

	#	De/From	A/TO	Km	Total	KM-GPS					Description
						HH:MM	MM/km	Elev-	El+ (m)		
Vallée de la Matapédia	96	Matapédia				De 95	De 95	De 95	De 95	De 95	**TT, A, C, Rte 132 (M: Restigouche: L) (+1,7 km -> N-Brunswick)
	95	Chutes à Pico		8	8,0	↓	↓	↓	↓	↓	
	94	Refuge Le Turcotte		7	15,0	19,4	5:42	0:17	1090	1322	A, Cs, EP près de l'église / near the church (+2 km)
	93	Refuge Le Corbeau		11	26,0	9,6	2:24	0:15	443	444	A, Cs
	92	Refuge le Quartz		17	43,0	17,6	5:41	0:19	1174	1000	A, C
	91	Refuge Ruisseau-Creux		14	57,0	11,6	4:19	0:22	900	899	A, C
	90	Sainte-Marguerite		12	69,0	10,9	2:17	0:12	208	469	A, Cs, (bar)
	89	Causapsal		17,9	86,9	21,0	4:50	0:13	950	679	**TT, A, Cc(i) (douche), Route (Rte) 132
	88	Les Chutes		7,4	94,3	16,7	4:40	0:16	902	964	A, C
	87	St-Alexandre des Lacs		16	110,3	11,8	3:10	0:16	491	622	A (+2 km Nord / North), P
86	Abris l'Érablière		7	117,3	15,9	3:57	0:14	725	672	A	
85	Amqui		17	134,3	17,6	4:22	0:14	756	618	**TT, A, Cc(i) (toilette,douche,L), (M: L'ambassadeur: L)	
84	Inter Camp Sable Chaud		7	141,3	6,2	1:26	0:13	172	179	(A)	
83	Dépôt Soucy		5,9	147,2	↓	↓	↓	↓	↓		
82	Refuge Les Trois Sœurs		2,6	149,8	10,5	2:50	0:16	354	499	A, C (Eau / Water 0,7 km Nord / North)	
81	Intersection rang/bois		5,7	155,5	↓	↓	↓	↓	↓		
80	Saint Vianney		6,8	162,3	11,4	2:28	0:12	442	382	A, C (toilette+douche+L: clef à la coop), E, R	
79	Camp Tamagodi		9,2	171,5	10,3	2:37	0:15	561	398	M,Cc,L, (+9 km St-René: **E,B,) 418-429-9340	
78	Rte 1		4	175,5	↓	↓	↓	↓	↓		
77	Poste John		1,6	177,1	7,0	1:44	0:14	259	290	C, Navette / Shuttle : 418-224-3345	
76	Rte 1		3,5	180,6	1,4	0:22	0:15	59	57	A "Rivière Matane" (+2 km Sur le sentier / On the trail)	
75	Ruisseau Pitounes		9,8	190,4	11,8	4:21	0:22	677	995	A, C	
74	Inter 2x Abris		2,4	192,8	↓	↓	↓	↓	↓	A\$ (+2 km Du sentier / From trail)	
73	Lac Tomberneau		11,2	204,0	12,5	4:12	0:20	822	745	A, C (Raccourci / Shortcut = - 2 km)	
72	Inter sentier riv. Duvivier		1,7	205,7	↓	↓	↓	↓	↓		
71	Inter sommet / peak		4,9	210,6	↓	↓	↓	↓	↓	(+1 km Pour sommet / For peak)	
70	Mont Valcourt		2,5	213,1	10,0	4:04	0:24	723	1001	A, C (+0,5 km Du sentier / From trail)	
69	Lac Matane		4,9	218,0	5,4	2:20	0:25	645	261	A, C (+0,5 km Du sentier / From trail), Rte 1	
68	Inter sommet / peak		2,8	220,8	↓	↓	↓	↓	↓	(+0,9 km Pour sommet / For peak)	
67	Lac Gros Ruisseau		4,6	225,4	7,4	2:50	0:22	483	870	A, C (+0,5 km Du sentier / From trail)	
66	Mont Craggy		9,8	235,2	9,8	4:27	0:27	904	957	A, C (+1 km Du sentier / From trail)	
65	Mont Blanc		2,6	237,8	2,5	1:05	0:26	70	454	A	
64	Lac Beaulieu		4,8	242,6	5,1	2:30	0:29	739	347	A, C	
