



AVIS DE COURSE

COUPE QUÉBEC # 4 FINALE UNIVERSITAIRE LOPPET SUBARU ORFORD PARC NATIONAL DU MONT-ORFORD 13 et 14 Février 2010

Nom de la compétition

Coupe Québec # 4

Club-hôte

Club de ski de fond parc du Mont-Orford

Site

Parc national du Mont-Orford

Tarif d'accès aux pistes

Inclus dans les frais d'inscription.

Les coûts d'accès au parc sont inclus dans les frais d'inscription pour les athlètes et les accompagnateurs (trices). Une carte d'accès sera remise à chaque coureur et à chaque entraîneur (membre d'un club) pour accéder au parc. Ces cartes seront distribuées aux rencontres des entraîneurs(es). Les athlètes qui arriveront le vendredi pourront se procurer leur carte auprès d'un organisateur de course. Ceux qui n'auront pas leur carte avec eux (ou l'oublieront) lors de leur passage à la guérite devront payer le tarif régulier soit, 14,75 \$ /adulte, 7,25 \$/ 6 à 17 ans : gratuit / moins de 5 ans. L'accès sera également gratuit pour les accompagnateurs (trices) qui se présenteront à la guérite après 14h00 le vendredi 12 février.

Adresse	3321, chemin du Parc Canton d'Orford J1X 7A2
Directions	Cliquer ICI pour afficher la carte sur Internet Vous pouvez écrire votre lieu de départ (point A) pour calculer un itinéraire et la distance.
Dates	13 et 14 février 2010
Sanction	Ski de fond Québec et Ski de fond Canada
Admissibilité	Licence annuelle Provinciale (SFQ) obligatoire et Nationale (SFC annuelle ou de jour) obligatoire pour les catégories juvénile à sénior et Paranordique. Licence annuelle ou de jour SFQ (5\$ par jour) est obligatoire pour le volet régional (Atome, Pee wee, et Midget) Licence de jour SFQ (5\$ / jour) et licence de jour SFC (5\$/ jour) = 10\$ / jour sont obligatoires pour les Maîtres, Sénior sport et Paranordique qui ne possèdent pas de licence annuelle SFQ. Le coût de ces licences est inclus dans le coût d'inscription. Nous rembourserons ce coût à ceux qui possèdent une licence provinciale

Comité organisateur

Directeur d'épreuve	René Pomerleau
Secrétaire d'épreuve	Marie-Chantal DeSève
Chef de pistes	André Bérubé
Chef de stade	Michel Cantin et Michel Lachance
Chef des contrôleurs	Michel Langlois
Chef du chronométrage	Bruno Moreau
Communications	Jean Pinard
Délégué technique	Daniel Deschênes

Renseignements	René Pomerleau 819-868-1830 rpomerle@skidefondorford.qc.ca http://www.skidefondorford.qc.ca
-----------------------	---

Programme des compétitions

Catégorie Âge au 31 décembre 2009	Style classique Samedi 13 février		Style libre Dimanche 14 février	
	Coût \$	Distance (km)	Coût \$	Distance (km)

Atome fille (2001- 2004)	15	1,5 km (vert)	15	1,5 km (vert)
Atome garçon (2001- 2004)	15	1,5 km (vert)	15	1,5 km (vert)
Pee Wee fille (1998- 2001)	15	1,5 km (vert)	15	3 km (2 X 1,5 km (vert)
PeeWee garçon (1997- 2000)	15	1,5 km (vert)	15	3 km (2 X 1,5 km (vert)
Midget fille (1996-1998)	15	5 km (2 X 2,5) (vert)	15	5 km (2 X 2,5) (vert)
Midget garçon (1995-1997)	15	5 km (2 X 2,5) (vert)	15	5 km (2 X 2,5) (vert)
Juvenile fille (1994-1996)	33	5 km (bleu)	33	10 km (2 X 5 bleu)
Juvenile garçon (1993-1995)	33	8,5 km (jaune)	33	15 km (3 X 5 bleu)
Junior femme (1990-1994)	33	8,5 km (jaune)	33	10 km (2 X 5 bleu)
Junior homme (1990-1992)	33	11,6 km (rouge)	33	15 km (3 X 5 bleu)
Senior U23 F (1987-1989)	33	8,5 km (jaune)	33	10 km (2 X 5 bleu)
Senior U23 H (1987-1989)		11,6 km (rouge)		15 km (3 X 5 bleu)
Senior élite F (1979-1986)	33	8,5 km (jaune)	33	10 km (2 X 5 bleu)
Senior élite H (1979-1986)	33	11,6 km (rouge)	33	15 km (3 X 5 bleu)
Senior sport et Maître femme (+ de 30) cl. de 10 ans	45 ⁽¹⁾ ou 50 ⁽¹⁾	16,3 km (bleu) ou 32,6 km (2 X 16,3 bleu)	43 ⁽¹⁾	10 km (2 X 5 bleu)
Senior sport et Maître homme (+ de 30) cl. de 10 ans	45 ⁽¹⁾ ou 50 ⁽¹⁾	16,3 km (bleu) ou 32,6 km (2 X 16,3 bleu)	43 ⁽¹⁾	15 km (3 X 5 bleu)
Paranordique homme et femme	33	2,5 km (vert) 5 km (2 X 2,5) 7,5 km (3 X 2,5) Note 1	33	1,5 km (vert) 3 km (2 X 1,5) 4,5 km (3 X 1,5) Note 1

Note 1: Notre organisation peut offrir des distances adaptées selon les besoins pour les Paranordiques. Contacter René Pomerleau 819-868-1830 dans les meilleurs délais.

