



Trail Sign / Signalisation de sentier	Meaning / Signification
●	Easy / Facile
■	Intermediate / Intermédiaire
◆	Difficult / Difficile
◆ ↑ ↑	Difficult Climb, No Bypass / Montée difficile sans contournement
◆ ↓	Difficult Descent / Descente difficile
◆ ↓ ◆	Very Difficult Descent / Descente très difficile

Route / Parcours	Outermost Loop Total Distance / Distance Totale de la boucle extérieure (m)	Total Elevation Gain/Loss / Gain/perte d'élévation total (m)
Easy / Facile	6,590	135
Intermediate / Intermédiaire	8,530	240
Difficult / Difficile	13,850	440

Map Key / Légende

- Limite SMH Boundary
- Wetlands / Zones humide
- Marsh / Marais
- Pond / Étang
- Swamp / Marécage
- Beaver Dam / Barage de castor
- Railway / Chemin de fer
- Hydro
- Wooded Area / Zone boisée
- Parkland / Parc
- Roadways / Routes
- Trailhead / Départ de sentier
- Landmark / Point de repère
- Easy / Facile
- Intermediate / Intermédiaire
- Difficult / Difficile
- Intersection Number / Numéro d'intersection

Trail Rules
Please follow IMBA's rules of the trail. The trails in the South March Highlands are rough, rocky technical trails. The type descriptions are given as relative to one another versus any standard as may be applied elsewhere. Mountain biking has inherent risks. Know your limits and always ride in control.

- Ride on open trails only.
- Leave no trace.
- Control your bicycle.
- Always yield trail.
- Never spook animals.
- Plan ahead.
- Be courteous and respectful at the trailheads.

- Sample Checklist**
- Helmet
 - Hydration Pack
 - Knee, Elbow armour
 - Gloves
 - Goggles
 - Bug repellent
 - Spare tube(s) & pump
 - Energy bar(s)
 - Light system
 - ...bike.

Règlements des sentiers
S'il-vous-plait suivre les règlements des sentiers. Les sentiers des terres hautes de South March sont irréguliers, rocheux et techniques. La difficulté relative des sentiers est indiquée selon les mêmes critères qui sont appliqués ailleurs. Le vélo de montagne comporte des risques inhérents. Connaissiez vos limites et roulez en contrôle.

- Ne roulez que sur les sentiers ouverts
- Ne laissez aucune trace
- Contrôlez votre vélo
- Cédez toujours le sentier
- N'effrayez pas les animaux
- Planifiez à l'avance
- Soyez courtois et respectueux aux départs des sentiers

- Exemple de liste d'équipements**
- Casque
 - Sac-gourde
 - Protège-bras et genouillères
 - Gants
 - Lunettes de protection
 - Lotion anti-moustique
 - Chambre(s) à air de recharge et pompe
 - Barre(s) énergétique(s)
 - Système d'éclairage
 - ...vélo

Les hautes terres de **SOUTH MARCH Highlands**
Mountain Biking Trail Map
Carte des sentiers de vélo de montagne



© OMBA 2011
Carte pour distribution 1x17 Distribution Map, version 1.0
Cartographic Design by / Conception cartographique par: Marc Bouchard & Scott Forsyth
Acknowledgements / Remerciements: Slantec Consulting Ltd., ville d'Ottawa / City of Ottawa
David Nesbitt, trail builders and riders / constructeurs et usagers des sentiers