Tour de l'Abitibi 2023

GUIDE TECHNIQUE

DÉTAILS DES PARCOURS

53e édition

Du 11 au 16 juillet 2023

Version : 2023-05-17

Table des matières

Programmation **1**

Étape 1 : Val-d'Or - Amos **2**
Parcours . . . 2
Détails du départ . . . 3
Détails de l'arrivée . . . 4
Élévation . . . 5

Étape 2 : Rouyn-Noranda - Amos **7**
Parcours . . . 7
Détails du départ . . . 8
Détails de l'arrivée . . . 8
Élévation . . . 9

Étape 3 - CLMI **11**
Parcours . . . 11
Détails du départ . . . 12
Détails de l'arrivée . . . 13
Élévation . . . 14

Étape 6 : Amos -Preissac - RH - Amos **16**
Parcours . . . 16
Détails du départ . . . 17
Détails de l'arrivée . . . 18
Élévation . . . 19

Étape 7 : La Sarre - Amos **21**
Parcours . . . 21
Détails du départ . . . 22
Détails de l'arrivée . . . 23
Élévation . . . 24

Notes

Dans le but d'éviter le gaspillage de papier et de faciliter les mises à jour du document, seuls les détails des parcours seront disponibles en format papier.

Veuillez vous référer au site : https://tourabitibi.github.io/guide2023/FR pour l'information complète du guide technique.

Programmation

Date	Épreuve	Départ	Arrivée
Lundi 10 juillet	Présentation des équipes Challenge Sprint Abitibi	**17h30** **18h30** Amos, Cathédrale	**18h** **20h** Amos, Cathédrale
Mardi 11 juillet **Étape 1**	**Route** Val-d'Or - Amos (via Barraute) Distance : 95.1 km + (4 x 5.4 km) = 116.7 km (3 km neutralisés au départ)	**16:45** Val-d'Or, Place Agnico-Eagle	Entrée en ville : **18:58** Arrivée finale : **19:28** Amos, Cathédrale
Mercredi 12 juillet **Étape 2**	**Route** Rouyn-Noranda - Amos (via Poularies) Distance : 125.6 km (5 km neutralisés au départ)	**16:15** Rouyn-Noranda, CEGEP	**19:28** Amos, Cathédrale
Jeudi 13 juillet (AM) **Étape 3 (demi-étape)**	**Contre-la-montre Individuel** Amos - Saint-Maurice - Amos Distance : 10.0 km	Premier départ : **09:30** Dernier départ : **11:40** Amos, Cathédrale	Première arrivée : **09:43** Dernière arrivée : **11:53** Amos, Cathédrale
Jeudi 13 juillet (PM) **Étape 4 (demi-étape)**	**Route** Malartic - Cadillac - Malartic Distance : 57.4 km (2 km neutralisés au départ)	**18:15** Malartic, École secondaire le Tremplin	**19:32** Malartic, École secondaire le Tremplin
Vendredi 14 juillet **Étape 5**	**Route** Senneterre ↺ Senneterre (via Val-d'Or) Distance : 140 km (5 km neutralisés au départ)	**14:00** Senneterre, Hôtel de Ville	**17:22** Senneterre, Mont Bell
Samedi 15 juillet **Étape 6**	**Route** Amos ↻ Amos (via Rivière-Héva & Preissac) Distance : 115.9 km (3 km neutralisés au départ)	**16:30** Amos, Cathédrale	**19:12** Amos, Cathédrale
Dimanche 16 juillet **Étape 7**	**Route** La Sarre - Amos (via Macamic) Distance : 93.5 km + (5 x 5.4 km) = 120.5 km (3 km neutralisés au départ)	**14:00** La Sarre, Aréna Nicol Auto	Entrée en ville : **16:11** Arrivée finale : **16:48** Amos, Cathédrale

