

**Carte des parcours de 3, 5 et 10km de la course en sentiers du  
 parc Nature de la Pointe-aux-Prairies**  
**3, 5 and 10k Course for "Parc Nature Pointe-aux-Prairies trail run"**

**ELLES**courent **Montréal**



**LÉGENDE / LEGEND**

- Départ et arrivée / Start and Finish
- Retour 3 et 5 km / Return 3 and 5K
- Volte-face 3km / U-Turn for the 3K
- Volte-face 5km / U-Turn 5K
- 3, 5 et 10km / 3, 5 and 10K
- 5 et 10km / 5 and 10K
- 10km seulement / 10K only

**Ravitaillements / Aid Station**

- Sur le 3km / On the 3K**
  - au km 1,7 / at km 1.7
- Sur le 5km / On the 5K**
  - au km 1,7 / at km 1.7
  - au km 3,7 / at km 3.7
- Sur le 10km / On the 10K**
  - au km 1,7 / at km 1.7
  - au km 3,7 / at km 3.7
  - au km 5,4 / at km 5.4
  - au km 6,9 / at km 6.9
  - au km 8,7 / at km 8.7

**SÉRIE CANADIENNE COURSES FEMMES**  
 PRÉSENTÉE PAR **FILL'ACTIV**