : Départ au sommet de la côte magnétique (KM 1 @ KM 4)

Le départ sera un moment excitant avec des images mémorables ! **Profitez du café gratuit offert par le Pub de la contrée** et du support mécanique pour votre vélo offert par Veloptimum avant le départ.

Le peloton sera contrôlé sur une distance de 1 km soit du départ jusqu'au bas de la côte magnétique. Cette première montée est parmi les 5 montées les plus difficiles du parcours (Catégorie 4 Bucks / longueur de 2 kms). Vous mettrez de 10 et 20 minutes pour la gravir et y affronterez vos premières sections ayant un dénivelé de plus de 15%. Bref, une bonne mise en jambe pour la suite

Conseil : Ne brûlez pas vos cartouches ici; la journée ne fait que commencer

Secteur 2 : Sommet de la côte Magnétique au sommet du Parc du Massif (KM 4 @ KM 18.5)

Cette section offre deux points de ravitaillement. Le premier au Parc du Massif (KM 11) avant d'entamer la deuxième montée d'envergure du parcours, et l'autre à votre arrivée au majestueux parc des Éoliennes (KM 18.5). La montée du parc est superbe (Catégorie 3 Bucks / 7 kms); tellement belle que vous ne la sentirez même pas. Elle est cachée dans la forêt et longe un ruisseau de sa base jusqu'au sommet. La montée est graduelle et sinueuse, avec des lacets dans les sections les plus abruptes. Toutefois elle ne présente aucun dénivelé à double chiffre.

Conseil : Gardez vos forces, la montée est belle et rapide, mais il reste encore du chemin à parcourir !

Secteur 3 : Ravitaillement # 2 au ravitaillement # 3 (KM 18.5 @ KM 36.5)



Attention, cette section est la plus rocailleuse, avec de grosses roches propices aux crevaisons. C'est une section vallonnée mais principalement descendante, donc rapide. Pour votre sécurité, deux motos patrouilleront le Secteur avec des kits de réparation de crevaison et des outils de base en cas de problème mécanique.

Les premiers 9 kilomètres de cette section emprunte la route panoramique qui sillonne le parc des éoliennes. Les paysages y sont grandioses et la proximité avec les éoliennes est impressionnante. Les 4 kilomètres suivants empruntent une piste de VTT avec des roches raboteuses. Gardez une distance de sécurité pour anticiper les obstacles et bien choisir votre ligne. Mieux vaut perdre quelques secondes que de faire un crevaison. Un poste de dépannage avec kit de réparation sera disponible à la sortie de cette piste.

Conseils : Gardez vos mains dans les creux du guidon et non sur les cocottes afin de minimiser les risques des mains qui glissent.

Regardez loin devant pour prévoir les roches.

Si vous perdez un bidon, des bidons vides seront disponibles au ravitaillement 3.

Secteur 4 : Ravitaillement # 3 au ravitaillement # 4 (KM 36.5 @ KM 62)

Probablement la section la plus roulante du parcours. Profitez des paysages magnifiques et ravitaillez-vous mais gardez-vous un petit creux pour le ravitaillement 4, le point de ravitaillement central du parcours, puisque vous pourrez y savourer un délicieux grilled cheese. Vous aurez également accès à une variété de nourriture ainsi que des toilettes le tout accompagné d'une musique d'ambiance afin de vous motiver pour la suite de l'aventure.

Conseils : Si vous faites la course, c'est le moment de rouler. Si vous êtes là pour le défi, prenez le temps de vous détendre et de profiter de la journée.



Secteur 5 : Ravitaillement # 4 au ravitaillement # 5 (KM 62 @ 73.5)

Cette section est la dernière difficile, presque entièrement en montée jusqu'au dernier ravitaillement. Une seule côte plus abrupte est celle menant à l'entrée du parc des éoliennes du Massif du Sud; toutefois elle est de courte durée. Une fois sur la route panoramique du parc des éolienne vous entreprenez une montée graduelle et agréable (Catégorie 3 Bucks / 7 kms) avec des vues incroyables et des éoliennes gigantesques juste au-dessus de vos têtes. Cette montée vous mènera au dernier point de ravitaillement de votre journée.