63	Sommet Nicol Albert		9,2	251,8	↓	↓	↓	↓	↓		
62	Petit Sault		6,1	257,9	15,2	7:00	0:27	1589	1071	A, C	
61	Rte 1		1,7	259,6	↓	↓	↓	↓	↓	Rte 1 (+38 km Cap-Chat: **TT: Gîte Arc-en-ciel)	
60	Auberge Monts Chic-Chocs		3,8	263,4	↓	↓	↓	↓	↓	**M, R (+2 km) (800-665-3091)	
59	Camping ruisseau Bascon		3	266,4	9,3	2:50	0:18	392	880	A, C	
58	Sommet Mont Logan		10,6	277,0	↓	↓	↓	↓	↓		
57	Refuges Mt LML + Nictale		3	280,0	12,0	4:25	0:22	675	1074	**A	
56	La Roulotte		3	283,0	↓	↓	↓	↓	↓	(A)	
55	Refuge Le Carouge		6	289,0	9,5	3:05	0:19	808	577	A \$	
54	Camping le Kalmia		7,7	296,7	6,2	2:19	0:22	559	295	C (Près de la route / Near the road)	
53	Refuge Le Huard		-	296,7	2,2	0:35	0:15	43	36	**A, C "Le Kalmia" (+2 km Sur le sentier / On the trail), Rte 11	
52	Refuge La Mésange		11,2	307,9	11,1	3:26	0:18	523	836	A \$,	
51	Camping le Saule		14,6	322,5	1,3	0:19	0:14	118	66	C	
50	Lac Cascapédia		-	322,5	15,8	4:34	0:17	1384	1119	**C (Voir gardien / See ranger), EP, douche, A\$ (Le Pluvier), Rte 11	
49	Refuge La Paruline		8,6	331,1	8,5	2:42	0:19	447	627	A \$	
48	Camping La Fougère		10,4	341,5	3,7	0:58	0:15	93	153	C	
47	Mt Albert via (A) Serpentine		-	341,5	↓	↓	↓	↓	↓	(A) 6 km, option via sommet / thru peak = 11,3 -> 6,5 km (-4,8)	
46	Gîte du Mont-Albert		11,3	352,8	16,7	6:00	0:21	1233	694	**M (418-763-2288), R, L (sous-sol), C, EP, Rte 299	
45	Refuge Le Roselin		8	360,8	9,3	2:15	0:14	234	681	**A \$	
44	Abris Le Pergélisol		0,5	361,3	0,7	0:10	0:14	21	36	(A)	
43	Refuge Le Tétras		6,1	367,4	6,4	2:10	0:20	216	552	**A \$	
42	Sommet Mont J.-Cartier		5,1	372,5	5,3	2:08	0:24	233	478	(A)	
41	Base du Mont J.-Cartier		4,1	376,6	4,2	1:27	0:20	518	61	Section en autobus / Bus section (obligatoire)	
40	Mont J.-Cartier:3 refuges		4	380,6	4,1	0:22	0:05	291	45	**A \$, C (douche), Rte 16	

	#	De/From	A/TO	Km	Total	KM-GPS	HH:MM	MM/km	Elev-	El+ (m)	Description
Haute Gaspésie	39	Refuge les Cabourons		13,7	394,3	14,6	3:42	0:15	605	581	**A
	38	Rivière Mont St-Pierre		21,3	415,6	↓	↓	↓	↓	↓	Cc Mont Saint-Pierre (+3 km sur le sentier/on the trail) = douche, L
	37	Mont Saint-Pierre		3,4	419,0	22,3	5:14	0:14	1140	599	**TT, Délice Motel (L)
	36	Mont-Louis		6,6	425,6	9,7	2:53	0:17	751	744	**TT, Cc Parc et Mer, Rte 132, H regionale
	35	L'Anse-Pleureuse		7	432,6	7,5	1:35	0:12	298	288	**M, Cc l'Anse Pleureuse, Rte 132
	34	Abri Ruisseau-Flétan		11	443,6	↓	↓	↓	↓	↓	A (nouvel abri / new shelter)
	33	Gros-Morne		3	446,6	13,9	3:47	0:16	689	695	E, R, P, Rte 132
	32	Manche d'épée		8,8	455,4	9,6	2:08	0:13	532	498	M, Rte 132 (M du Rocher (418) 393-2425 = L)
