



## National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

**VOLUNTEERS NEEDED // BÉNÉVOLES RECHERCHÉS**

<p><b>INSCRIPTION DES BÉNÉVOLES</b>  Voir <a href="https://signup.com/go/AVPEXgT">https://signup.com/go/AVPEXgT</a>  Un billet de remonté de gracieuseté est remise aux bénévoles.  Un "coin des bénévoles" avec des collations légères et des rafraîchissements.  En cas de besoin, veuillez contacter notre coordinateur des bénévoles Cara Ingimundarson <a href="mailto:mrcrvolunteer@gmail.com">mrcrvolunteer@gmail.com</a></p> <p><b>Merci de votre implication.</b></p>	<p><b>VOLUNTEERS SIGN-UP</b>  See <a href="https://signup.com/go/AVPEXgT">https://signup.com/go/AVPEXgT</a>  Complimentary lift tickets provided to volunteers.  "Volunteers Corner" with light snacks and refreshments.  If needed, please contact our volunteer coordinator Cara Ingimundarson <a href="mailto:mrcrvolunteer@gmail.com">mrcrvolunteer@gmail.com</a></p> <p><b>Thank you for your support.</b></p>
--	---

### AVIS DE COURSE / RACE NOTICE

#### MONT-CASCADES

#### Circuit régional - U14 Panel SL - Regional Circuit

<b>ÉPREUVES / DISCIPLINE:</b>	U-14 – PANELED Slalom
<b>LOCATION / ENDROIT:</b>	MONT-CASCADES
<b>DATE</b>	Sunday January 22 <sup>nd</sup> , 2023 / Dimanche 22 janvier 2023
<b>START TIME / HEURE DE DÉPART:</b>	10:00 AM / 10h00
<b>PISTE / RUN:</b>	Exhibition
<b>ORGANISATION:</b>	Mont-Cascades Ski Club / Club de Ski Mont-Cascades
<b>SANCTION:</b>	ALPINE CANADA ALPIN, Outaouais Ski Zone

FRANCAIS	ENGLISH
<p><b>ÉQUIPEMENT</b> Les règles du SL s'appliquent.  Skis de SL, casque à oreille rigide (FIS pas obligatoire), pas de protège menton, pas de protège battons, protège tibias optionnels. Le traçage sera doté de portes de 27 millimètres sur toute la longueur. Le lieu de départ sera confirmé lors de la réunion des capitaines d'équipe.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Le départ inférieur sur Exhibition sera utilisé, ce qui donnera un dénivelé d'environ 100 mètres.</li> <li>Le départ à la tour 8 sur Exhibition sera utilisée, ce qui donnera un dénivelé d'environ 155 mètres.</li> </ul>	<p><b>EQUIPMENT</b> SL rules apply.  SL skis, hard ear helmet (FIS is not mandatory), no chin guards, no pole guards, shin guards optional. The course set will be with 27 mil full length gates. Start location to be confirmed at team captains meeting.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>The lower start on Exhibition will be used giving an approx. 100 m vertical drop.</li> <li>The tower 8 start on Exhibition will be used giving an approx. 155 m vertical drop.</li> </ul>
<p><b>RÈGLEMENTS</b> Les règlements de la FIS, de Alpine Canada Alpin, de la SQA et de la ZSO/DCN seront observés. Le traçage du parcours suivra les règles de la ZSO/DCN selon les règles de la FIS acceptables pour le jury.</p>	<p><b>RULES</b> The FIS, Alpine Canada Alpin, SQA and OSZ/NCD rules will be observed. Course setting will follow the OSZ/NCD guidelines within FIS rules acceptable to the jury.</p>



