



COUPE DES MAÎTRES DÉFI MONT-TREMBLANT

7 Mars 2010

AVIS DE COURSE

Organisée par : **Ski de fond Mont-Tremblant et Club Tremblant Nordique**
Sanctionnée par : **Ski de fond Québec**
Lieu : **Ski de fond Mont-Tremblant**

Personnes responsables :

Directeur de l'événement : Daniel Charbonneau
Délégué technique :
Chef de chronométrage : Jean Drolet
Secrétaire d'épreuve : Francine Lavoie
Chef de stade : Réjean Soucy
Chef de pistes : Larry Tinkler

Programme

Voir documents annexés

Information

Daniel Charbonneau
Tél. : (819) 425-5588
Courriel : info@skidefondmont-tremblant.com
539, chemin Saint-Bernard
Mont-Tremblant, QC J8E 1B1
Site internet : www.skidefondmont-tremblant.com

Admissibilité

Les coureurs doivent détenir une licence de course provinciale ou encore se procurer une licence d'un jour provinciale à 3\$ par jour (payable avant la remise des dossards)

Inscription

Les inscriptions sont gérées par le Club Tremblant Nordique. Les inscriptions peuvent se faire par fax ou courriel avant 16h le jeudi 4 mars 2010 ou le matin de la course entre 7h00 et 8h30. **Tous les paiements devront se faire en argent comptant ou par chèque payable à Club Tremblant Nordique le matin de la course entre 7h et 8h30.**

Veuillez utiliser le formulaire en annexe pour l'inscription et faire parvenir à :

Ski de fond Mont-Tremblant

FAX : (819) 425-9654

Courriel : info@skidefondmont-tremblant.com

Frais d'inscription

Distance	Coût	Coût
	(jusqu'au 4 mars 2010 16h)	(après le 4 mars 2010)
1.5 km & 5 km	10\$	15\$
10 km	20 \$	30 \$
20 km	30 \$	40 \$
40 km	40 \$	50 \$



COUPE DES MAÎTRES DÉFI MONT-TREMBLANT

7 Mars 2010

Annulation de la course

Advenant un manque de neige ou des conditions particulières qui pourrait empêcher la tenue de la compétition, l'annulation de la course sera annoncée via le site internet www.skidefondmont-tremblant.com. La décision d'annulation sera prise au plus tard le jeudi 4 Mars 2010.

Parcours et installations

Le parcours sera affiché le matin de la course selon les conditions de neige. Les départs se donneront sur le plateau à proximité de l'accueil de Ski de fond Mont-Tremblant.

Remise des dossards

Dimanche le 7 mars 2010, de 7h à 8h30

N.B. Aucune remise de dossard sans paiement préalable.

Remise des médailles

Après la fin de course. La remise sera basée sur les résultats non-officiels. Les médailles seront distribuées aux trois premiers de chacune des catégories admissibles. À moins d'exception spéciale, les athlètes devront être sur place pour recevoir leur médaille.

Horaire et format des courses, Dimanche 7 Mars 2010

- Style libre
- Départs de masse
- Premier départ à 9h

Salle de fartage

La salle de fartage à l'accueil sera disponible en partie pour les compétiteurs ou leurs farteurs. Un espace sera également disponible à proximité de l'accueil. Les skieurs sont responsables d'apporter leurs bancs de fartage et leurs extensions électriques.

Premiers soins

Les premiers soins seront assumés par Ski de fond Mont-Tremblant.



