

KM	Description des parcours	Nombre de marches	19 km	13 km	9 km
0	Départ au Bois de Coulonge		x	x	x
	à droite sur Grande Allée		x	x	x
	à gauche sur Thornhill		x	x	x
	Traverse René-Lévesque pour prendre Louis-Fréchette		x	x	x
1	à droite sur Raymond-Casgrain		x	x	x
	à gauche sur Belvédère		x	x	x
	à droite sur chemin Ste-Foy		x	x	x
	travers le chemin Ste-Foy pour prendre Chouinard		x	x	x
2	à droite sur la Pente-Douce		x	x	x
	Monter Escalier pour entrer au parc des Braves	40	x	x	x
	traverser le parc des Braves		x	x	x
	Monter Escalier pour sortir du parc des Braves	18	x	x	x
	à gauche sur le chemin Ste-Foy		x	x	x
3	à gauche sur de l'Averne		x	x	x
	Descendre Escalier des Franciscains	178	x	x	x
	à droite sur Arago O.		x	x	x
	traverser de l'Aqueduc		x	x	x
	<i>Ravito 1 - Arago coin Victoria</i>		x	x	x
	à droite sur Victoria		x	x	x
	Monter Escalier Victoria	139	x	x	x
	à gauche sur le sentier Lucien-Borne		x	x	x
	Monter Escalier Colbert	104	x	x	x
4	à gauche sur Salaberry (troittoir)		x	x	x
	à droite sur Arago E. traverser Sallabery		x	x	x
	Monter Escalier Lavigneur	157	x	x	x
	à gauche sur Lavigneur		x	x	x
	à gauche sur Badelard		x	x	x
	Descendre Escalier Badelard	66	x	x	x
	à droite sur Arago E.		x	x	x
	sur Arago E		x	x	x
	Monter Escalier du Faubourg	95	x	x	x
PARCOURS DU 9 KM SEULEMENT					
	*** SPLIT 9 km				x
	tout droit sur Sainte-Claire				x

	coin Lavigueur				X
	coin de la Tourelle				X
5	coin Saint-Olivier				X
	coin Richelieu				X
	à droite sur Richelieu				X
	à gauche sur Deligny				X
	Monter l'escalier de l'Église Saint-Jean-Baptiste	20			X
	légèrement à gauche				X
	traverser St-Jean pour prendre Claire-Fontaine				X
	Monter l'escalier de la rue Claire-Fontaine	50			X
	coin Saint-Gabriel				X
	traverser René-Lévesque				X
	<i>Ravito 2B - Claire-Fontaine (8 km seulement)</i>				X
	coin Jacques-Parizeau				X
	traverser Grande Allée et à droite pour prendre le troittoir opposé				X
6	coin Galipeault				X
	coin Briand				X
	coin Wolfe-Montcalm (entrée du MNBAQ)				X
SUITE PARCOURS DU 13 KM ET 19 KM					
5	à gauche sur Saint-Réal (IDEM SPLIT 9 KM)		X	X	
	à gauche sur Ste-Geneviève		X	X	
	traverser Côte d'Abraham		X	X	
	Descendre Escalier de la Chapelle	80	X	X	
	à droite sur Saint-Vallier E.		X	X	
	<i>Ravito 2 - Saint-Vallier E. coin Carré Lépine</i>		X	X	
	Monter Escalier Lépine	117	X	X	
	à gauche Côte d'Abraham		X	X	
	traverser Honoré-Mercier		X	X	
	continuer sur Sœurs de la Charité		X	X	
	à gauche sur des Glacis		X	X	
	traverser Côte de la Potasse		X	X	
	Descendre Escalier des Glacis	87	X	X	
	à droite sur Saint-Vallier E.		X	X	
	tout droit prendre le chemin piéton		X	X	
6	traverser de la Potasse		X	X	
	continuer sur Côte du Palais		X	X	

	traverser Côte du Palais vers des Rempart		x	x
	continuer sur des Remparts		x	x
	Descendre Escalier en face de la rue Saint-Flavien	36	x	x
	traverser Côte de la Cannoterie pour prendre Côte du Colonel Dambourgès		x	x
	traverser la rue St-Paul pour prendre la rue Rioux		x	x
	à droite sur Quai St-André		x	x
	traverser la rue St-Pierre et prendre à droite		x	x
	continuer sur Saint-Pierre		x	x
	Monter Escalier du musée de la civilisation	70	x	x
	Descendre Escalier du musée de la civilisation	87	x	x
7	à droite sur Dalhousie		x	x
	continuer sur Dalhousie		x	x
	traverser Côte de la Montage et tourner à droite		x	x
	à gauche sur Thibaudeau			
	traverser place de Paris		x	x
	Monter Escalier entre Place de Paris et Place Royale	27	x	x
	traverser Place Royale		x	x
	<i>Ravito 3 - Place de Paris</i>			
	Monter Escalier du Passage du Roy (édifice du Centre d'interprétation)	57	x	x
	à gauche sur Côte de la Montagne		x	x
	Descendre Escalier du Casse-Cou	59	x	x
	Continuer sur la rue du Petit-Champlain		x	x
	Descendre Escalier du Cul-de-Sac	28	x	x
	à droite sur Dalhousie		x	x
	Monter Escalier passage entre la rue du Petit-Champlain et le boul. Champlain	17	x	x
	à gauche sur rue du Petit-Champlain		x	x
8	au bout de la rue Petit-Champlain, continuer sur Dalhousie / boul. Champlain		x	x
	à droite sur la rue Champlain		x	x
	continuer sur la rue Champlain		x	x
	Monter Escalier du Cap-Blanc	398	x	x
9	<i>Ravito 4 - haut de l'Escalier (même emplacement que le ravito 6)</i>		x	x
	*** 13 KM à gauche sur le sentier de la nature		x	x
PARCOURS DU 19 KM SEULEMENT				
	***SPLIT 19 KM		x	

