



AVIS DE COURSE
COUPE QUÉBEC 2^{ième} TRANCHE
16 – 17 janvier 2010

Nom de la compétition	Coupe Québec 2 ^{ième} Tranche
Club-hôte	Fondeurs-Laurentides
Site	Sentiers des Fondeurs Saint-Jérôme
Adresse	Centre Notre Dame A/S Fondeurs-Laurentides 655 Rue Filion St-Jérôme, QC, J7Z 1J6
Directions	Voir la carte Annexe 1
Dates	16 – 17 janvier 2010
Sanction	Ski de fond Québec (SFQ) http://www.skidefondquebec.ca/evenements/w_doc_formulaire_sanction_2009-2010.doc
Admissibilité	La licence provinciale annuelle (SFQ) et la licence nationale SFC (annuelle ou d'un jour) sont obligatoires pour les catégories juvéniles à séniors. La licence d'un jour SFQ (5\$ par jour) est obligatoire pour le volet régional (midget) payable lors de l'inscription sur Zone4.
Comité Organisateur	
Directeur d'épreuve	Jean Valiquette
Secrétaire d'épreuve	Judith Kashul
Chef de pistes	Marc Desjardins
Chefs de stade	Michel Cloutier et Michel Labonté
Chef des contrôleurs	Serge Thibeault
Chef du chronométrage	Martin Richer et Cynthia Denault
Déléguée technique	Renée Thibeault
Règlements	L'événement respectera les règlements en vigueur émis par SFQ et SFC. Voir aux liens suivant : http://www.skidefondquebec.ca/evenements/w_doc_coupe_qc_reglemets_officiels_2009_2010.pdf http://www.cccski.com/main.asp?cmd=doc&ID=5238&lan=0
Renseignements	François Gagnon (514) 942-2044 francoix@gmail.com www.fondeurslaurentides.com

Programme des compétitions

	COUPE QUÉBEC									
	JUVÉNILE		PARA-NORDIQUE				JUNIOR		SENIOR	
	<i>Filles</i>	<i>Garçons</i>	<i>Femmes</i>		<i>Hommes</i>		<i>Femmes</i>	<i>Hommes</i>	<i>Femmes</i>	<i>Hommes</i>
			debout	assis	debout	assis				
Samedi, 16 janvier Sprint classique	0.9 km	0.9 km	0.9 km	0.9 km	1.1 km	1.1 km	1.1 km	1.4 km	1.4 km	1.4 km
Dimanche 17 janvier Départ individuel libre	5 km	5 km	2.5 km	3.3 km	2.5 km	4.4 km	5 km	10 km	10 km	15 km

Les finales de sprints par vagues se dérouleront en après-midi.

	VOLET RÉGIONAL MIDGET	
	<i>Filles</i>	<i>Garçons</i>
Samedi, 16 janvier Départ individuel classique	5 km (2 x 2.5 km)	5 km (2 x 2.5 km)
Dimanche 17 janvier Départ individuel libre	5 km (2 x 2.5 km)	5 km (2 x 2.5 km)

Modalités d'inscription

Frais Coupe Québec : \$30 par course
Volet Régional : \$15 par course

Inscriptions Début des inscriptions sur Internet le 4 janvier 2010.

<http://www.zone4.ca/reghome.asp>

Date limite d'inscription : mardi 12 janvier 2010 à 23h59. Aucune inscription ne sera acceptée après la date limite d'inscription.

Parcours Voir Annexes 2 et 3

Stade Voir Annexe 4

Entraînement **Vendredi** de midi à 21h00
Samedi de 6h00 à 9h15 et de 15h00 à 17h00
Dimanche de 6h00 à 8h45

Plateau de départ et plateau d'arrivées interdits en tout temps

Réunion des entraîneurs	Vendredi 15 janvier 2010 à 19h30 au centre Notre Dame
Remise des dossards	Centre Notre-Dame Samedi et Dimanche à 8h15
Remise des prix	Centre Notre-Dame Pour les deux jours: Dimanche, 20 minutes après la fin des courses
Salles de partage	Centre Notre-Dame Vendredi de 12h00 à 21h00 Samedi de 6h00 à 21h00 Dimanche de 6h00 à 13h00

Services aux athlètes

Alimentation Repas chauds disponibles à la cantine (\$) et collation pour les athlètes près du stade.

Hébergement Établissements à moins de 5 km de distance du site pour les 15 et 16 janvier 2010:

***SUPER 8**

Le prix est de \$92.92. pour une chambre de 4 personnes. Le même prix sera accordé pour tous les clubs qui vont réserver là.