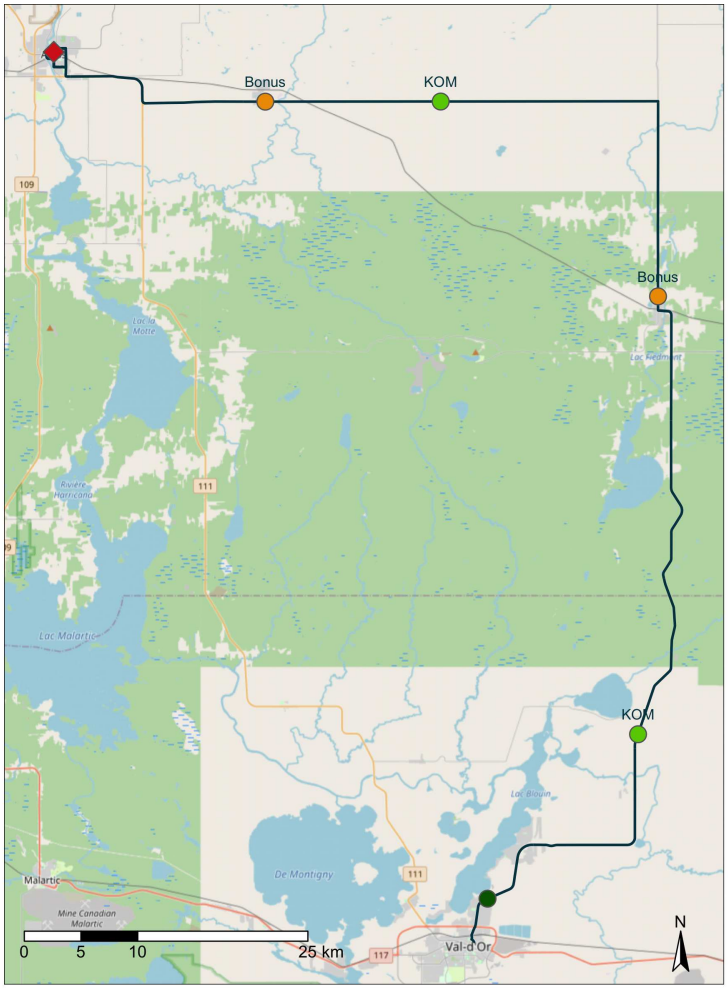
Étape 1 : Val-d'Or - Amos

Mardi, 11 juillet 2023

119.7 km

	Heure
Départ	16 :45
Arrivée au circuit	18 :58
Arrivée	19 :28

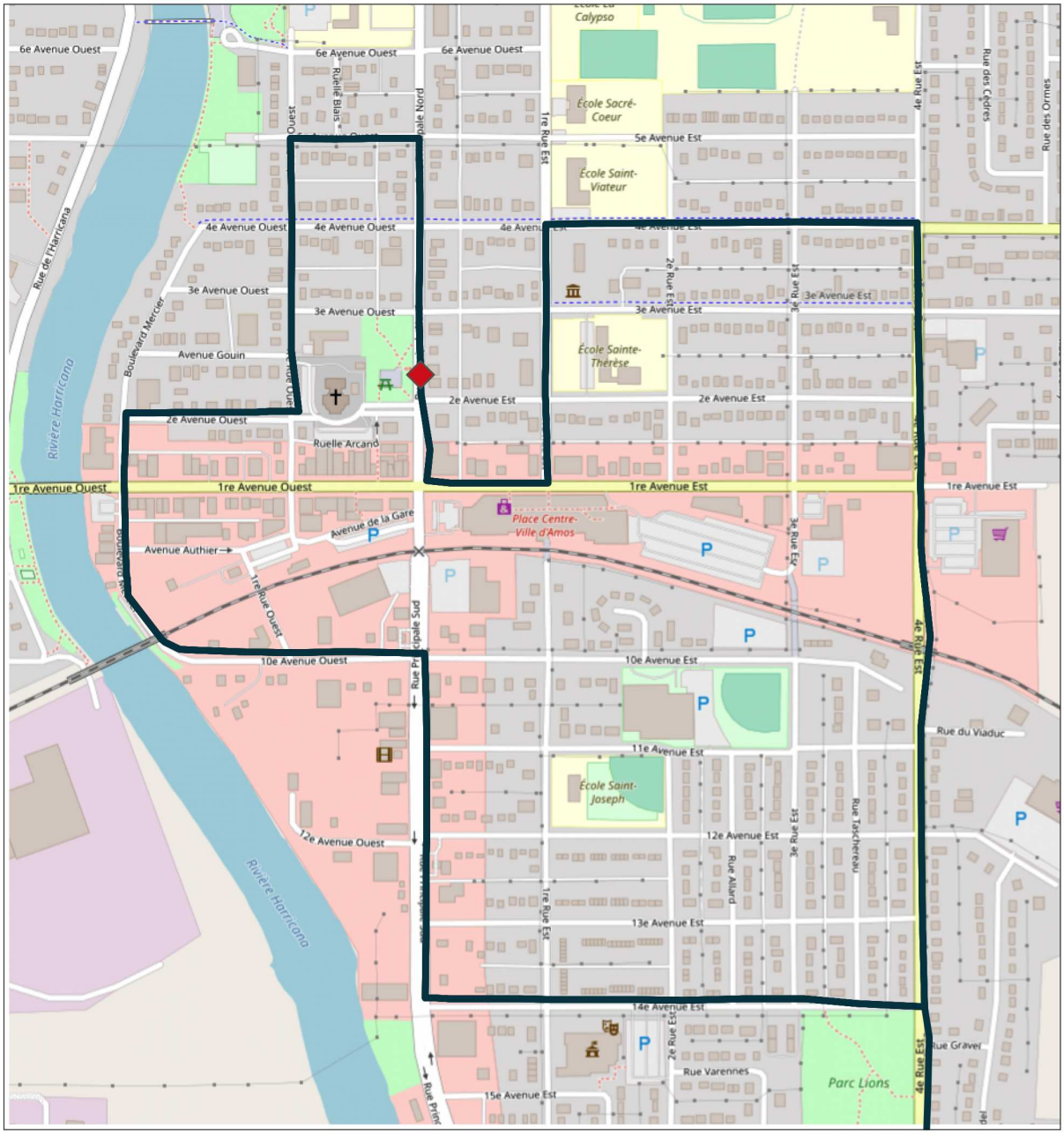
Parcours



Détails du départ

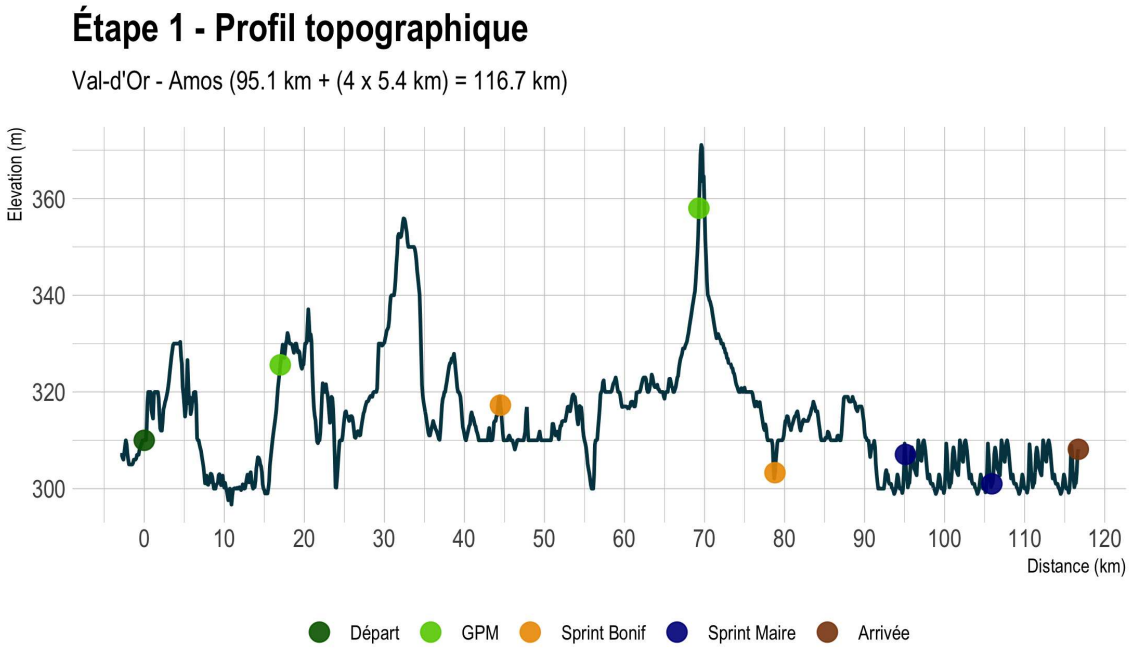
! Départ neutralisé sur 3 km

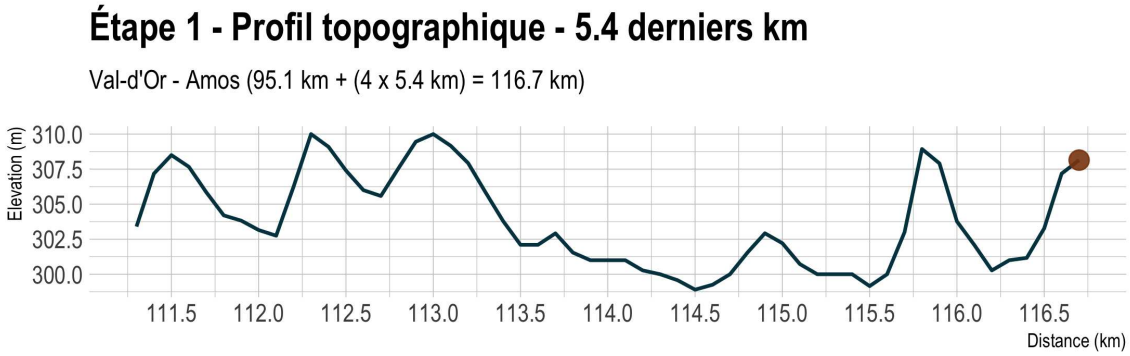
Détails de l'arrivée



! 4 tours complets de circuit à l'arrivée de 5.4 km en sens horaire.
! L'entrée du circuit se situe à l'intersection de la 4e Rue Est et de la 14e Avenue Est

Élévation


Étape 1 - Profil topographique
Val-d'Or - Amos (95.1 km + (4 x 5.4 km) = 116.7 km)
Elevation (m)
360
340
320
300
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
120
Distance (km)
Départ
GPM
Sprint Bonif
Sprint Maire
Arrivée


Étape 1 - Profil topographique - 5.4 derniers km
Val-d'Or - Amos (95.1 km + (4 x 5.4 km) = 116.7 km)
Elevation (m)
310.0
307.5
305.0
302.5
300.0
111.5
112.0
112.5
113.0
113.5
114.0
114.5
115.0
115.5
116.0
116.5
Distance (km)

km		Info	Val-d'Or - Amos	km/h		
restant	**fait**	**parcours**	**95.1 km + (4 x 5.4 km) = 116.7 km**	**46**	**44**	**42**
119.7	**-3.0**	⚐	Départ - Val-d'Or Place Agnico Eagle	16:45	16:45	16:45
119.6	**-2.9**	←	Boulevard Lamaque	16:45	16:45	16:45
119.4	**-2.7**	→	7e Rue	16:45	16:45	16:45
119.2	**-2.5**	⚠	Voie Ferrée	16:45	16:45	16:45
118.7	**-2.0**	↺	Carrefour giratoire, 2e sortie tout droit	16:46	16:46	16:46
116.7	**0.0**	⚑	Départ officiel	16:48	16:49	16:49
103.0	**13.7**	ℹ	Val-Senneville	17:06	17:07	17:08
99.7	**17.0**	🚵	Points GPM (Chemin Fortier)	17:11	17:12	17:13
86.7	**30.0**	☕	Début du ravitaillement	17:28	17:30	17:32
72.2	**44.5**	⚑	Sprint bonification temps et points (1er 2e Rang Ouest, Barraute)	17:46	17:49	17:52
60.8	**55.9**	←	Route 386	18:01	18:05	18:09
47.4	**69.3**	🚵	Points GPM	18:19	18:23	18:28
40.2	**76.5**	⚠	Voie Ferrée	18:28	18:33	18:38
38.2	**78.5**	ℹ	Landrienne	18:31	18:36	18:41
37.9	**78.8**	⚑	Sprint bonification temps et points (rue Trépanier)	18:31	18:36	18:41
36.9	**79.8**	ℹ	Zone déchets	18:33	18:37	18:43
30.6	**86.1**	→	Brettelle vers Route 111	18:41	18:46	18:52
25.9	**90.8**	ℹ	Amos	18:47	18:52	18:59
25.2	**91.5**	☕	Fin du ravitaillement	18:48	18:53	19:00
25.1	**91.6**	↺	Carrefour giratoire, 1ere sortie à droite	18:48	18:54	19:00
24.6	**92.1**	←	Entrée sur le circuit d'arrivée 14e Avenue E.	18:49	18:54	19:00
23.9	**92.8**	→	Rue Principale S	18:49	18:55	19:01
23.4	**93.3**	←	10e Avenue O	18:50	18:56	19:02
22.7	**94.0**	→	2e Avenue E	18:51	18:57	19:03
22.4	**94.3**	←	1re Rue O	18:51	18:57	19:04
22.0	**94.7**	→	5e Avenue E	18:52	18:58	19:04
21.9	**94.8**	→	Rue Principale N	18:52	18:58	19:04
21.6	**95.1**	$	Début du 1er tour Sprint de la Mairesse de Val-d'Or (250$)	18:52	18:58	19:05
21.4	**95.3**	←	1re Ave O	18:53	18:59	19:05
21.2	**95.5**	←	1re Rue E	18:53	18:59	19:05
20.9	**95.8**	→	4e Avenue E	18:53	18:59	19:06
20.3	**96.4**	→	4e Rue	18:54	19:00	19:07
19.2	**97.5**	→	14e Av E	18:56	19:02	19:08
18.5	**98.2**	→	Rue Principale S	18:57	19:03	19:09
18.1	**98.6**	←	10e Avenue O	18:57	19:03	19:10
17.4	**99.3**	→	2e Avenue E	18:58	19:04	19:11
17.1	**99.6**	←	1re Rue O	18:58	19:04	19:11
16.7	**100.0**	→	5e Avenue E	18:59	19:05	19:12
16.5	**100.2**	→	Rue Principale N	18:59	19:05	19:12
16.2	**100.5**	↑	Début 2e tour	19:00	19:06	19:12
10.8	**105.9**	$	Début du 3e tour Sprint de la Mairesse de Val-d'Or (250$)	19:07	19:13	19:20
5.4	**111.3**		Début 4e tour	19:14	19:20	19:28
1.0	**115.7**	🚚	Déviation de la caravance À droite sur 3e avenue	19:19	19:26	19:34
0.0	**116.7**	⚑	**Arrivée** **Bonification en temps et points**	**19:21**	**19:28**	**19:36**

Points et bonifications :