⁽¹⁾ Les coûts des licences d'un jour sont inclus dans le coût d'inscription

Horaire

DATE	ACTIVITÉ	LIEU
VENDREDI 12 FÉV.		
19h00	Réunion des entraîneurs (es) pour les courses du samedi et du dimanche Tirage au sort	Centre d'Arts Orford Pavillon J.-A. DeSève Bistro-bar
SAMEDI 13 FÉV.		
07h00 à 09h00	Distribution des dossards	Tente près du stade
9h15	Premier départ de course	Parc du Mont-Orford
12h00	Diner (distribution des lunchs aux athlètes et bénévoles)	Tente près du stade
13h30	Remise des médailles Course régionale (Midget et moins,) seniors sports et Maîtres	Près du stade
18h00	Banquet, remise des médailles Coupe Québec et prix finale universitaire	Centre d'Arts Orford
21h00	Fermeture de la salle de fartage	Chalet Le Cerisier
DIMANCHE 14 FÉV.		
06h30	Ouverture de la salle de fartage	Chalet Le Cerisier
07h00 à 09h00	Distribution des dossards	Tente près du stade
09h30	Départ des coureurs et coureuses	Parc du Mont-Orford
11h30	Diner (distribution des lunchs aux athlètes et bénévoles)	Tente près du stade
13h30	Remise des médailles	Près du stade
14h30	Fin des activités	

Pour informations, communiquer avec René Pomerleau, resp. Rés. : 819-868-1830

Règlements

L'événement respectera les règlements en vigueur émis par SFQ et SFC. Voir au lien suivant :

http://www.skidefondquebec.ca/evenements/w_doc_coupe_qc_reglements_officiels_2009_2010.pdf

Modalités d'inscription

Frais

15\$/ jour de course⁽¹⁾: Atome, PeeWee, Midget;
33\$/jour de course⁽¹⁾: Juvénile, Junior, U23, Sénior Élite et Universitaire;
43\$ dimanche⁽¹⁾ (style libre) Sénior sport et Maître;
45\$ samedi⁽¹⁾ (style classique) 16,3 km, Sénior sport et Maître;
50\$ samedi⁽¹⁾ (style classique) 32,6 km, Sénior sport et Maître.

(1) + licence d'un jour applicable (voir admissibilité)

Inscription

Ouverture des inscriptions en ligne sur Internet le 21 décembre 2009.

<http://zone4.ca/onlinereg.asp?id=2547&lan=2>

Frais non remboursables
Les frais de transaction de Zone4 ne sont pas remboursables.

Date limite

Mardi 9 février 2010 à minuit, heure de l'Est

Parcours

voir notre site
<http://www.skidefondorford.qc.ca/2008/courses.html>

Stade

voir notre site
<http://www.skidefondorford.qc.ca/2008/courses.html>

Entraînement	<p>Vendredi de 14h00 à 18h00 Samedi de 6h00 à 9h00 et de 13h00 à 17h00 dimanche de 6 à 9h00</p> <p>Plateau de départ interdit en tout temps</p>
Réunion des entraîneurs	<p>Centre d'arts Orford, Pavillon J.-A. DeSève, Bistro-Bar Vendredi le 12 février, 19h00. À noter que la réunion des entraîneurs du vendredi inclura les 2 jours de course.</p>
Tirage au sort	À la réunion des entraîneurs
Remise des dossards	Sous la tente près du stade entre 7h00 et 9h00.
<u>Prix</u>	
Description des prix	Médailles aux trois premiers de chaque catégorie et au premier de chaque année de naissance par catégorie.
Remise des prix	<p>Vers 13h30 sur le stade. Après le banquet du samedi au Centre d'arts pour la Coupe Québec</p>
Salles de fartage	<p>Chalet Le Cerisier (6h30 à 21h00) et Tente aménagée à cet effet (6h30 à 16h00)</p>

Services aux athlètes

Alimentation

Salle de fartage
Lunch servit aux athlètes après chaque course
Boutique d'équipements
Casse-croûte: chalet Le Cerisier

Hébergement

Nous avons réservé des chambres au Centre d'Arts Orford. Vous devez mentionner que vous participez à la Coupe Québec Orford. Le Centre d'Arts Orford est localisé à 1 km du centre de ski de fond. Une salle de fartage sera disponible sur place. Vous pouvez consulter le site Web du Centre d'Arts pour plus d'informations. Réservez maintenant.