COUPE DES MAÎTRES DÉFI MONT-TREMBLANT

7 Mars 2010

Services disponibles

- Casse-croûte santé
- Possibilité d'hébergement chez nos partenaires :

Consulter le site: www.skidefondmont-tremblant.com sous *À proximité* puis *Hébergement*

Documents annexés:

- A- Distance et horaire de la compétition
- B- Formulaire d'inscription
- C- Renseignements pratiques et localisation



COUPE DES MAÎTRES DÉFI MONT-TREMBLANT

7 Mars 2010

A- DISTANCES ET HORAIRE

DISTANCES

1.5 km

5 km

10 km

20 km

40 km

HORAIRE DES ACTIVITÉS

DIMANCHE 7 Mars 2010

Heure	Description	Endroit
7h	Ouverture de la salle de fartage	Accueil Domaine Saint-Bernard
7h à 8h30	Distribution des dossards	Salle à manger de l'accueil
9h	Départ des épreuves 40km	Plateau de départ
9h02	Départ des épreuves 20km	Plateau de départ
9h04	Départ des épreuves 10km	Plateau de départ
10h30	Départ des épreuves 5km	Plateau de départ
11h00	Départ des épreuves 1.5km	Plateau de départ
Après les courses	Remise des médailles	Près du plateau de départ



COUPE DES MAÎTRES DÉFI MONT-TREMBLANT

7 Mars 2010

B- FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom	Prénom	Date de naissance ____jr____mo____an.
Adresse	Ville	Province
Code postal	Téléphone	Courriel

Catégories

1.5 km		20 km		40 km	
8 ans + moins	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>	20-29 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>	20-29 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>
9-10 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>	30-39 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>	30-39 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>
5 km		40-49 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>	40-49 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>
11-12-13 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>	50-59 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>	50-59 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>
10 km		60-69 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>	60-69 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>
14-15 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>	70 ans et plus	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>	70 ans et plus	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>
16-19 ans	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>				
Open	H <input type="radio"/> F <input type="radio"/>				

Tarifs

Distance	Coût	Insc. tardive	Montant
1.5 & 5 km	10 \$	15 \$	
10 km	20 \$	30 \$	
20 km	30 \$	40 \$	
40 km	40 \$	50 \$	
Licence 1 jour	3\$		
TOTAL			

ou Numéro de licence : _____

Comptant
 Chèque
 Reçu le : _____ Par : _____



COUPE DES MAÎTRES DÉFI MONT-TREMBLANT

7 Mars 2010

Date limite de pré-inscription : jeudi 4 Mars 2010, 16h par

Fax au: (819) 425-9654 ou par courriel : info@skidefondmont-tremblant.com

Paiement : tous les paiements doivent se faire en argent comptant ou par chèque le matin de la course entre 7h et 8h30 le 7 Mars 2010.

Chèques payables à l'ordre de : Club Tremblant Nordique



COUPE DES MAÎTRES DÉFI MONT-TREMBLANT

7 Mars 2010

C- Renseignements pratiques et localisation

L'accueil principal de Ski de fond Mont-Tremblant est situé au cœur du Domaine Saint-Bernard à 1h30 de Montréal.

Direction de Montréal

Prendre l'autoroute 15 nord. À Ste-Agathe-des-Monts poursuivre sur la route 117 nord jusqu'à la sortie 119. À la lumière, tournez à droite sur la Montée Ryan. Au carrefour giratoire, tournez à droite sur le chemin Labelle (route 327).

Immédiatement après l'hôtel Le Grand Lodge, tournez à gauche sur le Chemin Saint-Bernard. L'accueil se trouve au bout du chemin (environ 3,5 km).

Direction d'Ottawa

Traversez le pont du Portage en direction de Gatineau. Poursuivez sur boulevard de Maisonneuve qui deviendra le boulevard Fournier. Tenez la gauche et prenez l'autoroute 50 E. en direction Montréal. À la sortie 166, prenez la route 315 (chemin de Masson) en direction de Montréal puis prenez la gauche sur chemin de Montréal – route 148. À Montebello, tournez à gauche sur la route 323 jusqu'à Mont-Tremblant. Tournez à gauche pour prendre la route 117N en direction de Mont-Laurier et prendre la 1ère sortie 119 (Montée Ryan). À la lumière, tournez à droite sur la Montée Ryan. Au carrefour giratoire, tournez à droite sur le chemin Labelle (route 327). Immédiatement après l'hôtel Le Grand Lodge, tournez à gauche sur le Chemin Saint-Bernard. L'accueil se trouve au bout du chemin (environ 3,5 km).