Sprint bonification : 3-2-1 sec & 6-4-2 pts

Arrivée finale : 10-6-4 sec & 30-24-20-16-12-10-8-6-4-2 pts

GPM : 5-3-2 points

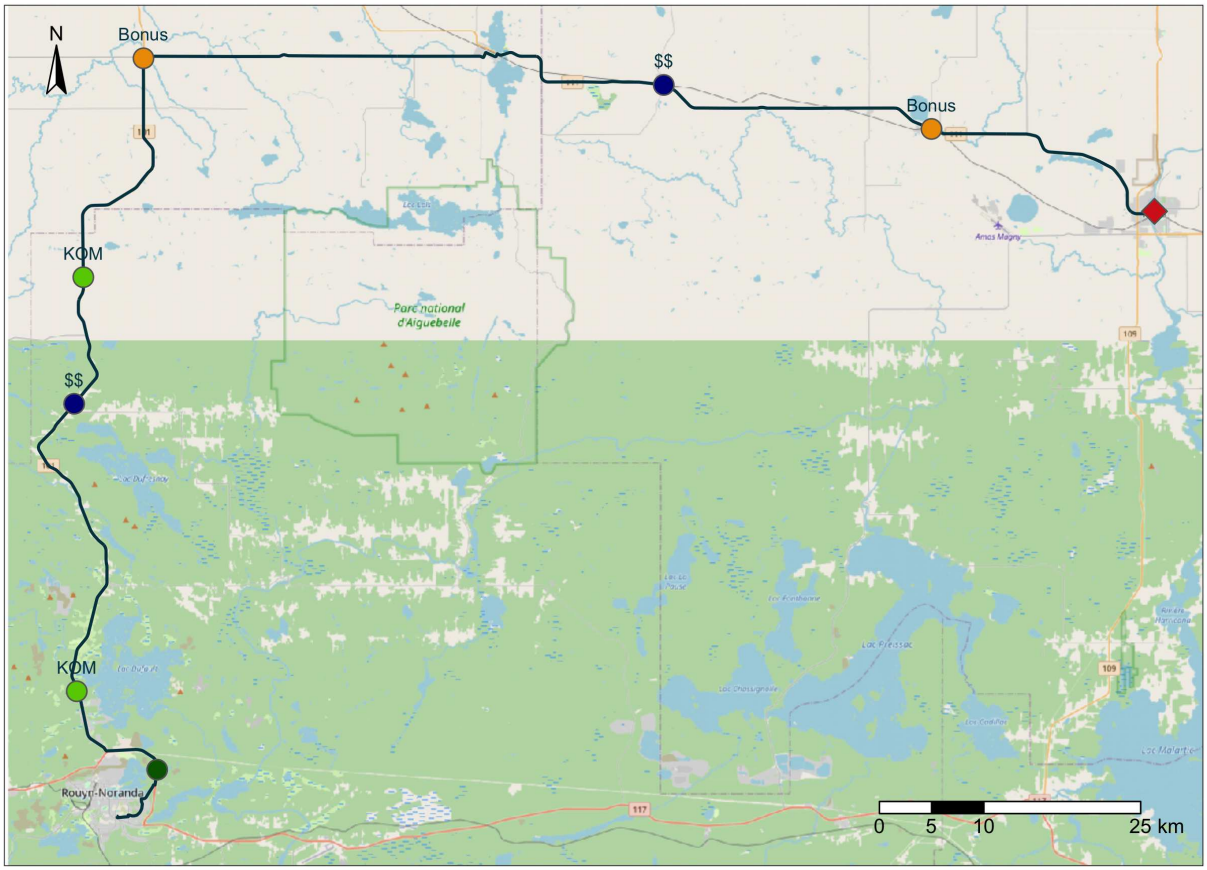
Étape 2 : Rouyn-Noranda - Amos

Mercredi, 12 juillet 2023

130.6 km

	Heure
Départ	16 :15
Arrivée	19 :13

Parcours



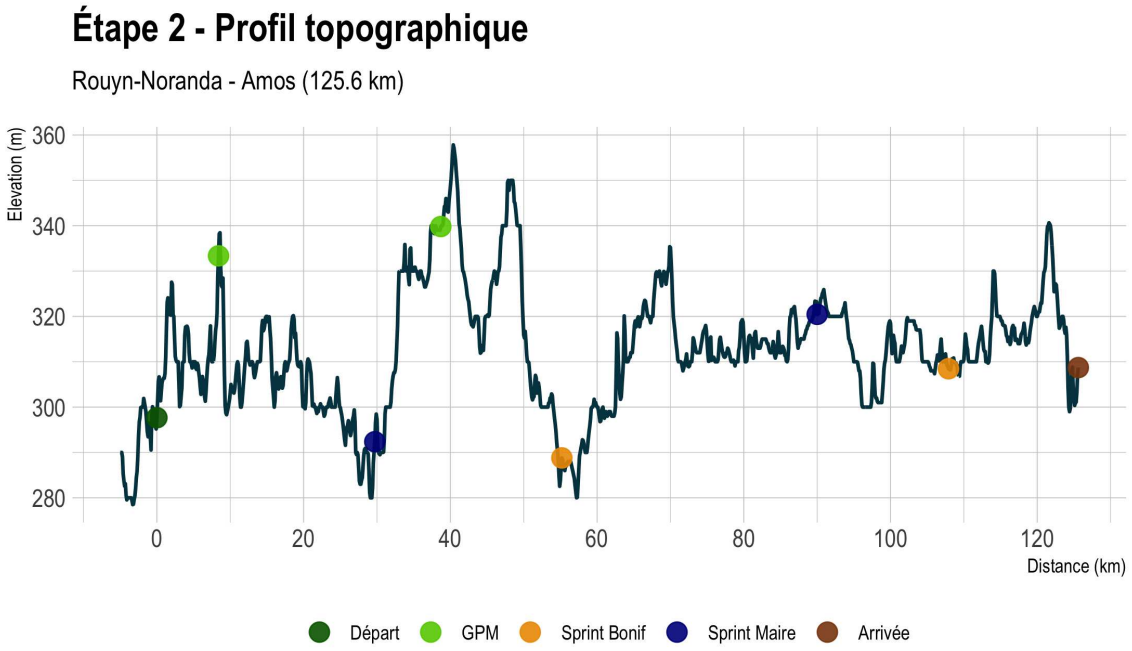
Détails du départ

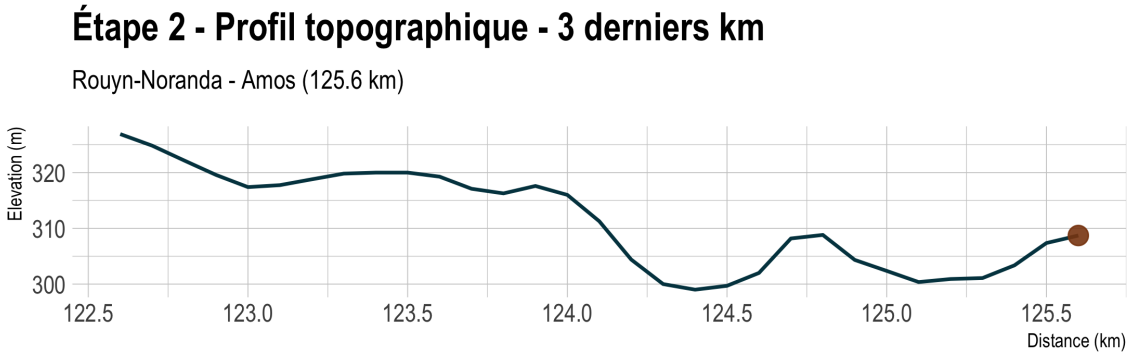
! Départ neutralisé sur 5 km

Détails de l'arrivée

! Arrivée en ligne sans circuit

Élévation


Étape 2 - Profil topographique
Rouyn-Noranda - Amos (125.6 km)
Elevation (m)
360
340
320
300
280
0
20
40
60
80
100
120
Distance (km)
Départ
GPM
Sprint Bonif
Sprint Maire
Arrivée


Étape 2 - Profil topographique - 3 derniers km
Rouyn-Noranda - Amos (125.6 km)
Elevation (m)
320
310
300
122.5
123.0
123.5
124.0
124.5
125.0
125.5
Distance (km)

km		Info	Rouyn-Noranda - Amos	km/h		
restant	**fait**	**parcours**	**125.6 km**	**46**	**44**	**42**
130.6	**-5.0**	⚐	Départ - Cegep de l'Abitibi-Témiscamingue	16:15	16:15	16:15
130.5	**-4.9**	→	Boulevard du Collège	16:15	16:15	16:15
130.4	**-4.8**	←	Rue Tardif	16:15	16:15	16:15
129.8	**-4.2**	←	Avenue Laliberté	16:16	16:16	16:16
129.7	**-4.1**	→	Rue Marie-Victorin	16:16	16:16	16:16
127.9	**-2.3**	→	Rue Perreault Est	16:18	16:18	16:18
126.6	**-1.0**	←	Rte 117 - Voie de contournement	16:20	16:20	16:20
125.6	**0.0**	⚑	Départ officiel	16:21	16:21	16:22
121.5	**4.1**	↺	Rond-point (prendre 1ère sortie)	16:26	16:27	16:28
117.2	**8.4**	🚴	Points GPM (Côte Lac Dufault)	16:32	16:33	16:34
110.5	**15.1**	ℹ	Quartier D'Alembert	16:41	16:42	16:43
95.9	**29.7**	$	Sprint de la mairesse de Rouyn-Noranda $250 (Parc Renault)	17:00	17:02	17:04
95.6	**30.0**	☕	Début du ravitaillement	17:00	17:02	17:05
86.9	**38.7**	🚴	Points GPM (Intersection Chemin de l'Esker)	17:12	17:14	17:17
70.5	**55.1**	ℹ	Municipalité de Poularies	17:33	17:36	17:40
70.4	**55.2**	⚑	Sprint bonification temps et points (Garage Tony Mercier)	17:33	17:37	17:41
70.2	**55.4**	→	Chemin des Pionniers, route 390	17:33	17:37	17:41
48.9	**76.7**	ℹ	Municipalité de Taschereau	18:01	18:06	18:11
48.6	**77.0**	♻	Zone déchêts	18:01	18:06	18:12
47.6	**78.0**	←	Rue Principale	18:03	18:08	18:13
47.5	**78.1**	⚠	Voie ferrée	18:03	18:08	18:13
47.4	**78.2**	→	Route 111	18:03	18:08	18:13
43.8	**81.8**	⚠	Voie ferrée	18:08	18:13	18:19
36.1	**89.5**	ℹ	Municipalité de Launay	18:18	18:23	18:30
35.6	**90.0**	$	Sprint de la mairesse de Rouyn-Noranda $250 (Parc municipal Engoulevent)	18:18	18:24	18:30
24.0	**101.6**	⚠	Voie ferrée oblique	18:34	18:40	18:47
22.3	**103.3**	ℹ	Municipalité de Trécesson	18:36	18:42	18:49
20.0	**105.6**	☕	Fin du ravitaillement	18:39	18:45	18:53
17.7	**107.9**	⚑	Sprint bonification temps et points (Halte Trecesson)	18:42	18:48	18:56
3.2	**122.4**	ℹ	Ville d'Amos	19:01	19:08	19:17
1.2	**124.4**	←	Boulevard Mercier	19:03	19:11	19:19
1.1	**124.5**	→	2e Avenue Ouest	19:03	19:11	19:20
0.9	**124.7**	←	1re Rue Ouest	19:04	19:11	19:20
0.8	**124.8**	🚚	Déviation de la caravance À droite sur 3e avenue	19:04	19:12	19:20
0.5	**125.1**	→	5e Avenue Ouest	19:04	19:12	19:20
0.3	**125.3**	→	Rue Principale Nord	19:04	19:12	19:21
0.0	**125.6**	⚑	**Arrivée** **Bonification en temps et points**	**19:05**	**19:13**	**19:21**

Points et bonifications :

