

Itinéraire : Shirleys Bay - Constance Bay (± 66,7 km)

Niveau et durée : Intermédiaire, plat avec quelques montées, sur pistes cyclables et routes parfois achalandées avec et sans bandes cyclables, environ 4 h 30 (avec pause du midi).

Départ : Stationnement P1 au parc Shirleys Bay, au bout du chemin Rifle. Il y a une pancarte pour Connaught Range & Primary Training Centre à l'entrée du ch. Rifle, sur l'avenue Carling, à Ottawa. Tables de pique-nique, toilette verte, et plage au parc.

À l'aller : ± 33,8 km

↑ du stationnement P1, rouler sur ch. Rifle (± 2 km) ... jusqu'à Carling
→ av. Carling (± 2,1 km) ... direction ouest ... sur bande cyclable
→ prom. Herzberg (± 1 km) ... devient prom. Terry Fox (± 2 km) ... bande cyclable
↑ traverser le ch. March et le ch. Flamborough
↑ continuer sur prom. Terry Fox (± 1,5 km) ... sur bande cyclable
→ ch. Old Second Line (± 11,1 km) ... jusqu'à la prom. Thomas A. Dolan
→ prom. Thomas A. Dolan (RR 46) (± 100 m)
← ch. Woodkilton (± 6,2 km) ... jusqu'à l'église anglicane St. Thomas
→ ch. Kinburn Side Rd (RR 20) (± 1,4 km)

Ravitaillement : Épicerie Nicholls au poste d'essence au bout de Kinburn Side Rd.

← ch. Dunrobin (RR 9) (± 1,8 km) ... bande cyclable étroite
→ ch. Constance Bay (± 1,9 km)
← ch. Bayview (± 2,5 km) ... jusqu'à la prom. Bishop Davis
→ rue Lane (± 250 m) ... entrée du stationnement de la plage Point Beach

Dîner (± 30 min.) Sur la plage Point Beach ou sur la terrasse du restaurant Point Dining Lounge, 346 prom. Bayview. Ouvert à partir de 11 h. Patio. Toilette verte à la plage.

Au retour : ± 32,9 km

↑ rue Lane (± 250 m)
↑ continuer sur prom. Bishop Davis (± 1,1 km)
← rue Allbirch (± 1,2 km)
→ ch. Constance Bay (± 1,6 km)
← ch. Dunrobin (RR 9) (± 1,8 km)
→ ch. Kinburn Side Rd (RR 20) (± 1,4 km)
← ch. Woodkilton (± 6,2 km)
→ prom. Thomas A. Dolan (RR 46) (± 100 m)
← ch. Old Second Line (± 9,8 km) ... jusqu'au **chemin Klondike**
← ch. Klondike (± 2 km) ... belle descente ... traverser ch. March
→ av. Marconi (± 450 m) ... → prom. Shirley's Brook (± 260 m)

← prom. Helmsdale (± 550 m)

← prom. Terry Fox (± 1,1 km) ... devient prom. Herzberg (± 1 km)

← av. Carling (± 2,1 km) ... jusqu'au Connaught Range & Primary Training Centre

← ch. Rifle (± 2 km) ... jusqu'au stationnement P1 de la plage de Shirleys Bay

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

Auteurs de ce trajet : Linda Collier et Marc Laforge