Le déjeuner continental est inclus et il sera servi à partir de 5h30

www.super8stjerome.com tél. 1-800-800-8000

***COMFORT INN**

\$109.99 / ch www.comfortinnstjerome.com tél. 1-866-438-8001

***BEST WESTERN**

\$109.95 / ch 2 pers. www.bestwesternquebec.com tél. 1-800-718-7170

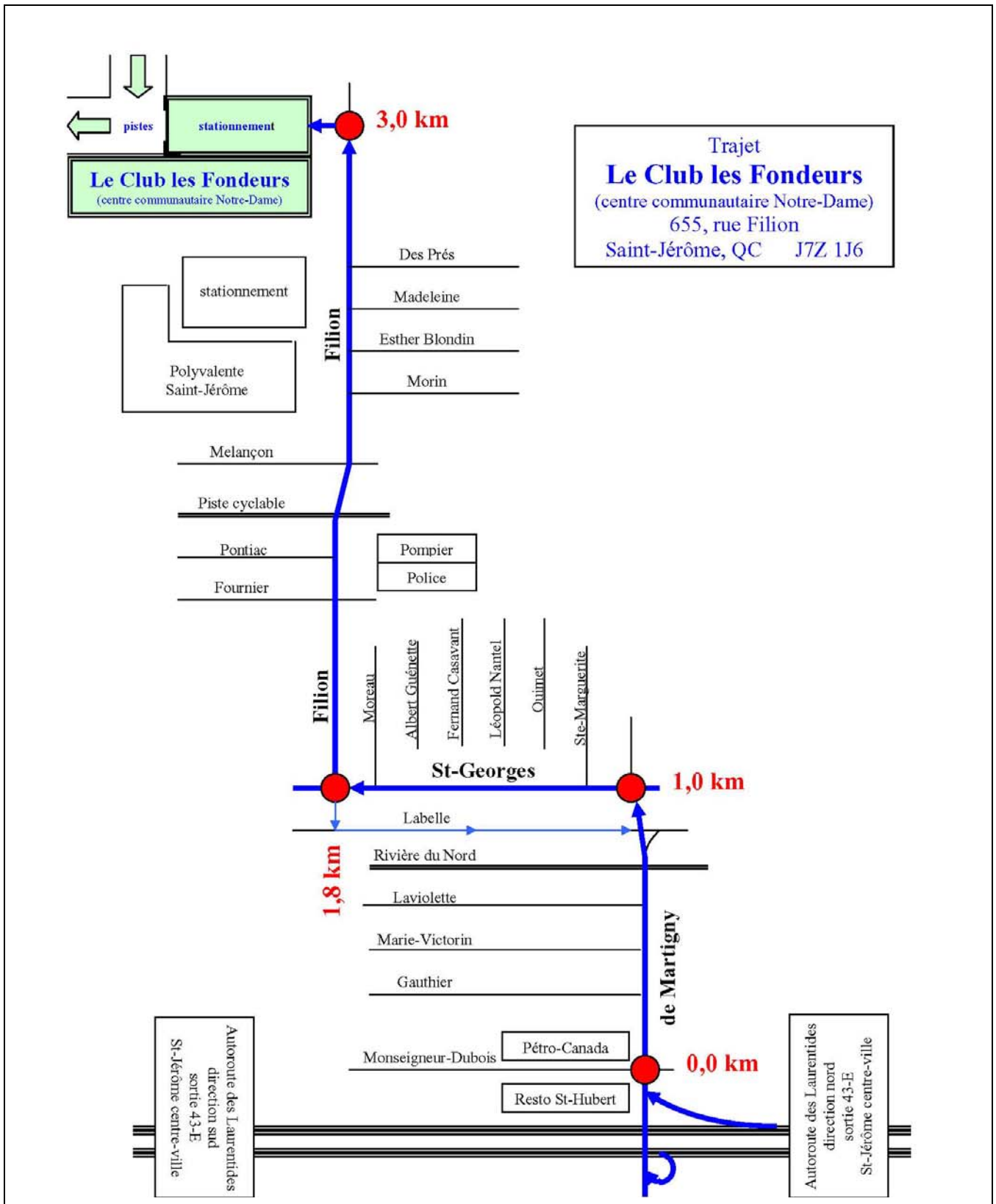
N.B. les déjeuners ne sont servis qu'à partir de 8h.

Stationnement Sur le site

Médical Sauvetage AG Inc.