Sprint bonification : 3-2-1 sec & 6-4-2 pts

Arrivée finale : 10-6-4 sec & 30-24-20-16-12-10-8-6-4-2 pts

GPM : 5-3-2 points

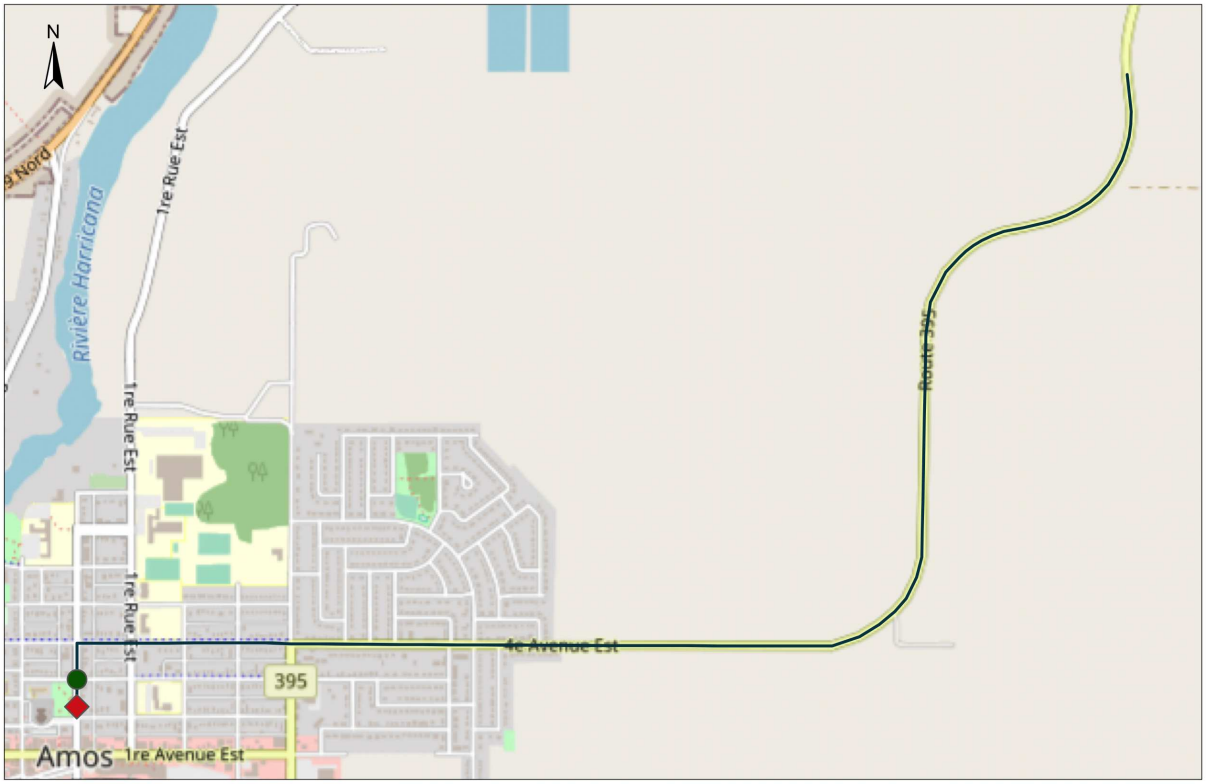
Étape 3 - CLMI

Jeudi, 13 juillet 2023

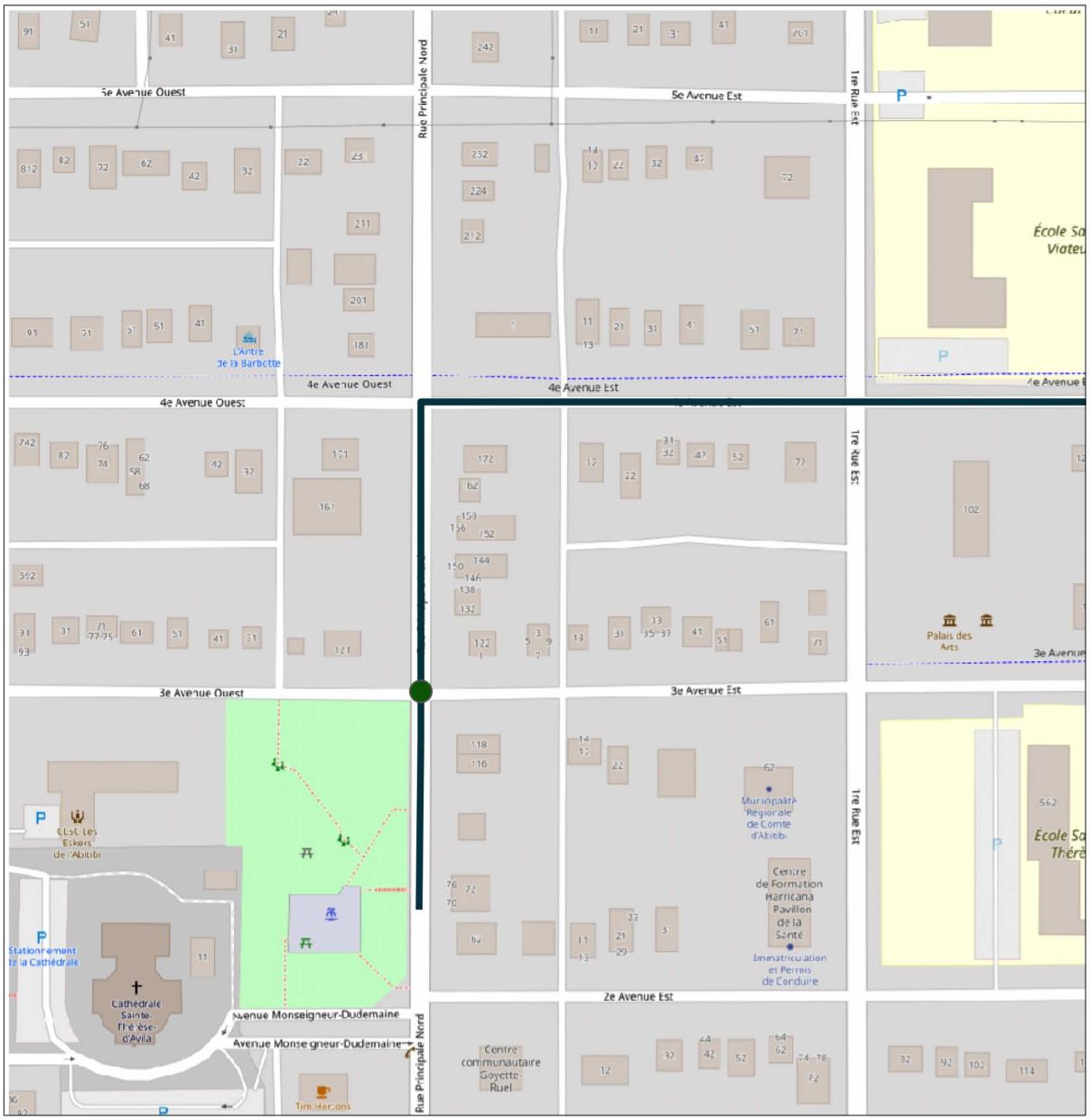
10 km

	Heure
Premier départ	09 :30
Première arrivée	09 :43
Dernier départ	11 :40
Dernière arrivée	11 :53