<http://www.arts-orford.org>

1-800-567-6155

Pour renseignements supplémentaires sur hébergement ou autres, contactez l'information touristique : 1-800-267-2744

Stationnement

Près du stade, stationnement #3

Médical

Chalet Le Cerisier. Les premiers soins seront assurés par la Patrouille canadienne de Ski (O.P.C.S.). Un médecin sera également présent.

Activité sociale

Banquet

Samedi le 13 février à 18h00;

Au Centre d'arts Orford

Menu : choix de pâte, salade, breuvage et dessert

Coût : 17,00\$ par personne (14 ans et +)

11,00\$ par personne (13 ans et -)

Réserver vos places en même temps que votre inscription en ligne.

HORAIRE DES COURSES

Samedi 13 février (style classique)			Dimanche 14 février (style libre)		
Départ de masse			Départ de masse		
9h15	32,6 km	Maître homme	9h30	5 km	Midget garçon
9h15	32,6 km	Senior sport homme	9h35	5 km	Midget fille
9h17	32,6 km	Maître femme	9h50	3 km	PeeWee garçon
9h17	32,6 km	Senior sport femme	9h55	3 km	PeeWee fille
Départ individuel			10h10	1,5 km	Atome garçon
9h20	5 km	Juvenile fille	10h15	1,5 km	Atome fille
9h50	11,6 km	Junior homme	10h30	10 km	Junior femme
9h50	11,6 km	Open homme (senior, U23 et universitaire)		10 km	U23 et universitaire
Départ de masse			10h30	10 km	Senior femme
Départ de masse			10h35	10 km	Juvenile femme
10h20	16,3 km	Maître homme			
10h20	16,3 km	Senior sport homme	10h37	10 km	Maître femme Senior sport femme
10h22	16,3 km	Maître femme	11h15	15 km	Junior homme
10h22	16,3 km	Senior sport femme		15 km	U23 et universitaire Senior homme
Départ individuel				15 km	Senior homme
10h40	8,5 km	Juvenile garçon	11h20	15 km	Juvenile homme
11h15	8,5 km	Open femme (senior, U23 et universitaire)			
11h25	8,5 km	Junior femme	11h25	15 km	Maître homme Senior sport homme
Départ de masse					
12h00	1,5 km	PeeWee garçon			
12h02	1,5 km	PeeWee fille			
12h10	1,5 km	Atome garçon			
12h12	1,5 km	Atome fille			
12h40	5 km	Midget garçon			
12h42	5 km	Midget fille			
12h45	2,5 km ou 5 km ou 7,5 km	Paranordique	À déterminer	1,5 km 3 km 4,5 km	Paranordique

ANNEXE

À compter de 2010, Ski de fond Québec en collaboration avec Ski de fond Canada a apporté des modifications majeures aux catégories. Afin de faciliter la transition, nous résumons ci-après les modifications

Catégorie et sous-catégorie	Année de naissance	Catégorie et sous-catégorie	Année de naissance
Atome fille	2001-2004	Atome garçon	2001-2004
➤ ATF 1	➤ 2004	➤ ATH 1	➤ 2004
➤ ATF 2	➤ 2003	➤ ATH 2	➤ 2003
➤ ATF 3	➤ 2002	➤ ATH 3	➤ 2002
➤ ATF 4	➤ 2001	➤ ATH 4	➤ 2001
PeeWee fille	1998-2001	PeeWee garçon	1997-2000
➤ PWF 1	2001	➤ PWH 1	2000
➤ PWF 2	2000	➤ PWH 2	1999
➤ PWF 3	1999	➤ PWH 3	1998
➤ PWF 4	1998	➤ PWH 4	1997
➤ Midget fille	1996 - 1998	Midget garçon	1995 - 1997
➤ MF 1	➤ 1998	➤ MH 1	➤ 1997
➤ MF 2	➤ 1997	➤ MH 2	➤ 1996
➤ MF 3	➤ 1996	➤ MH 3	➤ 1995
Juvenile fille	1994 - 1996	Juvenile garçon	1993 - 1995
➤ JVF 1	1996	➤ JVH 1	1995
➤ JVF 2	1995	➤ JVH 2	1994
➤ JVF 3	1994	➤ JVH 3	1993
Junior femme	1990 - 1994	Junior homme	1990 - 1992
➤ JF 1	1994	➤ JH 1	1992
➤ JF 2	1993	➤ JH 2	1991
➤ JF 3	1992	➤ JH 3	1990
➤ JF 4	1991		
➤ JF 5	1990		
Senior U23 femme	1987 - 1989	Senior U23 homme	1987 - 1989
Senior femme	1979 - 1986	Senior homme	1979 - 1986
Maître femme	1978 et -	Maître homme	1978 et -