

Bien choisir son parcours, réussir sa Cyclo !

<p>La Québécoise –Parcours vert +/- 90 km / + 800 m</p>	<p>La Québécoise –Parcours bleu +/-150 km / + 1 500 m</p>
<p>Le parcours vert (moins de 100km) de l'édition 2014 partagera dans sa quasi intégralité les routes du parcours bleu (150 km), tout en offrant un dénivelé presque 2 fois moins grand et une distance raccourcie. C'est un circuit qui permet de rouler sur de belles routes de la région de Québec et de ses environs. Il est très agréable et sans difficulté majeure. Conseillé pour les groupes qui veulent rouler amicalement ou encore pour les néophytes souhaitant profiter d'un encadrement de qualité, il permet de se familiariser à rouler à plusieurs, de faire ses premiers pas sur une épreuve chronométrée, sur un parcours varié et joliment agrémenté.</p> <p>Il est parfait pour les cyclistes qui roulent autour des 25-30 km/h de moyenne et qui parcourent moins de 1 500 km cette année.</p>	<p>C'est un circuit qui permet de rouler du bord du fleuve jusqu'aux premiers dénivelés de la vallée de la rivière Jacques Cartier. Qualifié de vallonné et exigeant, ce parcours s'adresse aux cyclistes qui aiment grimper et qui n'ont pas peur des casse-pattes.</p> <p>La distance, avoisinant les 150 km est un beau défi pour les cyclistes aguerris qui ont plus de 2 500 km dans les jambes et qui peuvent maintenir une vitesse moyenne autour de 30 km/h. Il représente un très beau défi de fin de saison !</p>
<p>La Montréalaise –Parcours vert +/-90 km / + 100 m</p>	<p>La Montréalaise –Parcours bleu +/- 155 km / + 200 m</p>
<p>Une sortie sans difficulté qui saura séduire et vous faire découvrir la Montérégie. 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 peloton, de faire vos premiers pas sur une épreuve chronométrée.</p> <p>Il est parfait pour vous si vous roulez autour des 25 km/h de moyenne et que vous avez parcouru moins de 1500 km cette année.</p>	<p>Sur les traces du rustique et bucolique Circuit du Paysan, le long parcours sillonnera les routes de la Montérégie du Saint-Laurent aux abords de la frontière américaine. Un parcours exigeant par sa longueur, qui demande des qualités d'endurance certaines et une capacité à rester en selle de 4 à 6 h.</p> <p>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 plus de 2 500 km dans les jambes avec une vitesse moyenne autour de 30 km/h. Gare à vous si le vent est lui aussi de la partie !</p>