



Avis de course

Finale régionale de ski de fond pour les régions Rive-Sud, Richelieu-Yamaska, Lac St-Louis et Montréal-Concordia

Le Club de ski de fond Montériski et le Parc National du Mont-Saint-Bruno sont heureux de vous inviter le dimanche 24 janvier 2010 aux Finales régionales de ski de fond – Régions Rive-Sud, Richelieu-Yamaska, Lac St-Louis et Montréal-Concordia.

Au programme des compétitions, deux courses sont organisées; style classique et style libre. Il y aura un départ de masse pour les courses de style classique et un départ aux trente secondes jumelé deux par deux pour le style libre. Cette course est sanctionnée par la Fédération ski de fond du Québec (SFQ). Vous trouverez, ci-dessous, l'horaire de départ pour les diverses compétitions.

RÈGLEMENTS ET INFORMATIONS

1. RESPONSABLES

Directrice d'épreuve : Madame Colette Chayer

Délégué technique et chef de piste : Monsieur Patrice Petelle

Secrétaire d'épreuve : Madame Louise Marcotte

Chef du chronométrage et du traitement des données : Monsieur François Hébert

Chef du chronométrage : Messieurs Joël Dada et Yvon Groulx

Chef de stade : Monsieur Luc Joly

2. PARCOURS

Le parcours emprunte la section nord du Parc national du Mont-Saint-Bruno, soit la section du verger et la descente de la piste no. 1.

Il faut effectuer le nombre exact de tours pour être qualifié et éligible aux médailles.

C'est la responsabilité de chaque entraîneur et de chaque compétiteur de bien connaître le parcours et le nombre de tours à effectuer pour compléter la course.

Chaque compétiteur est responsable de la remise de son dossard à la fin des compétitions pour lesquelles il est inscrit. Le compétiteur, qui ne remettra pas son dossard à la fin de la course, devra déboursier des frais de 30\$.

3. SERVICES

La salle de fartage et le chalet du Parc national seront disponibles exceptionnellement à partir de 7h00. Un service de restauration est offert par la SEPAQ au chalet principal.

Les trois stationnements du Parc national sont disponibles. À noter que le site de compétition est près du premier stationnement à gauche suivant la guérite de l'entrée du parc.

4. SÉCURITÉ

La sécurité et les premiers soins sont assurés pendant les courses par des patrouilleurs du parc national du Mont-St-Bruno.

5. INSCRIPTIONS

Les frais d'inscription pour chacune des courses pour tous les participants sont déterminés selon la catégorie. De plus, des frais de 3\$ seront exigés aux participants qui ne sont pas détenteurs d'une licence de coureur de SFQ, et ce, afin d'obtenir une licence d'un jour.

Catégories atome et pee-wee : 10\$

Catégories midget, juvénile, junior, senior et maître: 15\$

Catégorie	Sexe	Année de naissance	Course style classique (Indiquer votre choix par un √)	Course style libre (Indiquer votre choix par un √)
Atome	H et F	2001-2002-2003-2004		
Pee-wee	H	(1997)-1998-1999-2000		
	F	(1998)-1999-2000-2001		
Midget	H	1995-1996-(1997)		
	F	1996-1997-(1998)		
Juvénile	H	1993-1994-(1995)		
	F	1994-1995-(1996)		
Junior	H	1990-1991-1992		
	F	1990-1991-1992-1993-1994		
Senior	H et F	1980 à 1989		
Maître	H et F	1970 à 1979		
Maître	H et F	1969 et avant		

Les frais d'inscription sont payables à l'ordre de « Club de ski de fond Montériski » et sont **non remboursables** sauf en cas d'annulation de course (chèque ou argent comptant). Si payé par la poste :

Club de ski de fond Montériski

A/S : Finale régionale du 24 janvier 2010
1505 rue des Œillets
Sainte-Julie, QC, J3E 1J3

6. DATE LIMITE DES INSCRIPTIONS

La date limite d'inscription et du paiement est le mercredi 20 janvier 2010. Après cette date, des frais additionnels de 5,00\$ par course sont exigés. Aucune inscription ne sera acceptée le samedi 23 janvier et le dimanche 24 janvier 2010.

Vous devez vous inscrire à l'adresse suivante :

Club de ski de fond Montériski
A/S : Finale régionale du 24 janvier 2010
1505 rue des Œillets
Sainte-Julie, (Qc), J3E 1J3

L'inscription des participants doit être faite sur le formulaire ci-joint.

Adresse de courriel : monteriski@hotmail.com

L'avis de course sera disponible sur le site internet du club soit au : www.monteriski.ca

7. DÉROULEMENT DES COMPÉTITIONS

L'avant-midi est consacré aux courses de style classique avec départ « de masse » par catégorie selon l'horaire présenté ci-dessous. Les positions de départ sont déterminées par un tirage au sort. Fait à noter, pour toutes les catégories, sauf celles des atomes et de pee-wee, les départs des femmes seront décalés de cinq (5) minutes par rapport à ceux des hommes.

En **style classique**, (départ de masse) les courses débiteront à 9h30 soit :

- 9 h 30 -Catégories junior et maître (homme et femme) 10 kms **(6 X 1.6km + 1 X 900 m)**
- 10 h 00 - Catégorie juvénile (homme) **(3 X 1.6 km)**
- 10 h 05 -Catégorie juvénile (femme) **(3 X 1.6 km)**
- 10 h 30 -Catégorie midget (homme) **(2 X 1.6km)**
- 10 h 35 -Catégorie midget (femme) **(2 x 1.6km)**
- 11 h 00 -Catégories atome et pee-wee (homme et femme) **(boucle 900m)**

En **style libre**, les courses débiteront à 13h30. Les départs seront jumelés deux par deux aux 30 secondes dans le même ordre que les catégories ci-haut mentionnées.

- Catégories junior et maître (homme et femme) 10 kms **(6 X 1.6km + 1 X 900 m)**
- Catégorie juvénile (homme) **(3 X 1.6 km)**
- Catégorie juvénile (femme) **(3 X 1.6 km)**
- Catégorie midget (homme) **(2 X 1.6km)**
- Catégorie midget (femme) **(2 x 1.6km)**
- Catégories atome et pee-wee (homme et femme) **(boucle 900m)**

8. REMISE DES MÉDAILLES

La remise des médailles est prévue pour les courses de style classique à 12h15 au chalet d'accueil du Parc National du Mont St-Bruno et celles-ci seront distribuées aux trois premiers de chacune des catégories.

Pour les courses de style libre, la remise des médailles est prévue à la même place, trente minutes après l'arrivée du dernier coureur. La remise des médailles sera basée sur les

résultats non officiels.

Les résultats officiels seront affichés au cours de la semaine sur le site Web du Club de ski de fond Montériski; www.monteriski.ca.

9. COURTOISIE

Les spectateurs ne peuvent pas skier sur les pistes durant les différentes épreuves.

Nous vous prions de respecter l'environnement et de rapporter vos déchets. Nous vous souhaitons une excellente journée et nous vous remercions de votre coopération.

10. ACCÈS AU PARC

Les compétiteurs et accompagnateurs sont invités à utiliser le stationnement près des guérites d'accès au Parc. Le plateau des départs et des arrivées est situé près de ce stationnement.

11. HORAIRE DES ACTIVITÉS DE COMPÉTITION

1. Réunion des entraîneurs : 8h30 (au bloc sanitaire près du site des compétitions)
2. Remise des dossards aux entraîneurs : 8h30
3. Ouverture des pistes à 8h30 pour évaluation du parcours et fermeture des pistes à 9h00 (sujet à changement et à restriction)