

AVIS DE COURSE

Coupe St-Louis

19 Janvier 2020

1^{ère} édition!

Parc nature les Forestiers-de-Saint-Lazare



**Jeux du Québec régionaux pour:
Sud-Ouest, Lac St-Louis, Montréal, Bourassa**

Le club de ski de fond Sud-Ouest, en partenariat avec Ski de fond Montréal, vous invite à la première édition de la Coupe St-Louis. Le nom de l'événement vient d'ailleurs du Lac St-Louis qui unit la région du Sud-Ouest et celle de Montréal. Nous vous proposons deux courses au cours du même avant-midi : une épreuve en style classique (départ de masse) suivie d'une épreuve en style libre (patin) en départs individuels.

Site :

Parc Nature Les Forestiers de St-Lazare
2800 Chemin Lotbinière, Saint-Lazare

[Directions](#)

Sanction et admissibilité :

L'événement est sanctionné par Ski de fond Québec comme épreuve régionale. La licence annuelle ou de jour SFQ (3\$ par jour) est obligatoire pour toutes les catégories. Les compétiteurs venant de l'extérieur du Québec doivent posséder une licence de course délivrée et reconnue par leur province, leur état ou pays (selon la provenance) de résidence ou d'origine. Ils doivent pouvoir présenter cette preuve au besoin.

Comité organisateur :

Directeur d'épreuve : Patrick Cobello

Directrice adjointe : Mylène Briand

Responsables des bénévoles et sécurité : Mylène Briand

Secrétaire d'épreuve et info : Stéphane Barrette (sbarrette@skidefondmontreal.ca)

Secrétaire adjointe : Marie-Thérèse Laramée

Chef de pistes : Stéphane Mélançon

Chef de stade et officiel responsable : Mathieu Arcand

Chef des contrôleurs : Stéphane Mélançon

Chef du chronométrage : Patrick Cobello

Politique de fartage : Notez que la politique provinciale et nationale sur les farts permis en compétition régionale interdit l'usage de fart de glisse à haute ou moyenne teneur en fluor. Seuls les farts de glisse à faible teneur en fluor (« Low Fluor » ou LF) ou sans fluor sont permis. Cette politique a pour but de limiter les effets néfastes des produits fluorés sur l'environnement ainsi que de limiter les coûts associés au fartage lors des compétitions qui ne sont pas de niveau national. Cette politique ne s'applique pas aux farts de retenue.

Commanditaires et partenaires :



PROGRAMME DES COMPÉTITIONS

Catégorie (Année de naissance)	Sexe	Classique (Départ de masse) 1 ^{er} départ 9h		Style libre (départ individuel) 1 ^{er} départ 10h30	
		Distance	Coût	Distance	Coût
M8 (2012-2013)	F	1000m (1x vert)	15\$		
	M				
M10 (2010-2011)	F	1000m (1x vert)	15\$		
	M				
M12 (2008-2009)	F	2 km (1x vert + 1x bleu)	15\$		
	M				
M14 (2006-2007)	F	3.5 km (1x vert + 2x bleu)	20\$	3.5 km (1x vert + 2x bleu)	20\$*
	M				
M16 (2004-2005)	F	5 km (1x vert + 3x bleu)	20\$	5 km (1x vert + 3x bleu)	20\$*
	M				
M18 (2002-2003)	F	5 km (1x vert + 3x bleu)	20\$	5 km (1x vert + 3x bleu)	20\$*
	M				
M20 (2000-2001)	F	7.5 km (1x vert + 5x bleu)	20\$	5 km (1x vert + 3x bleu)	20\$*
	M				
Senior (1999 et avant)	F	7.5 km (1x vert + 5x bleu)	20\$	5 km (1x vert + 3x bleu)	20\$*
	M				

**20\$ par course individuelle ou 30\$ pour deux courses*

HORAIRE :

Heure	Activité
7h30 à 8h45	Ouverture de la piste pour réchauffement et reconnaissance
7h30 à 8h45	Remise des dossards
8h15	Réunion pour directives avant courses
9h00 à 10h30	Départs course classique
10h30	Remise médailles course classique + prix de présence

11h00 à 12h00	Départs course style libre
12h30	Remise médailles course style libre + prix de présence
13h00	Fin de l'événement

Modalités d'inscriptions :

Frais d'inscriptions :

- 1- 15\$ pour course classique M8, M10 et M12
- 2- 20\$ pour une des deux courses M14 et plus

