

Parcours suggéré	Sentiers	Distance (m)	Dénivelé (%)	Temps estimé (minutes)	Particularités
Le Défi des 5 Monts					
	<i>Départ côté rivière</i>				
	Sentier de la Rivière (10)	3,7 km (sections accidentées)	-30 m -1%	56	<i>Section du sentier partagée avec ski de fond À la sortie de la 11, continuez tout droit</i>
	Boucle des Cédrières (11)	0,5 km	15 m 3%	8	
	Parcours du Cerf (3)	0,1 km	5 m 5%	3	
	Sentier des Caps (5)	0,7 km	115 m 17%	25	<i>À la sortie de la 5, prendre à droite</i>
	Parcours du Cerf (3)	0,2 km	25 m 11%	7	
	MONT ROY : 480 MÈTRES D'ALTITUDE				
	Parcours du Cerf (3)	0,5 km	-70 m -14%	8	
	Raccourci du 3 (3B)	0,1 km	10 m 9%	3	
	Parcours du Cerf (3)	0,4 km	-35 m -9%	6	
	Boucle à Comeau (4)	0,6 km	-30 m -5%	10	
	Parcours du Cerf (3)	0,2 km	-20 m -10%	3	
		1,9 km	115 m 6%	57	
		0,1 km	-15 m -30%	1	
	Parcours de l'Original (6)	0,9 km	-120 m -14%	13	<i>Puis prendre la fourche de droite</i>
		3,8 km	0 m 0%	57	<i>Section du sentier partagée avec motoneiges</i>
		0,5 km	45 m 10%	14	<i>À la jonction à la fin, prendre à gauche</i>
	Sentier des Érablières (7)	0,5 km	-10 m -2%	11	
		0,6 km	100 m 17%	12	
	Sentier des Méandres (7A)	0,3 km	110 m 34%	15	
	MONT DES MÉANDRES : 560 MÈTRES D'ALTITUDE				
	Sentier des Méandres (7A)	0,3 km	-110 m -34%	6	
	Sentier des Érablières (7)	0,3 km	0 m 0%	5	
		0,3 km	80 m 25%	10	
	MONT HADDEN : 530 MÈTRES D'ALTITUDE				
		0,1 km	-5 m -17%	1	
	Boucle des Urubus (9)	2,4 km	-145 m -6%	35	
		2,0 km	100 m 5%	60	<i>Section du sentier partagée avec motoneiges</i>
	Sentier des Érablières (7)	0,4 km	45 m 10%	13	
		0,2 km	-15 m -10%	3	
	Sentier du mont Orignal (1)	0,5 km	70 m 15%	5	<i>Section du sentier partagée avec ski alpin</i>
	Connecteur pour le sommet (1A)	0,2 km	32 m 14%	7	
	MONT ORIGINAL: 612 MÈTRES D'ALTITUDE				
	Connecteur pour le sommet (1A)	0,2 km	-32 m -14%	4	
	Sentier du mont Orignal (1)	1,0 km	-105 m -11%	15	<i>Section du sentier partagée avec ski alpin</i>
	Boucle du mont Turmel (2)	0,6 km	20 m 3%	18	
	Sentier du mont Turmel (2A)	0,2 km	45 m 19%	8	
	MONT TURMEL : 540 MÈTRES D'ALTITUDE				
	Sentier du mont Turmel (2A)	0,2 km	-45 m -19%	4	
	Boucle du mont Turmel (2)	0,5 km	-45 m -9%	8	<i>À la fin du sentier 2, prendre à gauche</i>
	Sentier du mont Orignal (1)	0,6 km	-100 m -16%	9	

Quelques statistiques :

Temps de descente (ou sur le plat) :	255 minutes
Temps de montée :	265 minutes
Dénivelé moyen en montée :	13%
Dénivelé moyen en descente :	-14%

25,5 km

EXTRÊMEMENT
DIFFICILE

8H40

