

**Itinéraire :** Navan-Embrun-Russell ... via ch. St-Thomas (± 72,2 km)

**Niveau et durée :** intermediaire, plat, sur routes pavées et piste cyclable, environ 4 h 30

**Départ :** Navan Memorial Centre & Arena, 1295 ch. Colonial, Navan, Ontario

**À l'aller :** ± 40,4 km

→ ch. Colonial (± 1,1 km) ... → Frank Kenny (± 9,1 km) ... bandes cyclables

→ ch. Devine ... ↑ Devine (± 5,7 km)

← ch. Frontier (± 1,7 km) ... **jusqu'à la première courbe!!! et roulez 20 mètres en ligne droite sur le petit chemin pavé jusqu'à Hamilton**

↑ ch. Hamilton (± 5,3 km)

← Route 200 ... ↑ Route 200 (± 9,9 km)

→ ch. St-Thomas ... jusqu'à la rue Notre-Dame (± 4,9 km) à **Embrun**

→ rue Notre-Dame ... jusqu'à St-Augustin (± 1,4 km)

→ St-Augustin (**± 290 m**) ... ← Centenaire (**± 300 m**) ... → St-Jean Baptiste (**± 31 m**)

← rue Blais (**± 700 m**) ... jusqu'au carrefour Notre-Dame et Blais

**Arrivée au café Euphoria Smoothies et le début de la piste cyclable d'Embrun.**

**Dîner (± 30 min.) Toilettes au café Euphoria Smoothies.**

**Pour le retour :** 31,8 km

↑ à partir d'Embrun, piste cyclable jusqu'à **Russell** (± 7,2 km)

← ch. Forced ... **roulez 200 mètres et tournez** → sur petit sentier pavé menant à Olde Town

← Olde Town ... → Gaslight Way ... ← Broadway (± 500 m)

→ Craig (Rte. 3) (± 300 m)

→ ch. Hamilton (± 7,4 km) ... **roulez 20 mètres en ligne droite sur le petit chemin pavé pour joindre Frontier**

↑ ch. Frontier (± 1,7 km)

→ ch. Devine ... ↑ Devine (± 5,3 km)

← ch. Frank Kenny (± 9,1 km)

← ch. Colonial (± 1,1 km) ... jusqu'au stationnement de l'arena de Navan

**Légende :** → tourner à droite, ← tourner à gauche, ↑ tout droit, ± plus ou moins

**Auteurs de ce trajet :** Marc Laforge et Linda Collier