	31	Madeleine centre		12,9	468,3	13,7	4:00	0:17	745	995	M, E, R, Cc, P, B, Rte 132, (M du Rocher (418) 393-2425 = L)
	30	Rivière-la-Madeleine		2	470,3	4,5	1:00	0:13	156	151	A Marina, 37 Bellevue (R Capitainerie 418-393-2777), M, E, R, Cc, P, Rte 132
29	Camping le Grand-Sault		9,2	479,5	7,1	1:40	0:14	116	397	A, C, Rte 132	
28	Grande-Vallée		18,9	498,4	18,4	4:15	0:13	1015	736	**TT (C Soleil couchant + M Richard (418) 393-2670 = L), Rte 132	
Côte de Gaspé	27	Petite-Vallée		7,1	505,5	11,7	4:00	0:20	611	669	M, E, R, Bus, P, Attention marée / Warning see level #26 <-> #28
	26	Camping les Terrasses		11	516,5	7,8	2:24	0:18	453	620	A, C
	25	Refuge Les Cascades		11,5	528,0	11,9	3:17	0:16	826	646	**A (+3 km Cloridorme: M, R, E, P), Rte 132
	24	Inter Motel St-Yvon		16,4	544,4	18,3	4:00	0:13	1015	920	M (transport possible / Ride available to Cloridorme : R, E, P)
	23	Anse de l'étang		-	544,4	4,6	1:10	0:15	178	170	Rte 132 (+2 km de l'Anse St-Yvon: M, R) - Plage / Beach
	22	Camping La Chute		8,4	552,8	7,6	2:00	0:15	238	451	A, C (Près Rte/near road 132)
	21	Refuge le Zéphyr		8,3	561,1	8,3	2:20	0:16	789	591	**A, Sentier sur plage, attention marée / Warning, trail on beach
	20	L'Anse-à-Valleau		4	565,1	5,6	1:30	0:16	159	262	Cc, M, L, Rte 132, Autobus pour / Bus to : Rivière-au-Renard
	19	Camping les Carrières		8	573,1	7,4	2:10	0:17	391	456	A, C
	18	Refuge l'Érablière		9	582,1	8,8	3:30	0:23	384	421	**A
17	Rte 197 (Riv.-au-Renard +5km)		10,6	592,7	9,0	3:10	0:21	780	580	**Cc (+2km) Appalaches 866-828-7775: EP,L,(+5km M,E,R,P,H,Bus)	
Parc Forillon	16	Lac au renard		4	596,7	↓	↓	↓	↓	↓	
	15	Camping		7,4	604,1	14,9	3:30	0:14	471	837	A, C
	14	Inter parcours "La Vallée"		4,4	608,5	↓	↓	↓	↓	↓	EXTENSION Vallée (Aller-retour / Round trip = 14,6 km)
	13	Les Crêtes		5,4	613,9	8,8	2:20	0:15	506	372	Cs
	12	Camping		4,2	618,1	4,2	1:00	0:14	255	202	A, Cs
	11	Rte 132		3,1	621,2	↓	↓	↓	↓	↓	Rte 132
	10	Inter 4 - Début / Start inter		4,2	625,4	↓	↓	↓	↓	↓	+3 km Aller-retour pour la tour / Round trip for tower
	9	Inter 3		1	626,4	12,8	3:40	0:17	865	694	**Cc (+1,5 km): 1er nuit/night (877-737-3783)
	8	Option D - tour observation		2,2		↓	↓	↓	↓	↓	Detour À ne pas manquer / Do not miss observation tower
	7	Option C - longe la route		4,3	ou/or	↓	↓	↓	↓	↓	(Option C = SIA / IAT)
6	Inter 2		2,2	628,6	↓	↓	↓	↓	↓		
5	Option B - intérieur		1,3		↓	↓	↓	↓	↓	(Option B = SIA / IAT)	
4	Option A - Baie		1,5	ou/or	↓	↓	↓	↓	↓	Longe la mer/ Follow the see	
3	Anse-Blanchette - inter 1		1,3	629,9	↓	↓	↓	↓	↓	Fin / End inter	
2	Anse-aux-Sauvages		2,7	632,6	↓	↓	↓	↓	↓		
1	Cap Gaspé		3,9	636,5	11,1	3:00	0:16	468	513	Extrémité officielle du sentier / Official start - end of the trail	
