



# VÉLO PABOK 2011

## SENTIERS DE MONTAGNE

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LA  
PREMIÈRE SORTIE**

DATE	JOUR	DISTANCE	DÉPART
22 mai	..... Dim	... Évaluation	..... 10h00
23 mai	..... Lun	... Évaluation	..... 17h00
25 mai	..... Mer	... 18 km (Cousineau)	..... 16h00
29 mai	..... Dim	... 22 km (Camp Hydro)	..... 10h00
30 mai	..... Lun	... 25 km (Rivière Ouest)	..... 17h00
1 <sup>er</sup> juin	..... Mer	... 20 km (Bourg)	..... 16h00
5 juin	..... Dim	... 25 km (Cousineau)	..... 10h00
7 juin	..... Mar	... 20 km (CLSC)	..... 17h00
12 juin	..... Dim	... 30 km (ZEC des Anses)	..... 10h00
13 juin	..... Lun	... 20 km (Bourg)	..... 17h00
15 juin	..... Mer	... 22 km (Chutes Américains)	.. 16h00
20 juin	..... Lun	... 20 km (CLSC)	..... 17h00
21 juin	..... Mar	... 25 km (Cousineau)	..... 17h00
24 juin	...	Randonnée St-Jean (Hôtel de ville)	..... 10h00
27 juin	..... Lun	... 30km (Hydro)	..... 17h00
29 juin	..... Mer	... 22 km (Bourg)	..... 16h00
4 juillet	..... Lun	... 20 km Entraînement intense	... 17h00
6 juillet	..... Mer	... 18 km Entraînement intense	.. 16h00
11 juillet	... Lun	... 18 km Entraînement intense	.. 17h00

**17 juillet .. Dim ... Course (Cousineau) ..... 10h30**

*Bonne saison !*

*Stéphane*

**TOUS LES DÉPARTS S'EFFECTUENT CHEZ  
SPORT ÉLITE DE CHANDLER**

**INFORMATION :  
STÉPHANE CLAVET  
418-689-6377**