Parcours

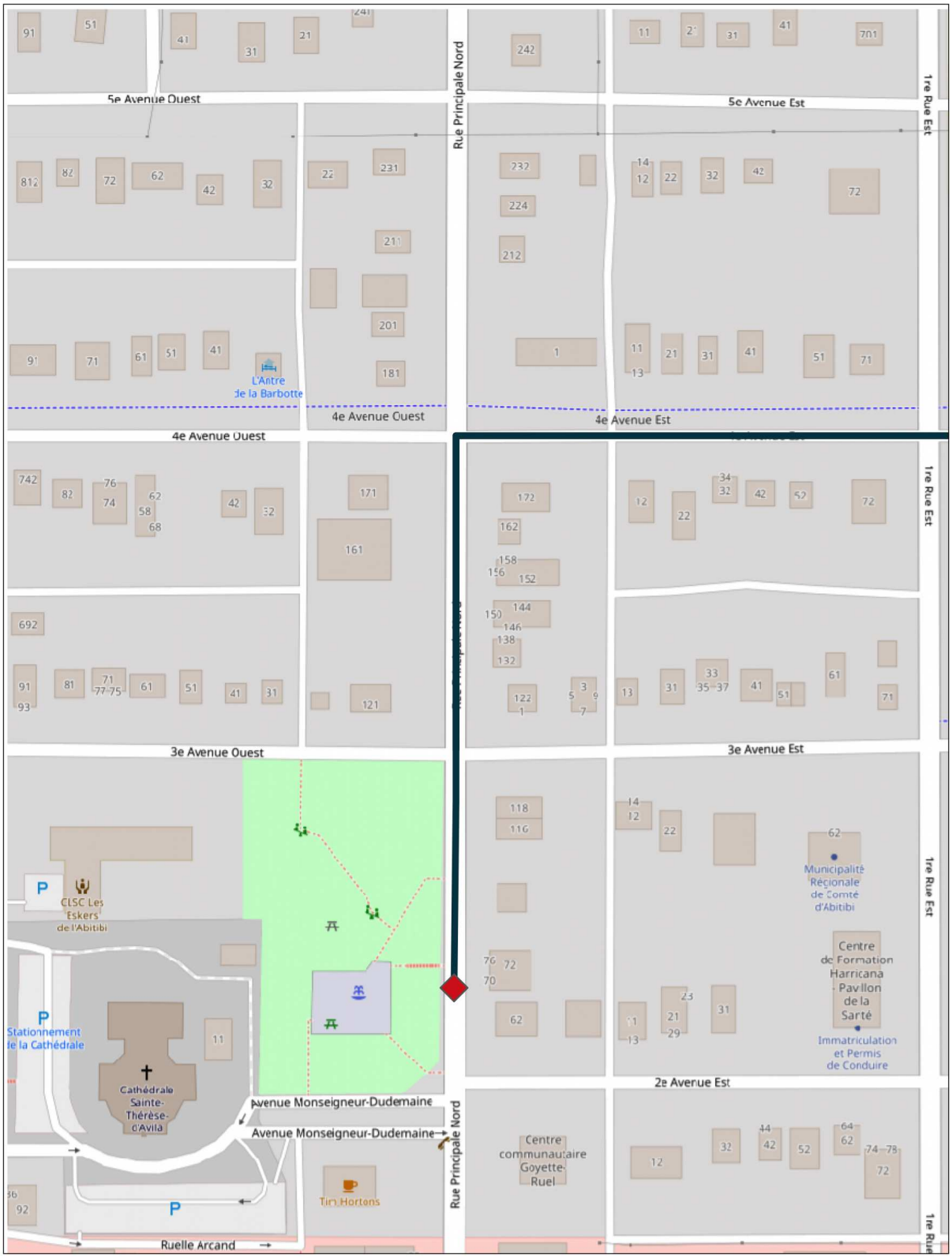


Détails du départ

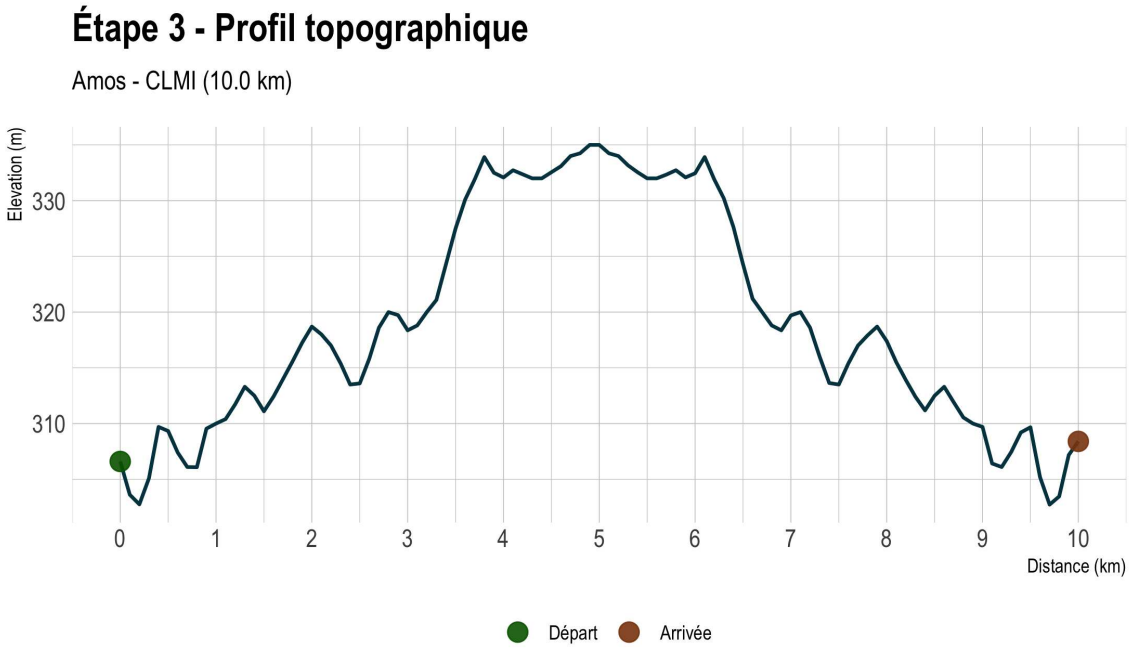


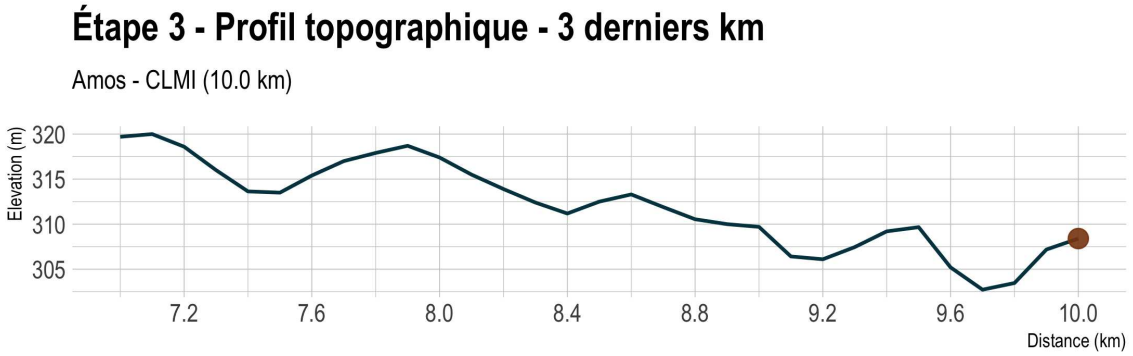
! Contre-la-montre de type aller-retour : 2 x 5 km
! Déviation des voitures suiveuses vers la 3e ave Est et la 1ere Rue Est

Détails de l'arrivée



Élévation


Étape 3 - Profil topographique
Amos - CLMI (10.0 km)
Elevation (m)
330
320
310
0
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
Distance (km)
Départ
Arrivée


Étape 3 - Profil topographique - 3 derniers km
Amos - CLMI (10.0 km)
Elevation (m)
320
315
310
305
7.2
7.6
8.0
8.4
8.8
9.2
9.6
10.0
Distance (km)

km		Info	Amos - CLMI	km/h		
restant	**fait**	**parcours**	**10.0 km**	**48**	**46**	**42**
10.0	**0.0**	⚑	Départ - Parc de la Cathédrale	09:30	09:30	09:30
9.9	**0.1**	→	4e Avenue Est	09:30	09:30	09:30
5.0	**5.0**	↺	Demi-tour	09:36	09:36	09:37
0.2	**9.8**	←	Rue Principale Nord	09:42	09:42	09:44
0.0	**10.0**	⚑	**Arrivée Finale**	**09:42**	**09:43**	**09:44**

