



Info: [nakkertok.ca](http://nakkertok.ca)



## EASTERN CANADIAN CHAMPIONSHIPS • CHAMPIONNATS DE L'EST DU CANADA



# HAYWOOD



**OWL Rafting.com**



**EAL**  
Construction Ltd.  
Ottawa, Ontario



Chers skieurs, chères skieuses,

Nakkertok Nordique est fier d'accueillir les Championnats de ski de fond de l'est du Canada 2010. Le comité organisateur invite chaleureusement les skieurs et les skieuses à participer à cette épreuve prestigieuse.

Les Championnats de l'est comptent parmi les épreuves des circuits Haywood NorAm Coupe Canada, de la Coupe Québec, de la Coupe Ontario, des circuits du District de la capitale nationale, et font partie des épreuves de qualification des sports universitaires de l'Ontario.

Les Championnats auront lieu le samedi 30 janvier et le dimanche 31 janvier 2010 au Centre Nakkertok Nordique à Cantley (Québec).

Nous serons heureux d'accueillir un grand nombre d'athlètes, d'entraîneurs, d'officiels et de membres de leurs familles.

Jim McCarthy  
Président de l'événement (CO)

Gwen Avery  
Deborah Hine  
Co-Directrices de la compétition

**Circuit Haywood NorAm Coupe Canada  
Championnats de l'est du Canada  
Club de ski Nakkertok Nordique  
Cantley (QC)  
30 et 31 janvier, 2010**

**Sanction :**

L'événement est sanctionné par la Fédération internationale de Ski (FIS) par Ski de fond Canada, et par Ski de fond Québec. Il comptera également pour la Coupe Ontario (CO#3), la Coupe Québec (CQ #3), les circuits du District de la capitale nationale, ainsi que les épreuves de qualification des sports universitaires de l'Ontario.

**Coordonnées :**

Pour toutes questions, veuillez SVP communiquer avec le Secrétaire de la compétition, François Blain, au [e2010info@nakkertok.ca](mailto:e2010info@nakkertok.ca), ou par téléphone au (819) 607-1071.

Pour de plus amples renseignements, veuillez SVP consulter le site web de l'événement, au <http://nakkertok.ca/fr/eastern-championship-2010>.

**Comité organisateur et de compétition :**

Président :	Jim McCarthy
Co-Directrices de la compétition :	Gwen Avery Deborah Hine
Secrétaire de la compétition :	François Blain
Directeur des parcours :	Dirk Van Wijk

**Jury:**

Délégué technique :	René Pomerleau
Directrice de la compétition :	Gwen Avery
Directeur de course de Ski de fond Canada :	Dave Dyer
(Observateur) Délégué technique adjoint :	Richard Lemoine

**Calendrier des événements:**

Lundi, 25 janv, 23h59 HNE	Date limite des inscriptions
Mardi, 26 janv, 23h59 HNE	Date limite des corrections à la liste d'inscriptions en ligne
Vend., 29 janv, 10h00 – 16h30	Entraînement et inspection des parcours pour les courses du 30 janvier
Vend., 29 janv, 19h00	Rencontre des capitaines d'équipes, Hôtel Clarion, Gatineau (hôtel officiel de la compétition).
Sam., 30 janv, 7h30 – 9h00	Distribution des dossards, Nakkertok
Sam. 30 janv, 9h00	Courses style libre Haywood NorAm avec départs en intervalles
Dim. 31 janv, 7h30 – 9h00	Distribution des dossards, Nakkertok
Dim., 31 janv, 9h00	Courses longue distance Haywood NorAm avec départs de masse

## **Éligibilité :**

Tous les compétiteurs (sauf dans la catégorie Midget) doivent être détenteurs d'une licence de compétition valide émise par la FIS ou SFC, ou d'une licence nationale reconnue de ski de fond d'un autre pays. Tout athlète ne détenant pas de telles licences doit acheter une licence journalière pour les membres sympathisants de Ski de fond Canada. Vous pouvez vous procurer la licence d'un jour au moment de l'inscription sur Zone 4 (coût de \$5 par jour). Les skieurs du Québec doivent détenir une licence annuelle provinciale SFQ et une licence SFC (annuelle ou journalière) et les skieurs de l'Ontario devront faire l'acquisition de licences journalière de SFO au moment de l'inscription et doivent détenir une licence SFC (annuelle ou journalière) .