	à droite vers le sentier menant à la rue du Cap-Diamant		x
	à droite sur la rue du Cap-Diamant		x
	Descendre Escalier de la promenade des Gouverneurs	320	x
10	Continuer sur la terrasse Dufferin		x
	Monter l'escalier avec canon vers Rue des Carrières	15	x
	à gauche sur des Carrières		x
	Traverser des carrières à l'Avenue Sainte-Geneviève		x
	Continuer sur des Carrières		x
	Monter Escalier de la Terrasse	66	x
	Monter Escalier Dugua de Mons	22	x
	traverser la Terrasse Dugua de Mons		x
11	Monter Escalier vers le sentier de la Citadelle	49	x
	à droite sur le sentier de la Citadelle		x
	à droite sur le sentier de gravelle vers l'avenue Saint-Denis		x
	traverser puis à gauche sur avenue Saint-Denis		x
	Descendre Escalier de l'avenue St-Denis	14	x
	traverser Ste-Geneviève		x
	continuer sur la rue Sainte-Ursule		x
	à droite sur la rue Saint-Louis		x
	à droite sur corps de garde		x
	à droite au bout vers l'escalier		x
	<i>Ravito 5 - Jardins de l'Hôtel de Ville</i>		x
	Monter Escalier à gauche au bout de la rue du corps de garde	62	x
	à gauche sur Mont Carmel		x
	à gauche sur Haldimand		x
12	à droite sur St-Louis		x
	à gauche devant la Statue Samuel de Champlain		x
	traverser le parc de l'Unesco		x
	Descendre Escalier Frontenac	94	x
	à gauche sur Côte de la Montagne		x

	Monter Escalier Charles-Baillairgé (passage du chien-d'Or)	35	x
	traverser la rue du Fort vers la rue Buade		x
	continuer sur la rue Buade		x
	traverser la rue des Jardins et prendre à droite		x
	à gauche sur Côte de la Fabrique		x
	à gauche sur Pierre-Olivier-Chauveau		x
	Monter les escaliers de l'Hôtel de Ville	30	x
	Tout droit pour entrer dans les jardins de l'Hôtel-de-Ville		x
	Monter Escalier Jardins de l'Hôtel-de-Ville	16	x
	à droite sur la rue Sainte-Anne		x
	coin Pierre-Olivier-Chauveau		x
	à droite au Morrin Center		x
	coin Dauphine		x
	Descendre Escalier de la Maison de la Littérature	24	x
	continuer sur la rue Saint-Stanislas		x
13	traverser la rue St-Jean et prendre à gauche		x
	coin d'Auteuil		x
	Descendre Escalier du Parc de l'Artillerie	10	x
	Monter Escalier de la Porte St-Jean	83	x
	Suivre le sentier jusqu'à la porte Kent		x
	Descendre Escalier de la Porte Kent	70	x
	à droite sur d'Auteuil		x
	traverser Dauphine et prendre droite		x
	continuer sur Dauphine		x
	Monter Escalier de l'esplanade de la rue Dauphine	42	x
	au bout à droite vers Honoré-Mercier		x
	traverser Honoré-Mercier		x
	à droite sur Honoré-Mercier		x
	à gauche sur René-Lévesque		x
	Monter Escalier de la promenade des premiers ministre	25	x
	à droite sur la promenade des premiers ministre		x
	Descendre Escalier de la promenade des premiers ministre		x
	à gauche sur René-Lévesque		x
	Monter Escalier de la promenade des premiers ministre	25	x
14	continuer sur des Parlementaires		x
	traverser Grande Allée		x

	continuer sur George V E		x		
	à droite sur Wilfrid-Laurier		x		
	coin Gerges V O		x		
	traverser vers la gauche Wilfrid-Laurier vis-à-vis le stationnement à côté du Manège militaire		x		
	prendre le sentier menant sur les plaines		x		
	à gauche sur le sentier longeant l'avenue George VI				
	traverser l'avenue George VI vers la droite et prendre à gauche vis-à-vis le chemin piéton le long du chemin d'accès		x		
	sur le chemin piéton longeant le chemin d'accès (entrepôt du FEQ)		x		
15	traverser l'avenue Ontario vers le SPLIT en haut de l'Escalier du Cap blanc. 2 bénévoles déjà énuméré plus haut au split		x		
	Ravito 6 (idem au ravito 4)		x		
	à droite sur le sentier de la nature		x		
SUITE PARCOURS DU 13 KM ET 19 KM					
10 / 16	continuer sur le sentier des plaines		x	x	
	arrivée à la côte Gilmour (intersection) prendre à droite		x	x	
11 / 17	En sortant du sentier, traverser l'avenue Wolfe-Montcalm		x	x	
	à gauche sur le sentier piéton longeant le rond des sports		x	x	
	à gauche, retraverser l'avenue Wolfe-Montcalm (vis-à-vis la traverse piéton)		x	x	
	vers la droite vers Grande Allée		x	x	
	coin Montcalm (vis-à-vis Bougainville)		x	x	x
	à gauche sur Grande Allée		x	x	
	coin Jardins-Mérici		x	x	x
	coin Avenue Mérici		x	x	x
SUITE TOUS LES PARCOURS					
	<i>Ravito 7 - Grande Allée</i>		x	x	x
7 / 12 / 18	continuer sur Grande Allée		x	x	x
	à gauche au Bois de Coulonge (bénévole du départ)		x	x	x
	continuer dans le Bois de Coulonge (1 bénévole du départ +)		x	x	x
8 / 13 / 19	Arrivée		x	x	x

Total 2932