0	Cap Gaspé a/to Rte 132		1,3	-	-	-	-	-	-	Cap Gaspé a / to rte / road 132	

Notes:	Légende : (\$ = frais additionnels / additional fee - passeport)	Services aux Randonneurs : (Référence : SIA-QC au (418) 562-7885 ou info@sia-iat.com)
	C = Camping Cs = Camping sauvage (wild) Cc = Camping commercial (\$) A = Abris/Shelter, (A) Jour/Day M = Motel (\$) H = Hôpital / clinic médical ** = À considérer / Consider	E = Épicerie/Grocery (EP=partiel) R = Restaurant B = Banque / Bank L = Lavage / Laundry P = Poste / Post office TT = Tous services / All services (rouge/red) = importants

Les informations sont basées sur les cartes du site SIA-QC, mon GPS et mon expédition de 2015 du Nord au Sud. Signaler toute modification svp.
Les informations sont des repères. Le tracé GPS sur votre téléphone intelligent est disponible sur demande à **VoyagerUltraLeger.com** (données 2015).
Les données sont inscrites à titres informatifs et peuvent varier selon la source, les problèmes techniques, les erreurs, la température, etc.
Les flèches indiquent qu'il n'y a pas de donnée précise pour ce point. La couleur **verte/jaune/rouge** dans MM/km indiquent les sections **+faciles ET +difficiles**.
Exemple lecture: ligne 78 (St Vianney à Tamagodi), carte = 9,2 km, GPS = 10,3 km, temps parcours 2h 37 min, moyenne 15 min/km, élévation -561 / +398 mètres
Le passeport SIA-Qc permet d'utiliser : sites de camping et abris du sentier, sauf exception avec symbole \$, certains sites de camping municipaux inclus (i).
Pour obtenir une copie du document à jour ou pour donner vos commentaires, communiquer avec info@VoyagerUltraLeger.com. Profil: +14,000 km en expé.

Data is based on IAT map, GPS data and my 2015 expedition from North to south. Please report any error and changes.
IAT data is for references. Smartphone GPS track is available on request at VoyagerUltraLeger.com (2015 data).
Data can vary according to the source, technical problems, errors, weather, etc.
Arrows indicate that there is no data for that section. The **green/yellow/red** color in MM / km column indicate **easier AND harder** sections.
Reading example: line 78 (St Vianney to Tamagodi), map = 9.2 km, GPS = 10.3 km, time 2 hours 37 min, average 15 min / km, elevation -561 / + 398 meter.
IAT-QC passport allows use : camping sites, shelters (except when \$ symbol), and some town campsites included (i).
For update, or to provide any feedback, contact info@VoyagerUltraLeger.com. Profile : +14,000 km Backpacking, +9000 photos + video on IAT-Qc, etc.