## **Inscription :**

Toutes les inscriptions et paiements seront effectués par l'entremise de Zone4, au [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca).

Les inscriptions devront être soumises **avant 23h59 (HNE) le lundi 25 janvier 2010**. Toute inscription reçue après cette date devra être approuvée par le jury et des frais de retard de \$50 par course seront ajoutés. Les inscriptions soumises **après 23h59 (HNE) le lundi 25 janvier 2010** ne pourront être soumises au Secrétaire de course que par courriel, au [e2010info@nakkertok.ca](mailto:e2010info@nakkertok.ca).

Nous demandons aux coureurs et entraîneurs de consulter la liste de confirmation des Championnats de l'Est 2010, au [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca), le plus tôt possible après leur inscription pour vérifier qu'ils sont inscrits dans les bonnes catégories. Pour toute correction, ou si vous éprouvez des difficultés à vous inscrire sur Zone4, prière de contacter le secrétaire de course [[e2010info@nakkertok.ca](mailto:e2010info@nakkertok.ca), ou par téléphone au (819) 607-1071] **avant 23h59 (HNE), le 26 janvier 2010**.

## **Frais d'inscription :**

40\$ (CAN) par course par jour pour les compétiteurs Juvéniles, Juniors, Séniors, Maîtres et Para-nordiques (le prix inclut un dîner par jour)

25\$ (CAN) par course par jour pour les compétiteurs Midgets (le prix inclut un dîner par jour)

Pour les skieurs qui résident en Ontario, ajoutez les frais pour la licence de SFO par course par jour (5\$ pour les compétiteurs Juvéniles et plus âgés, 2,50\$ pour les compétiteurs Midgets).

## **PLUS**

Les frais d'inscription sur Zone4.

## **Listes de départ :**

Nous utiliserons la liste canadienne de points actuelle pour les compétitions de distance, et les listes de départ seront établies d'après le Manuel de l'organisateur 2009-2010 du Noram (<http://www.cccski.com/dbfiles/1637.pdf>). La liste canadienne de points à jour est disponible sur le site web de SFC, au <http://www.cccski.com/main.asp?cmd=doc&ID=4233&lan=1>

Pour les catégories Midgets chez les garçons et les filles, et ce dans chacune des deux courses de la compétition, chaque club doit fournir une liste de leurs skieurs groupés par ordre croissant (groupe 1=le plus rapide, 2=deuxième plus rapide, 3=troisième plus rapide), avec approximativement un tiers de leurs skieurs dans chaque groupe. Cette information sera **possiblement utilisée** pour établir les listes de départ et doit être soumise par courriel

([e2010info@nakkertok.ca](mailto:e2010info@nakkertok.ca)) au plus tard à **23h59 (HNE), le mardi 26 janvier 2010**. La liste canadienne de points ne sera PAS utilisée pour établir les listes de départ dans ces catégories.

**Cartes de parcours :**

[http://nakkertok.ca/images/stories/easterns-2010/Nakkertok\\_Racing\\_Master\\_2010\\_EC.pdf](http://nakkertok.ca/images/stories/easterns-2010/Nakkertok_Racing_Master_2010_EC.pdf)

**Profils de parcours :**

<http://nakkertok.ca/images/ec%202010%20profile%20graphs.pdf>

**Aménagements pour le fartage :**

Nous offrons un bâtiment chauffé et équipé d'électricité pour le fartage des skis. Il y aura aussi de l'espace réservé pour les équipes préférant utiliser leur propre tente de fartage.

