



CYCLO | LA MONTRÉLAISE

Bien choisir son parcours, réussir sa Cyclo !
Choosing the right course, having more fun !

<p>La Montréalaise 95 km / + 164 m</p>	<p>La Montréalaise 145 km / + 226 m</p>	<p>La Montréalaise 190 km / + 529 m</p>
<p>Une sortie sans difficulté majeure qui saura séduire. Conseillé pour les groupes qui veulent rouler amicalement ou encore pour les néophytes souhaitant profiter d'un encadrement de qualité. Il permettra de vous familiariser à rouler en groupe, de faire vos premiers pas sur une épreuve chronométrée. Il est parfait pour vous si vous roulez sous les 25 km/h de moyenne et que vous avez parcouru moins de 1500 km cette année.</p>	<p>Le parcours offre une dénivellation très accessible et vous permet de maintenir une moyenne intéressante au compteur. La distance convient aux cyclistes aguerris, habitués des longues sorties, qui ont 2 000 à 2 500 km kilomètres dans les jambes. Il représente un très beau défi de fin de saison !</p>	<p>Un parcours exigeant par sa longueur et l'ascension de la mythique Covey Hill à mi-course. La montée totale s'étire sur une côte de 8.4 km à 3% (2% pour les premiers 5,9 km et 8% pour le dernier 1,6km, dont une portion à 12 %). Il représente un beau défi à relever pour les cyclistes qui montrent de l'endurance, qui ont l'habitude de rouler au-delà de 150 km par sortie, et qui ont franchi le cap des 3500 km cette saison. Gare à vous si le vent est lui aussi de la partie !</p>
<p>La Montréalaise – Green course 95 km / + 170 m</p>	<p>La Montréalaise – Blue course 145 km / + 226 m</p>	<p>La Montréalaise – Red course 190 km / + 529 m</p>
<p>The absence of major difficulties makes this a ride with guaranteed appeal. It's recommended for groups who want a friendly ramble or beginner road/touring cyclists looking to benefit from quality guidance. You can gain familiarity riding in a group and experience your first timed ride. It's the perfect course for you if you're used to riding under 25 km/h on average and you've got fewer than 1,500 km in your legs so far this year.</p>	<p>This course offers a particularly accessible gradient and the chance to maintain a decent average speed. The distance is just right for seasoned riders used to long outings, who've put between 2,000 and 2,500 km on the odometer so far this year. A great end-of-season challenge!</p>	<p>This course is demanding due to the distance and the legendary Covey Hill Climb at the halfway point. The ascent stretches for a total of 8.4 km at 3% (2% over the first 5.9 km and 8% on the final 1.6 km pitch, including a section at 12%). It's an ideal outing and a fine challenge for cyclists with plenty of endurance, who are used to pedaling more than 150 km at a stretch, and who have logged more than 3,500 km this season. If the wind becomes a factor as well, watch out!</p>