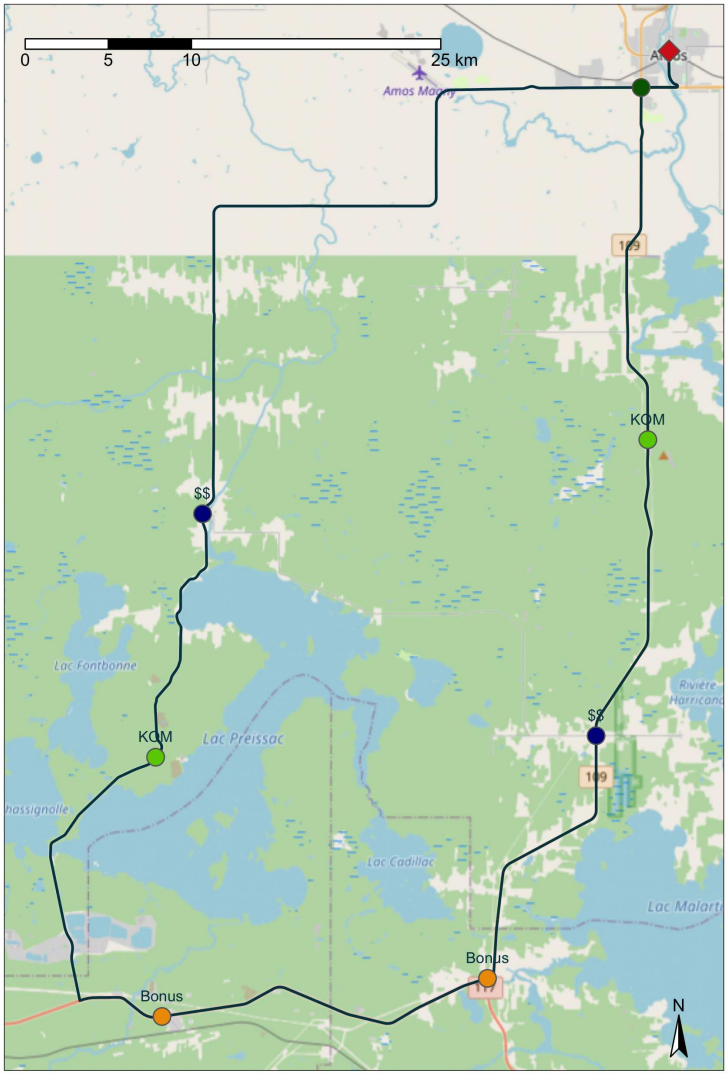
Étape 6 : Amos -Preissac - RH - Amos

Samedi, 15 juillet 2023

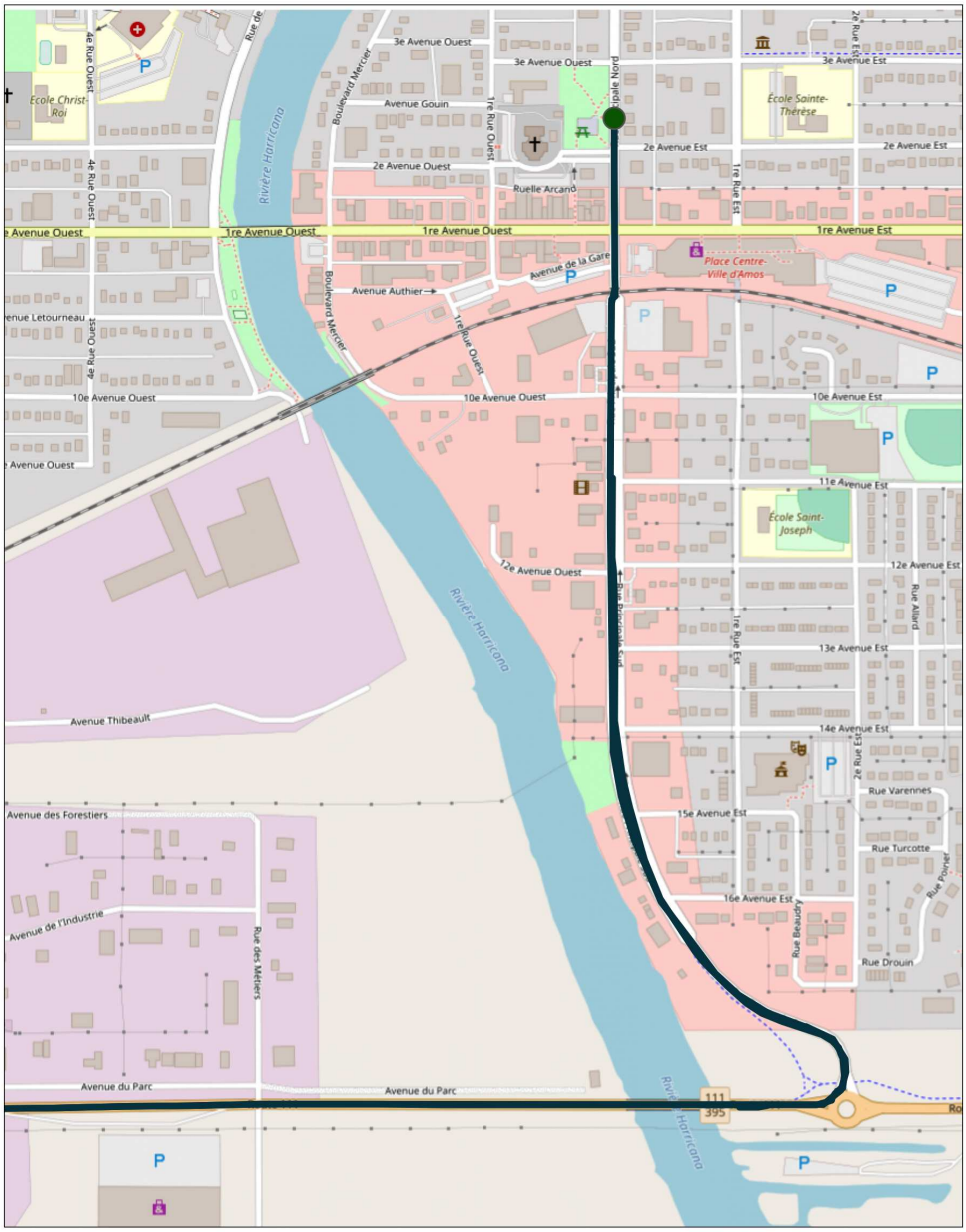
118.9 km

	Heure
Départ	16 :30
Arrivée	19 :12

Parcours

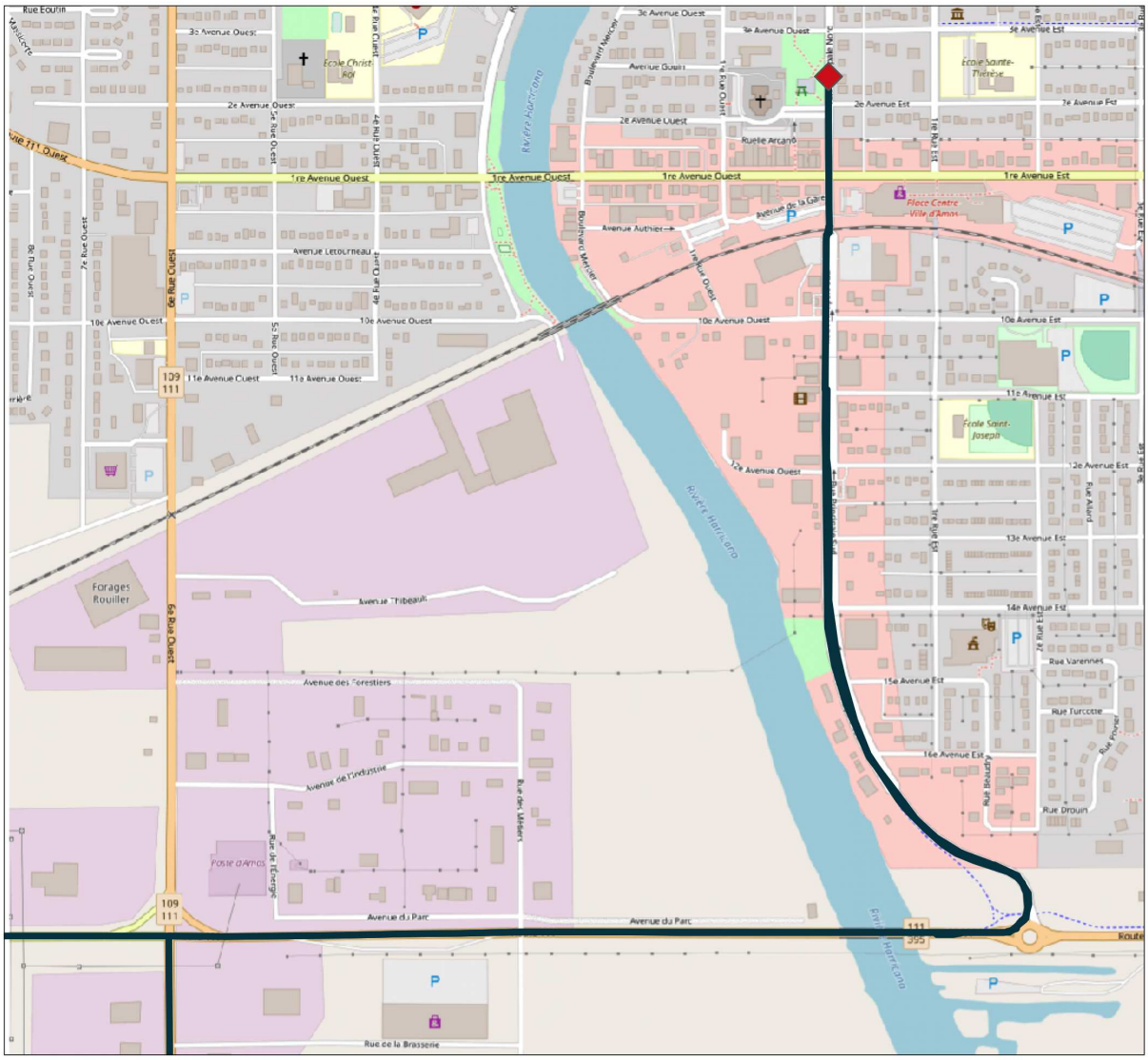


Détails du départ



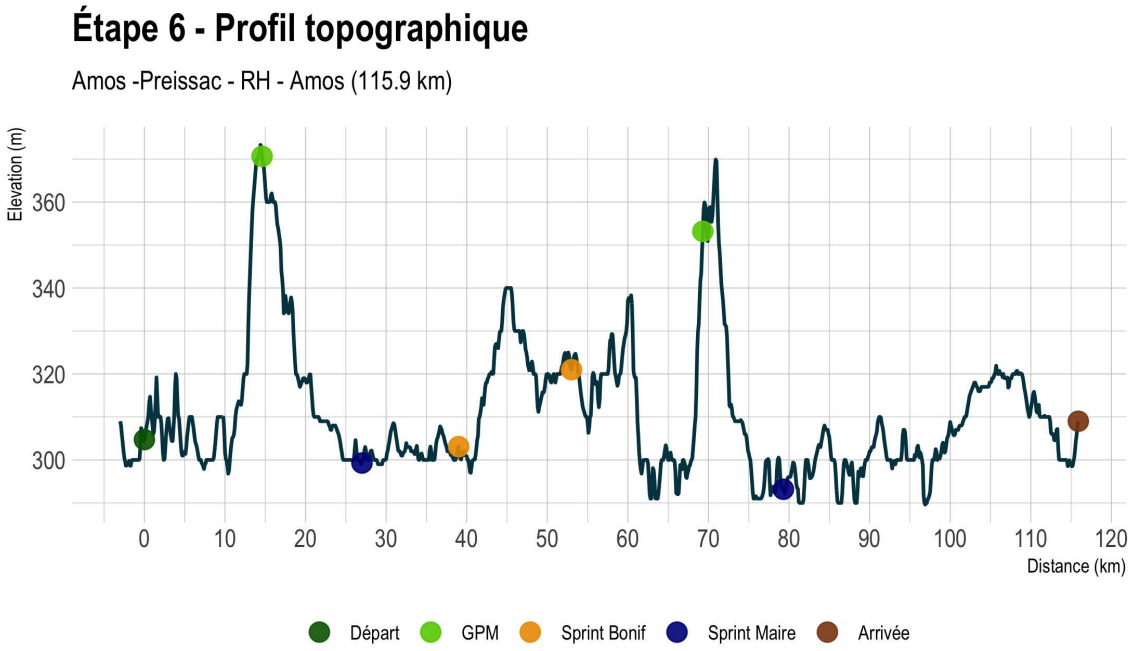
! Départ neutralisé sur 3 km

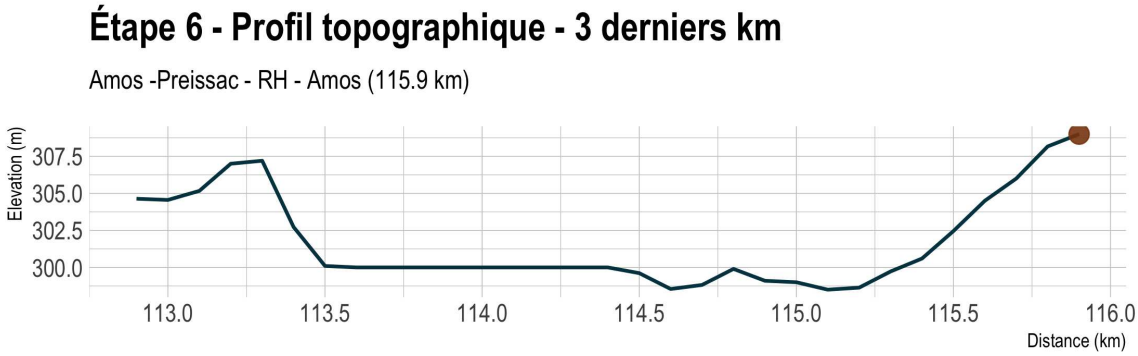
Détails de l'arrivée



! Arrivée en ligne sans circuit

Élévation


Étape 6 - Profil topographique
Amos -Preissac - RH - Amos (115.9 km)
Elevation (m)
360
340
320
300
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
120
Distance (km)
Départ
GPM
Sprint Bonif
Sprint Maire
Arrivée


Étape 6 - Profil topographique - 3 derniers km
Amos -Preissac - RH - Amos (115.9 km)
Elevation (m)
307.5
305.0
302.5
300.0
113.0
113.5
114.0
114.5
115.0
115.5
116.0
Distance (km)

km		Info	Amos -Preissac - RH - Amos	km/h		
restant	**fait**	**parcours**	**115.9 km**	**46**	**44**	**42**
118.9	**-3.0**	⚐	Départ - Parc de la Cathédrale d'Amos	16:30	16:30	16:30
117.3	**-1.4**	→	Carrefour giratoire 1ère sortie à droite sur Rte 111 E	16:32	16:32	16:32
115.9	**0.0**	⚑	Départ officiel	16:33	16:34	16:34
115.9	**0.0**	←	Route 109	16:33	16:34	16:34
106.6	**9.3**	ℹ	St-Mathieu-d'Harricana	16:46	16:46	16:47
101.3	**14.6**	⛰	Points GPM Côte de St-Mathieu	16:52	16:54	16:55
88.9	**27.0**	$	Sprint du maire de Preissac $250 Intersection chemin St-Luc	17:09	17:10	17:12
85.9	**30.0**	☕	Début du ravitaillement	17:13	17:15	17:17
77.2	**38.7**	ℹ	Rivière-Heva	17:24	17:26	17:29
76.9	**39.0**	⚑	Sprint bonification temps et points Intersection bretelle rue Principale	17:24	17:27	17:30
76.3	**39.6**	⇗	Route 117	17:25	17:28	17:30
63.7	**52.2**	ℹ	Cadillac	17:42	17:45	17:48
62.9	**53.0**	⚑	Sprint bonification temps et points Halte routière Cadillac	17:43	17:46	17:50
59.4	**56.5**	→	Route 395	17:47	17:51	17:55
53.8	**62.1**	ℹ	Preissac	17:54	17:58	18:03
46.6	**69.3**	⛰	Points GPM Tour d'observation Preissac	18:04	18:08	18:13
36.6	**79.3**	$	Sprint du maire Preissac $250 Station service Preissac	18:17	18:22	18:27
36.4	**79.5**	♻	Zone déchêts	18:17	18:22	18:27
20.7	**95.2**	ℹ	Ste-Gertrude	18:38	18:43	18:50
20.0	**95.9**	☕	Fin du ravitaillement	18:39	18:44	18:51
3.0	**112.9**	↑	Route 111	19:01	19:08	19:15
1.6	**114.3**	←	Carrefour giratoire, 1ère sortie à gauche	19:03	19:09	19:17
0.3	**115.6**	⚠	Voie Ferrée	19:04	19:11	19:19
0.0	**115.9**	⚑	**Arrivée** **Bonification en temps et points**	**19:05**	**19:12**	**19:19**