**Premiers soins :**

Les premiers soins seront prodigués par la patrouille canadienne de ski.

**Prix:**

Des prix seront remis pour chaque catégorie. Il y aura des prix additionnels pour les catégories d'années de naissance Midget, Juvénile et Junior. Les catégories Open recevront des prix en argent, alors que les autres catégories recevront des prix de reconnaissance. Les prix décernés seront basés sur les résultats non-officiels peu de temps après chaque course. Les champions des clubs et des provinces qui auront accumulé le plus de points seront reconnus.

**Hôtel officiel de la compétition :**

Hôtel Clarion, Gatineau (QC). 1.877.568.5252. Prière de demander le numéro de réservation de groupe **#508880**.

Pour de plus amples informations, prière de consulter le site <http://nakkertok.ca/fr/race-events/easterns-2010/347-easterns-2010-accommodation>

**Pour se rendre au site de la compétition :**

Les courses auront lieu à Nakkertok Sud, au 900, avenue Gatineau à Cantley (QC). Les directions pour se rendre à Nakkertok Sud sont disponibles sur le site web officiel de la compétition (<http://nakkertok.ca/fr/eastern-championship-2010>)

**Annulation:**

Tout changement affectant le lieu ou la date de la tenue de l'événement sera affiché le plus tôt possible sur le site web officiel, au <http://nakkertok.ca/fr/eastern-championship-2010>. Si possible, une décision sur l'annulation ou le déplacement de l'événement vers un autre site sera prise une semaine avant celui-ci.

## Caractéristiques des courses :

Catégorie	Samedi – style libre avec départs en intervalles		Dimanche – style classique avec départs de masse	
	hommes	femmes	hommes	femmes
Midget	2.5 km	2.5 km	5 km	5 km
Juvenile	5 km	5 km	10 km	7.5 km
Junior *	10 km	5 km	15 km	10 km
Sénior *	10 km	5 km	30 km	15 km
Maîtres	10 km	5 km	30 km	15 km
Para-nordique Debout	10 km	5 km	15 km	10 km
Para-nordique Assis	3 km	3 km	3 km	3 km

\* les skieurs universitaires d'âges Junior peuvent concourir dans les catégories Junior ou Sénior.

Les catégories sont telles que définies dans le cadre du modèle révisé de compétition (<http://www.cccski.com/dbfiles/1605.pdf>). Veuillez noter que lors de l'inscription, vous devrez choisir votre catégorie de compétition et indiquer votre année de naissance.

Corrélation entre les années de naissance et les catégories				
Catégorie	Québec & SFC		Ontario	
	Femmes	Hommes	Femmes	Hommes
Midget	1996*,1997,1998*	1995*,1996,1997*	1996,1997,1998	1996,1997
Juvenile	1994*,1995,1996*	1993,1994,1995*	1994,1995	1994,1995
Junior	1990,1991,1992,1993,1994*	1990,1991,1992	1990,1991,1992,1993	1990,1991,1992,1993
Sénior	1979-1989			
Maîtres I	1970-1978			
Maîtres 2	1960-1969			
Maîtres 3	1959 et avant			

\* skieur(euse)s qui pourraient concourir dans une de deux catégories, dépendant de leur niveau de développement à long terme. Ces skieur(euse)s devraient consulter leurs entraîneurs et/ou leurs parents pour choisir la catégorie la plus appropriée.

### **Note aux skieur(euse)s de l'Ontario :**

Les skieur(euse)s de l'Ontario désirant respecter les critères de sélection des équipes de l'Ontario devraient s'inscrire en utilisant le tableau des corrélations entre les années de naissance et les catégories ci-haut. Pour de plus amples informations, veuillez SVP communiquer avec l'entraîneur de l'Ontario, au [coach@xco.org](mailto:coach@xco.org).