Secteur 6 : Ravitaillement # 5 à l'arrivée (KM 73.5 @ KM 83) ET

Profitez d'un petit moment de repos au dernier point de ravitaillement; probablement le plus beau point de vue de la région. En partant du ravitaillement, une dernière petite montée vous attend; un vrai casse-patte qu'on aurait bien aimé éviter. Par la suite, vous vous lancerez dans la descente finale de 10 km jusqu'à l'arrivée. Une descente large et rapide parsemée de quelques roches et de gravelle parfois surprenante.

Après le dernier virage à droite vous serez sur un terrain de bûcheron. Pas très technique, mais attention aux roches cachées dans les herbes. Une fois sorti du bois, l'arrivée est à 200 m. Attention au dernier virage, il arrive vite et est surprenant !

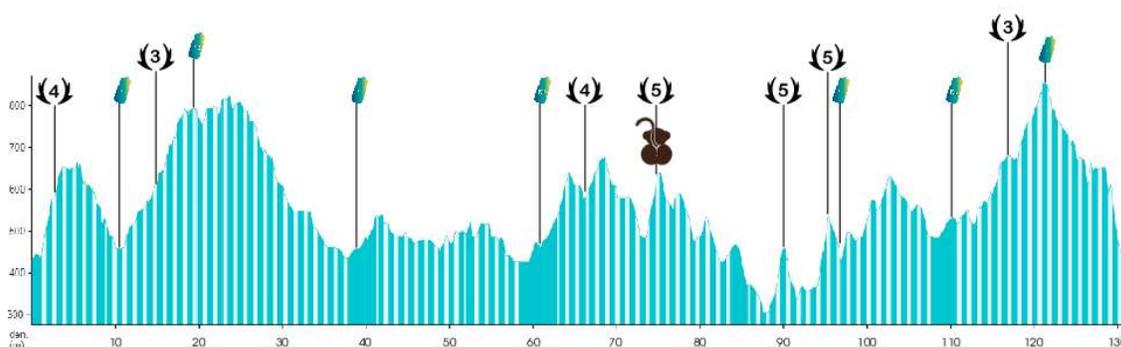
Conseil : Gardez le droit si vous ne voyez pas loin devant; cette section est empruntée par plusieurs VTT.

Gardez vos mains dans les creux du guidon et non sur les cocottes

Malgré la fatigue et l'excitation regardez loin devant afin d'anticiper les obstacles.



Description Gros Buck 130km 3000m d+



Secteur 1 : Départ au sommet de la côte magnétique (KM 1 @ KM 4)

Le départ sera un moment excitant avec des images mémorables ! **Profitez du café gratuit offert par le Pub de la contré** et du support mécanique pour votre vélo offert par Veloptimum avant le départ.

Le peloton sera contrôlé sur une distance de 1 km soit du départ jusqu'au bas de la côte magnétique. Cette première montée est parmi les 5 montés les plus difficiles du parcours (Catégorie 4 Bucks / longueur de 2 kms). Vous mettrez de 10 et 20 minutes pour la gravir et y affronterez vos premières sections ayant un dénivelé de plus de 15%. Bref, une bonne mise en jambe pour la suite

Conseil : Ne brûlez pas vos cartouches ici; la journée ne fait que commencer

Secteur 2 : Sommet de la côte Magnétique au sommet du Parc du Massif (KM 4 @ KM 18.5)

Cette section offre deux points de ravitaillement. Le premier au Parc du Massif (KM 11) avant d'entamer la deuxième montée d'envergure du parcours, et l'autre à votre arrivée au majestueux parc des Éoliennes (KM 18.5). La montée du parc est superbe (Catégorie 3 Bucks / 7 kms); tellement belle que vous ne la sentirez même pas. Elle est cachée dans la forêt et longe un ruisseau de sa base jusqu'au sommet. La montée est graduelle et sinueuse, avec des lacets dans les sections les plus abruptes. Toutefois elle ne présente aucun dénivelé à double chiffre.



Conseil : Gardez vos forces, la montée est belle et rapide, mais il reste encore du chemin à parcourir !

Secteur 3 : Ravitaillement # 2 au ravitaillement # 3 (KM 18.5 @ KM 36.5)

Attention, cette section est la plus rocailleuse, avec de grosses roches propices aux crevaisons. C'est une section vallonnée mais principalement descendante, donc rapide. Pour votre sécurité, deux motos patrouilleront le Secteur avec des kits de réparation de crevaison et des outils de base en cas de problème mécanique.