Points et bonifications :

Sprint bonification : 3-2-1 sec & 6-4-2 pts

Arrivée finale : 10-6-4 sec & 30-24-20-16-12-10-8-6-4-2 pts

GPM : 5-3-2 points

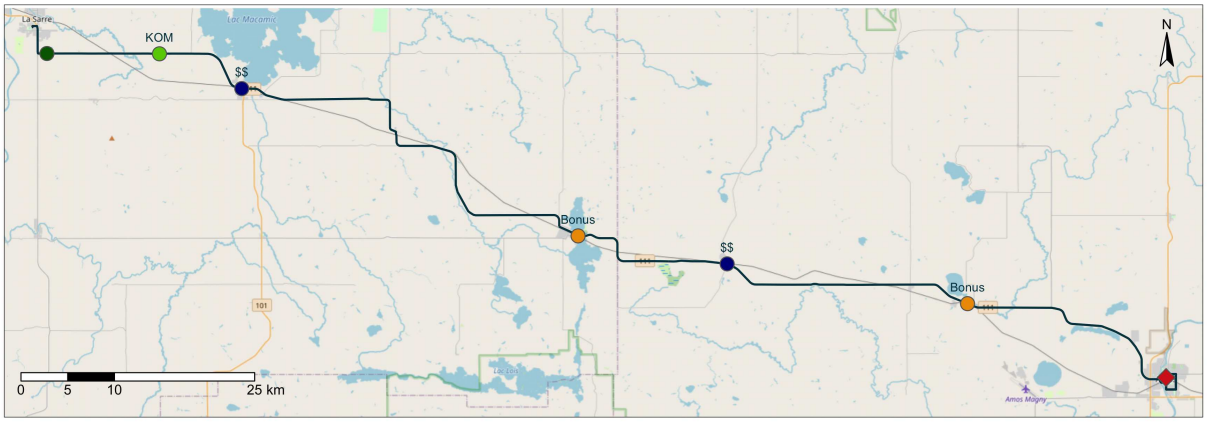
Étape 7 : La Sarre - Amos

Dimanche, 16 juillet 2023

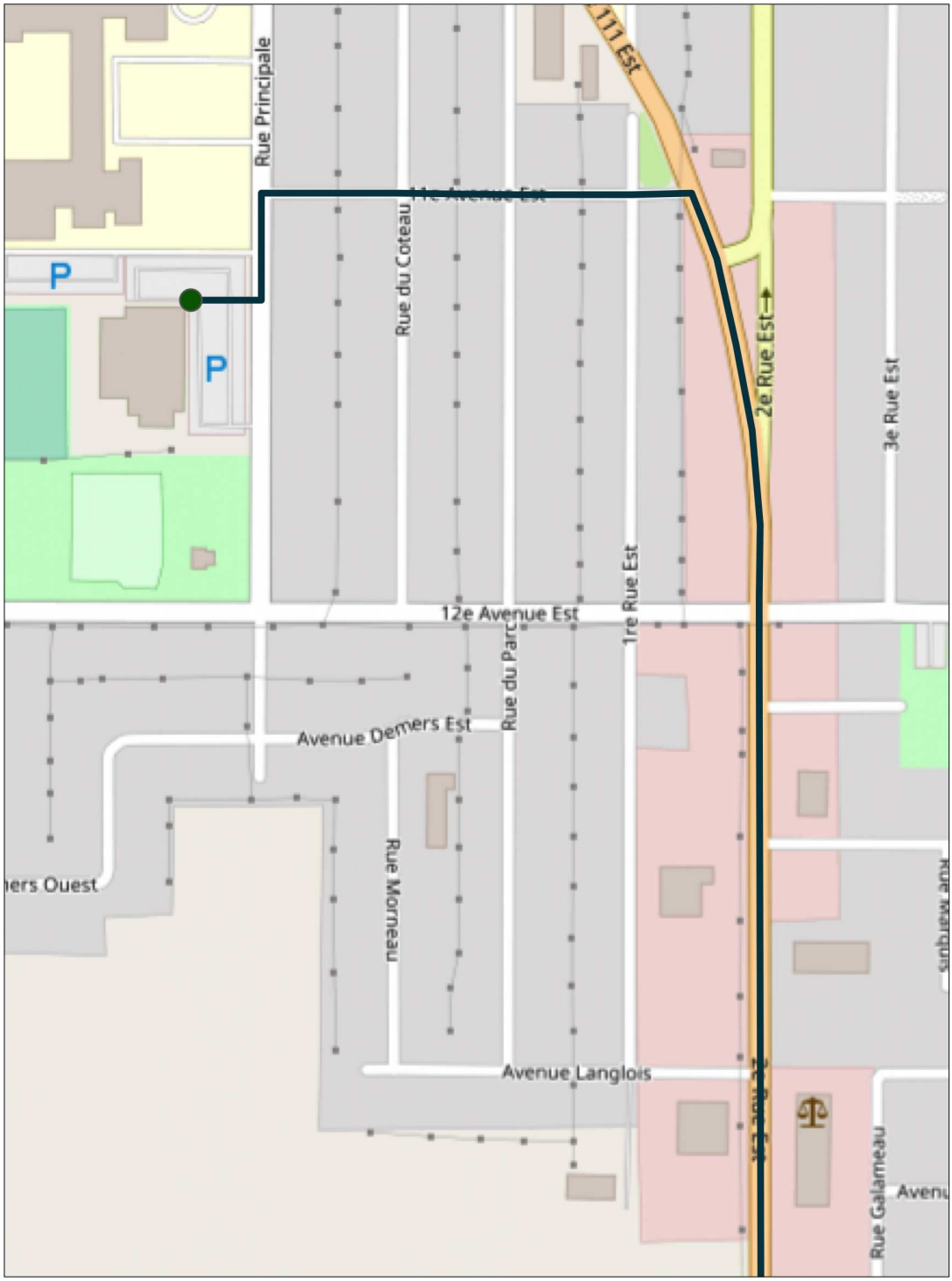
123.5 km

	Heure
Départ	14 :00
Arrivée au circuit	16 :11
Arrivée	16 :48

Parcours

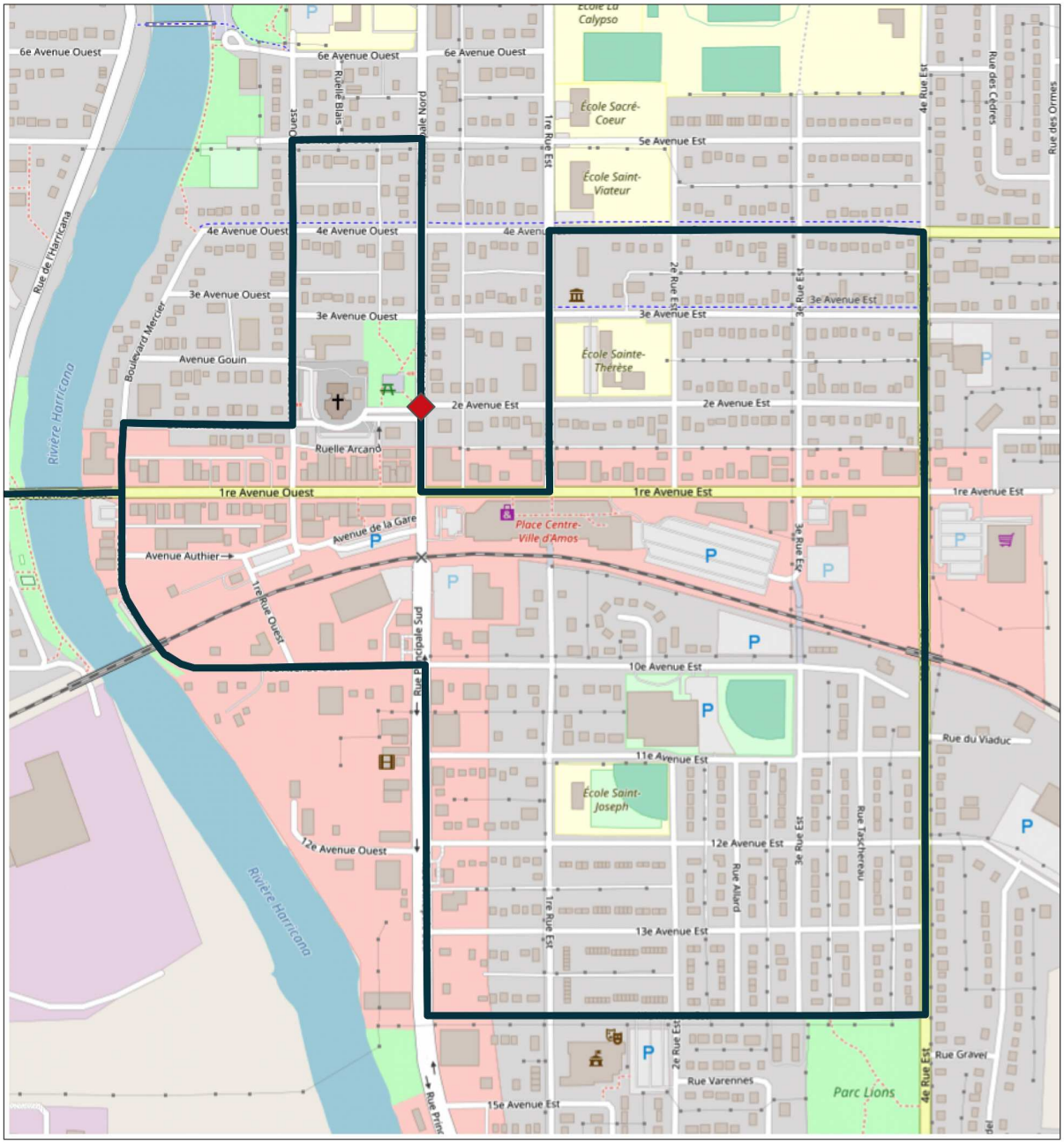


Détails du départ



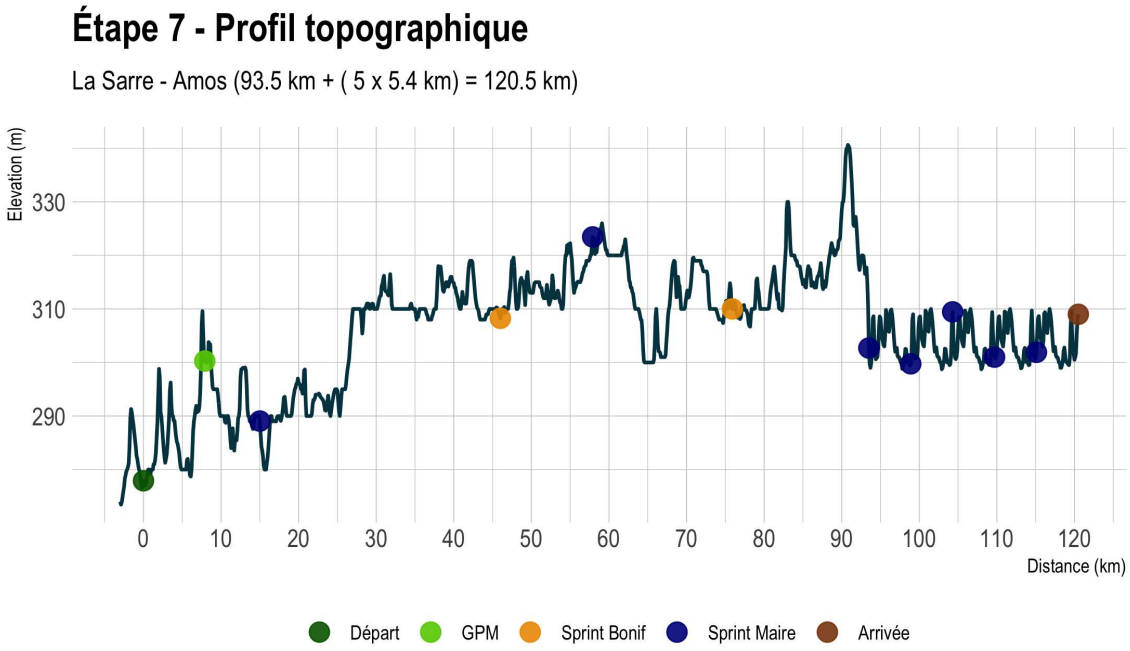
! Départ neutralisé sur 3 km

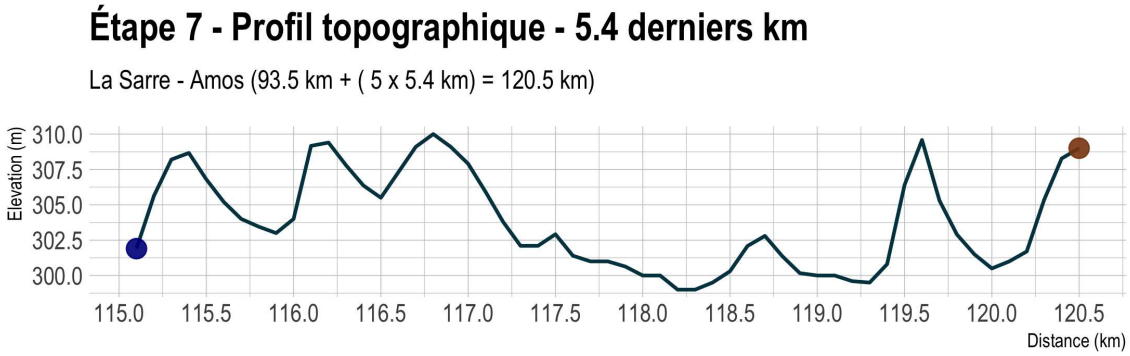
Détails de l'arrivée



! 5 tours complets de circuit à l'arrivée de 5.4 km en sens horaire.
! L'entrée du circuit se situe à l'intersection de la 4e Rue Est et de la 14e Avenue Est

Élévation


Étape 7 - Profil topographique
La Sarre - Amos (93.5 km + (5 x 5.4 km) = 120.5 km)
Elevation (m)
330
310
290
0
10
20
30
40
50
60
70
80
90
100
110
120
Distance (km)
Départ
GPM
Sprint Bonif
Sprint Maire
Arrivée


Étape 7 - Profil topographique - 5.4 derniers km
La Sarre - Amos (93.5 km + (5 x 5.4 km) = 120.5 km)
Elevation (m)
310.0
307.5
305.0
302.5
300.0
115.0
115.5
116.0
116.5
117.0
117.5
118.0
118.5
119.0
119.5
120.0
120.5
Distance (km)

km		Info	La Sarre - Amos	km/h		
restant	**fait**	**parcours**	**93.5 km + (5 x 5.4 km) = 120.5 km**	**46**	**44**	**42**
123.5	**-3.0**	⚐	Départ - Stationnement Aréna Nicol Auto	14:00	14:00	14:00
123.4	**-2.9**	←	Rue Principale	14:00	14:00	14:00
123.4	**-2.9**	→	11e Avenue Est	14:00	14:00	14:00
123.1	**-2.6**	→	Route 111 Est	14:00	14:00	14:00
121.2	**-0.7**	←	Bretelle vers Rte 111E	14:03	14:03	14:03
120.5	**0.0**	⚑	Départ officiel	14:03	14:04	14:04
116.1	**4.4**	⚠	Voie ferrée	14:09	14:10	14:10
112.6	**7.9**	🚴	KOM Sprint	14:14	14:14	14:15
105.5	**15.0**	$	Sprint du maire de La Sarre 250$ (Bureau de Poste Macamic)	14:23	14:24	14:25
104.8	**15.7**	⚠	Pont	14:24	14:25	14:26
95.1	**25.4**	⚠	Pont en travaux - 1 voie	14:37	14:38	14:40
93.2	**27.3**	ℹ	Municipalité d'Authier	14:39	14:41	14:43
92.2	**28.3**	⚠	Voie ferrée	14:40	14:42	14:44
90.5	**30.0**	☕	Début du ravitaillement	14:43	14:45	14:47
88.3	**32.2**	⚠	Ponts - Travaux	14:45	14:48	14:50
78.6	**41.9**	⚠	Voie ferrée	14:58	15:01	15:04