OU

- 3- 30\$ pour les deux courses M14 et plus

PS : les frais d'inscription incluent l'accès au site pour la journée

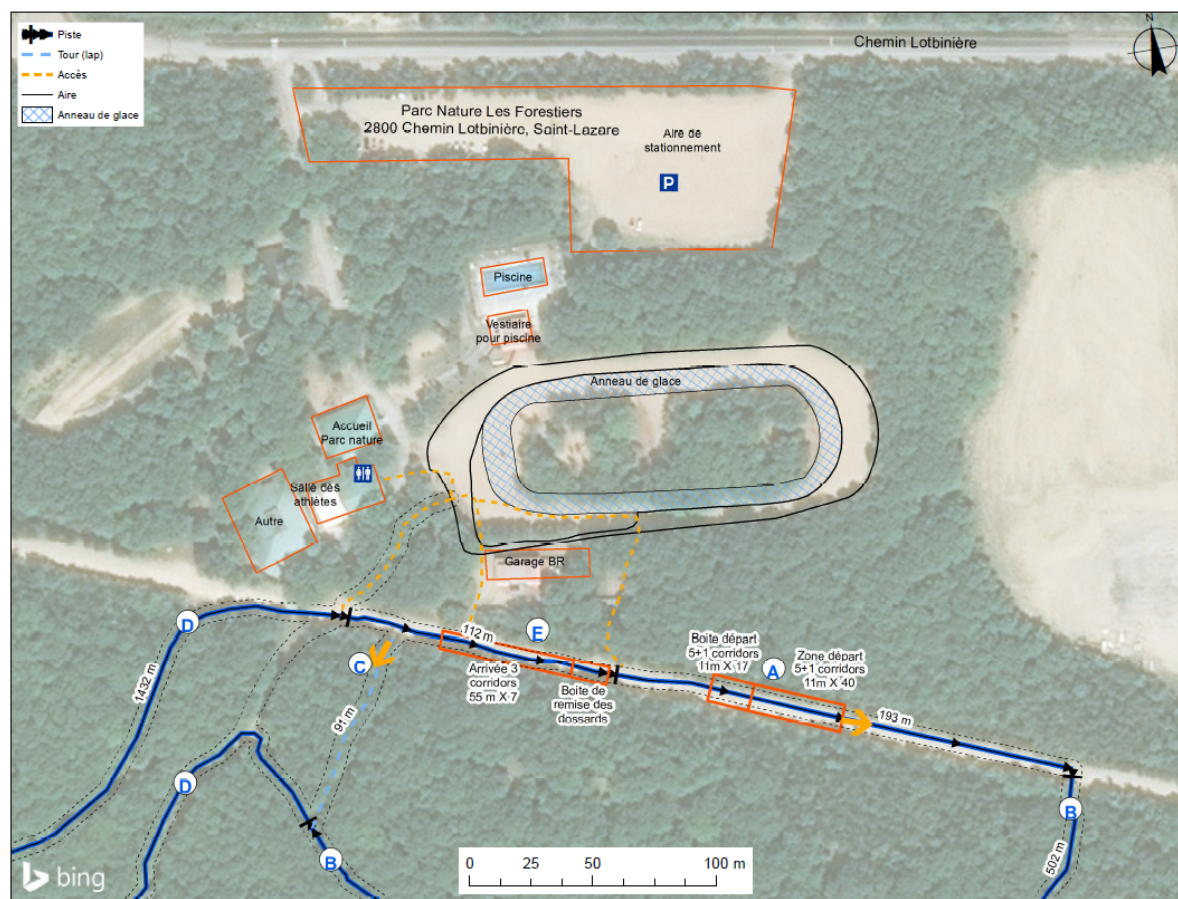
Inscription : sur www.zone4.ca (tapez Coupe St-Louis dans l'outil de recherche) à partir du 14 décembre 2019. Les frais d'inscription sont payables lors de l'inscription en ligne et sont non remboursables. En cas d'annulation, les courses seront remises au samedi 25 janvier 2020.

Date limite d'inscription : mercredi 15 janvier à 23h59

Cartes des parcours :



Carte du stade:



Prix et médailles :

Les médailles seront remises aux trois premiers de chacune des catégories éligibles (M8, M10, M12, M14, M16, M18, M20 et Open) et ce pour chacune des deux courses. Un classement cumulatif des deux courses (temps cumulé) sera aussi calculé mais il n'y aura pas de remise de médailles pour ce classement.

Prix de présences tirés parmi tous les participants inscrits.

Services aux participants :

Alimentation : collation/breuvage après la course

Stationnement : stationnement non-payant sur le site

Premiers soins : équipe de secouristes (premiers soins) sur place

Chalet : disponible toute la journée; toilettes et aire de fartage