ANNEXE 1

TRAJET POUR SE RENDRE AU SITE



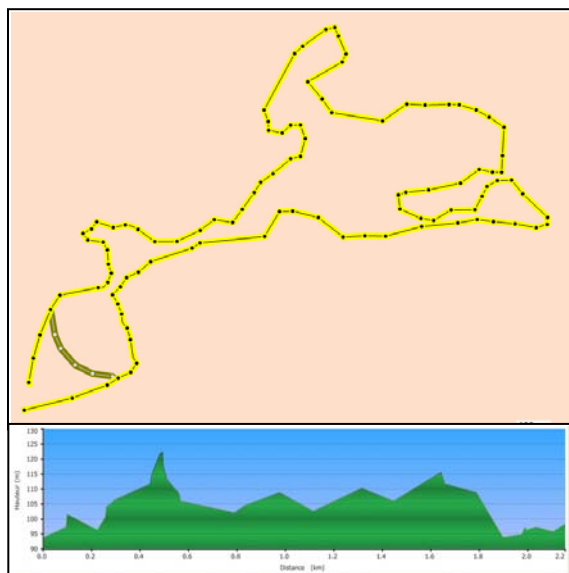
ANNEXE 2
COUPE QUÉBEC 2^{ième} TRANCHE 16 – 17 janvier 2010
TRACÉS DES PARCOURS POUR LES SPRINTS



Tracé et Profil de 0.9 km	Tracé et Profil de 1.1 km	Tracé et Profil de 1.4 km
Dénivellé Total : 14 mètres	Dénivellé Total : 15 mètres	Dénivellé Total : 27 mètres
Montée maximale : 13 mètres	Montée maximale : 15 mètres	Montée maximale : 27 mètres
Montée totale : 20 mètres	Montée totale : 22 mètres	Montée totale : 28 mètres

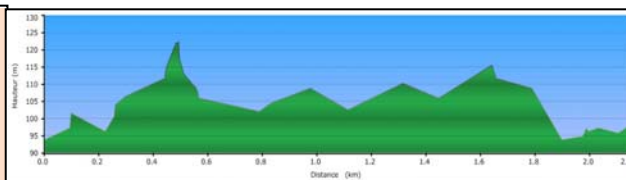
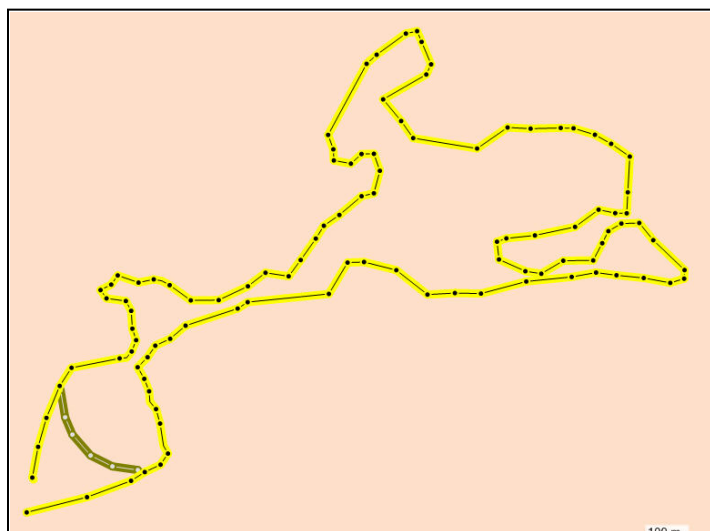
ANNEXE 3
COUPE QUÉBEC 2^{ième} TRANCHE 16 – 17 janvier 2010

TRACÉS DES PARCOURS POUR LES COURSES DE DISTANCE



Tracé et Profil de 2.5 km	Tracé et Profil de 5, 10, 15 km		
	5 km	10 km	15 km
Dénivellé Total: 27 mètres	Dénivellé Total : 27 mètres	27 mètres	27 mètres
Montée maximale: 27 mètres	Montée maximale: 27 mètres	27 mètres	27 mètres
Montée totale : 28 mètres	Montée totale:	128 mètres	256 mètres
		384 mètres	

TRACÉS DES PARCOURS POUR VOLET RÉGIONAL MIDGET



Tracé et Profil de 2.5 km
Dénivellé Total : 27 mètres
Montée maximale : 27 mètres
Montée totale : 92 mètres

ANNEXE 4
COUPE QUÉBEC 2^{ième} TRANCHE 16 – 17 janvier 2010

PLAN DU STADE