76.2	**44.3**	ℹ	Municipalité de Taschereau	15:01	15:04	15:07
74.5	**46.0**	⚑	Sprint bonification temps et points (Intersection Rtes 111/390)	15:03	15:06	15:10
74.0	**46.5**	⚠	Pont	15:04	15:07	15:10
70.8	**49.7**	⚠	Voie ferrée	15:08	15:11	15:15
62.9	**57.6**	ℹ	Municipalité de Launay	15:19	15:22	15:26
62.6	**57.9**	$	Sprint du maire de La Sarre 250$ (Parc municipal Engoulevent)	15:19	15:23	15:27
51.0	**69.5**	⚠	Voie ferrée très oblique	15:34	15:38	15:43
49.3	**71.2**	ℹ	Municipalité de Trécesson	15:36	15:41	15:46
44.6	**75.9**	⚑	Sprint bonification temps et points (Halte Trecesson)	15:42	15:47	15:52
28.3	**92.2**	←	Entrée sur le circuit d'arrivée Boulevard Mercier	16:04	16:09	16:16
28.2	**92.3**	→	2e Avenue Ouest	16:04	16:09	16:16
27.9	**92.6**	←	1re Rue Ouest	16:04	16:10	16:16
27.5	**93.0**	→	5e Avenue Ouest	16:05	16:10	16:17
27.4	**93.1**	→	Rue Principale Nord	16:05	16:11	16:17
27.0	**93.5**	$	Début du 1er tour Sprint du Maire d'Amos (100$)	16:05	16:11	16:17
26.9	**93.6**	←	1re Avenue Est	16:06	16:11	16:18
26.7	**93.8**	←	1re Rue Est	16:06	16:12	16:18
26.3	**94.2**	→	4e Avenue Est	16:06	16:12	16:18
25.8	**94.7**	→	4e Rue Est	16:07	16:13	16:19
24.7	**95.8**	→	14e Avenue Est	16:08	16:14	16:21
24.0	**96.5**	→	Rue Principale Sud	16:09	16:15	16:22
23.5	**97.0**	←	10e Avenue Est	16:10	16:16	16:22
22.8	**97.7**	→	2e Avenue Ouest	16:11	16:17	16:23
22.6	**97.9**	←	1re Rue Ouest	16:11	16:17	16:24
22.2	**98.3**	→	5e Avenue Ouest	16:12	16:18	16:24
22.0	**98.5**	→	Rue Principale Nord	16:12	16:18	16:25
21.6	**98.9**	$	Début du 2e tour Sprint du Maire d'Amos (100$)	16:12	16:18	16:25
16.2	**104.3**	☕	Fin du ravitaillement	16:19	16:26	16:33
16.2	**104.3**	$	Début du 3e tour Sprint du Maire d'Amos (100$)	16:19	16:26	16:33
10.8	**109.7**	$	Début du 4e tour Sprint du Maire d'Amos (100$)	16:27	16:33	16:41
5.4	**115.1**	$	Début du 5e tour Sprint du Maire d'Amos (100$)	16:34	16:41	16:48
1.0	**119.5**	🚐	Déviation de la caravance À droite sur 3e avenue	16:39	16:47	16:55
0.0	**120.5**	⚑	**Arrivée** **Bonification en temps et points**	**16:41**	**16:48**	**16:56**

Points et bonifications :

Sprint bonification : 3-2-1 sec & 6-4-2 pts

Arrivée finale : 10-6-4 sec & 30-24-20-16-12-10-8-6-4-2 pts

GPM : 5-3-2 points