Les premiers 9 kilomètres de cette section emprunte la route panoramique qui sillonne le parc des éoliennes. Les paysages y sont grandioses et la proximité avec les éoliennes est impressionnante. Les 4 kilomètres suivants empruntent une piste de VTT avec des roches raboteuses. Gardez une distance de sécurité pour anticiper les obstacles et bien choisir votre ligne. Mieux vaut perdre quelques secondes que de faire une crevaison. Un poste de dépannage avec kit de réparation sera disponible à la sortie de cette piste.

Conseils : Gardez vos mains dans les creux du guidon et non sur les cocottes afin de minimiser les risques des mains qui glissent.

Regardez loin devant pour prévoir les roches.

Si vous perdez un bidon, des bidons vides seront disponibles au ravitaillement 3.

Secteur 4

Ravitaillement # 3 au ravitaillement # 4 (KM 36.5 @ KM 62)

Probablement la section la plus roulante du parcours. Profitez des paysages magnifiques et ravitaillez-vous mais gardez-vous un petit creux pour le ravitaillement 4, le point de ravitaillement central du parcours, puisque vous pourrez y savourer un délicieux grilled cheese. Vous aurez également accès à une variété de nourriture ainsi que des toilettes le tout accompagné d'une musique d'ambiance afin de vous motiver pour la suite de l'aventure.



Conseils : Si vous faites la course, c'est le moment de rouler. Si vous êtes là pour le défi, prenez le temps de vous détendre et de profiter de la journée.

Secteur 4 : Ravitaillements # 4 au ravitaillement # 5 (KM 62 @ KM 96)

C'est la section la plus difficile du parcours. Peu technique, mais avec les 4 montées les plus ardues en 35 km; les ratios de vitesse de plus de 1 :1 seront appréciés sur ce Secteur . Le Secteur débute avec la côte de St-Luc dès la sortie du village (Catégorie 4 Bucks / 5 kms) une longue montée constante qui permettra de digérer le grilled cheese. Par la suite, vous vous attaquez à la côte surnommée "Le cul des singes" (en raison de sa position, derrière les faces de singe) (Catégorie 5 Bucks / 2 kms). Il s'agit d'une longue ligne droite de plus en plus abrupte, jusqu'à 24% de pente, recouverte de gravelle molle par endroit. Ensuite, la montée vers le Ti-Banc (Catégorie 5 Bucks / 2 kms) toujours en pente raide de plus de 10%, mais un ti-banc vous attend au sommet! Pour finir, avant le ravitaillement # 5, la côte de la route des Fillion (Catégorie 5 Bucks / 1.5 km), avec de la gravelle très molle, deux grandes courbes et un dénivelé constamment de plus de 10% et des pointes à plus de 15%.

Conseil: Mangez, mangez, mangez dans cette section.

Secteur 5 : Ravitaillements # 5 au ravitaillement #6 (KM 96 @ KM 110)

Rien de majeur mais pas de repos sur ce Secteur . Le tout débute par une bonne côte en partant du ravitaillement #5 suivis de plusieurs montées et descentes successives. Vous serez par la suite de retour au ravitaillement de St-Luc avec ses grilled cheese, ses gaufres et tout ce qu'il faut pour vous ravitailler avant d'attaquer les 20 derniers kilomètres et la montée du parc des éoliennes.

Secteur 6 : Ravitaillement # 6 au ravitaillement # 7 (KM 110 @ 120.5)

Cette section est la dernière difficile, baptisé Le Col des Éolienne, presque entièrement en montée jusqu'au dernier ravitaillement. Une seule côte plus abrupte est celle menant à l'entrée du parc des éoliennes du Massif du Sud; toutefois elle est de courte durée. Une fois sur la route panoramique du parc des éolienne vous entreprenez une montée graduelle et agréable (Catégorie 3 Bucks / 7 kms) avec des vues incroyables et des éoliennes gigantesques juste au-dessus de vos têtes. Cette montée vous mènera au dernier point de ravitaillement de votre journée.



Secteur 7

Ravitaillement # 7 à l'arrivée (KM 120.5 @ KM 130)

Profitez d'un petit moment de repos au dernier point de ravitaillement; probablement le plus beau point de vue de la région. En partant du ravitaillement, une dernière petite montée vous attend; un vrai casse-patte qu'on aurait bien aimé éviter. Par la suite, vous vous lancerez dans la descente finale de 10 km jusqu'à l'arrivée. Une descente large et rapide parsemée de quelques roches et de gravelle parfois surprenante.

Après le dernier virage à droite vous serez sur un terrain de bûcheron. Pas très technique, mais attention aux roches cachées dans les herbes. Une fois sorti du bois, l'arrivée est à 200 m. Attention au dernier virage, il arrive vite et est surprenant !

Conseil : Gardez le droit si vous ne voyez pas loin devant; cette section est empruntée par plusieurs VTT. Gardez vos mains dans les creux du guidon et non sur les cocottes et malgré la fatigue et l'excitation regardez loin devant afin d'anticiper les obstacles.



Résumé du parcours

Cotes importantes du Petit Buck

Kilomètre	Nom	Difficulté (en nbr de Buck)
1-4	Cote Magnetic	(4)
11-18	Cote du parc du massif	(3)
63-74	Col du Parc des Éolienne	(3)

Cotes importantes du Gros Buck

Kilomètre	Nom	Difficulté (en nbr de Buck)
1-4	Cote Magnetic	(4)
11-18	Cote du parc du massif	(3)
62-64.5	Cote de St-Luc	(4)
73.5-75	Cul du Singe	(5)
87.8-90	Cote du ti-Banc	(5)
94-95.5	Cote Fillion	(5)
113-121	Col du Parc des Éolienne	(5)



Sections à risque

Kilomètre	Description
22-31	Descentes rapides avec plusieurs roches instables. Il faut bien regarder devant et garder les mains dans les creux du guidon.
31-33	Trail de VTT avec plusieurs roches fixes. Risques de crevaisons et de chocs. Gardez une distance avec la personne devant vous et, comme dans toutes les descentes, regardez devant et gardez les mains dans les creux du guidon.
Descentes des éoliennes 121-127 (Gros Buck) 74-80 (Petit Buck)	Descentes rapides avec plusieurs roches instables, regardez devant et gardez les mains dans les creux du guidon.
Dernier KM	Descentes un peu techniques, avec quelques virages surprenants, mais surtout difficiles à cause de la fatigue.



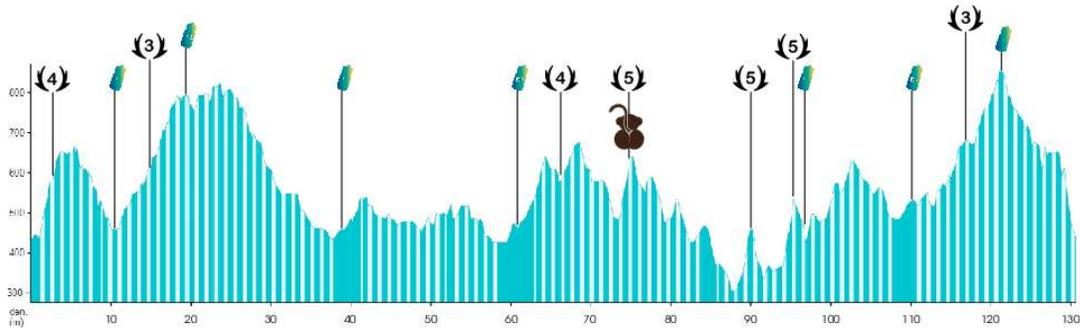
Détails des ravitaillements

#	Position	Petit Buck	Gros Buck	
1	Parc du Massif	11	11	eau
2	Sommet côte Massif	19	19	Eau, Gatorade , bananes, biscuits
3	St-Cyrille (Saint Magloire)	36	36	Eau,électrolytes, Gatorade , banane, Xact, biscuits
4	Église St-Luc	60	60	Grilled Cheese, Eau, électrolytes, Gatorade, bananes, Xact, biscuits, gels, Pretzel, barres, bonbons, boissons gazeuses, toilettes
5	Petite maison dans la prairie	N/A	73	Eau, électrolytes, Gatorade, banane, Gatorade et Xact, biscuits, gels, Pretzel, boissons gazeuses
6	Église St-Luc	N/A	105	Grilled Cheese, Eau, électrolytes, Gatorade, bananes, Xact, biscuits, gels, Pretzel, barres, bonbons, boissons gazeuses, toilettes
7	Belvédère Éolienne	72	116	eau, boissons gazeuses
	Arrivée	82	130	Eau, fruits, lait chocolat, bière, et Lunch après course



Vignettes à imprimer pour apporter avec vous

Gros Buck (130km 3000d+)



Petit Buck (83km 2000d+)