## National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

<p><b>INSCRIPTION</b> Tous les skieurs éligibles de la ZSO et DCN seront enregistrés à cette épreuve. Voir <a href="http://www.skioutaouais.qc.ca">http://www.skioutaouais.qc.ca</a> Envoyez les additions et les retraits à <b>U14 Race Reg</b> <a href="mailto:cascadesracereg@gmail.com">cascadesracereg@gmail.com</a> avant 17h00, mercredi le 18 janvier, 2023.</p>	<p><b>REGISTRATION</b> All eligible OSZ and NCD racers will be registered in this event. See <a href="http://www.skioutaouais.qc.ca">http://www.skioutaouais.qc.ca</a> Send notice of additions or scratches to <b>U14 Race Reg</b> <a href="mailto:cascadesracereg@gmail.com">cascadesracereg@gmail.com</a> no later than 5:00PM, Wednesday, January 18th, 2023.</p>
<p><b>FRAIS D'INSCRIPTION : 40 \$</b>, incluant le billet de remontée mécanique <b>NOTE</b> : Le club hôte enverra une confirmation du nombre d'athlètes et d'entraîneurs (FACTURE) immédiatement après la course. Les clubs participants doivent assurer le paiement par transfert électronique dans un délai maximum de 48 heures après réception de la confirmation. Paiement par transfert électronique <a href="mailto:cascadesracereg@gmail.com">cascadesracereg@gmail.com</a> SVP utiliser le mot de passe: Mont Cascades</p>	<p><b>REGISTRATION FEE:</b> \$40, including lift ticket. <b>NOTE:</b> The host club will send confirmation of # of athletes &amp; # of coaches (INVOICE) immediately following the race. Participating clubs must ensure payment via e-transfer within a maximum of 48 hours following reception of the confirmation. Payment via e-transfer <a href="mailto:cascadesracereg@gmail.com">cascadesracereg@gmail.com</a> Please use password: Mont Cascades</p>
<p><b>1ère RÉUNION DES CAPITAINES DE L'ÉQUIPE et TIRAGE : Accueilli virtuellement le 18 janvier 2023 à 21h00</b> Microsoft Teams meeting - Entraîneur principal seulement <b>Join on your computer, mobile app or room device</b> <a href="#">Click here to join the meeting</a> Meeting ID: 270 749 412 669 Passcode: fscCGK</p>	<p><b>1<sup>st</sup> TEAM CAPTAINS' MEETING and DRAW : Hosted virtually January 18th, 2023 at 21:00</b> Microsoft Teams meeting – lead coaches only <b>Join on your computer, mobile app or room device</b> <a href="#">Click here to join the meeting</a> Meeting ID: 270 749 412 669 Passcode: fscCGK</p>
<p><b>Groupe de communications WhatsApp: Rejoignez le groupe pour la course. Vous recevrez les mises à jour durant la journée de la course.</b></p> <p>U14 Mont Cascades Race link to WhatsApp group: <a href="https://chat.whatsapp.com/KfwH46SLz4kGPtbnJFTJt">https://chat.whatsapp.com/KfwH46SLz4kGPtbnJFTJt</a></p>	<p><b>Communication WhatsApp Group: Please join the WhatsApp group for the race. You will receive information and live updates on race day.</b></p> <p>U14 Mont Cascades Race link to WhatsApp group: <a href="https://chat.whatsapp.com/KfwH46SLz4kGPtbnJFTJt">https://chat.whatsapp.com/KfwH46SLz4kGPtbnJFTJt</a></p>
<p><b>DOSSARDS ET BILLETS DE REMONTÉ:</b> Un montant de 50 \$ sera réclamé pour chaque dossard manquant. Ce montant sera ajouté à la confirmation du montant à payer, s'il y a lieu. <b>Récupérations dossards &amp; billets :</b> Le secrétariat de course, situé au chalet World Cup, au deuxième étage, sera <b>ouvert à partir de 7h45 à 8h45.</b></p>	<p><b>BIBS AND LIFT TICKETS:</b> There will be a charge of \$50.00 for each missing bib. Amount will be added to confirmation of amount to pay, if applicable. <b>Bibs &amp; Lift tickets pick up:</b> The Race Secretariat, located at the World Cup chalet, second floor, will be <b>open from 7:45am to 8:45am.</b></p>
<p><b>PARENTS</b> Les billets de remontés seront disponibles au secrétariat de course, situé au chalet World Cup, au deuxième étage de 8h30 à 9h30. <b>\$25 en comptant, montant exact. Pas de guichet</b></p>	<p><b>PARENTS:</b> Lift tickets available at the Race Secretariat, located at the World Cup chalet, second floor, will be <b>from 8:30am to 9:30am.</b> <b>\$25 exact amount, cash only. No ATM on site.</b></p>



## National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

automatique sur les lieux.	
<b>UNOFFICIAL</b> Les résultats seront disponibles sur Live Timing seulement. <a href="http://www.live-timing.com">www.live-timing.com</a>	<b>UNOFFICIAL</b> Results will be on Live Timing only. <a href="http://www.live-timing.com">www.live-timing.com</a>
<b>PROTÊTS:</b> Les réclamations et protêts doivent être faits par écrit en conformité avec le règlement FIS et accompagnée d'un dépôt en argent comptant de \$50.	<b>PROTESTS:</b> All protests must be made by written submission conforming to FIS regulations and accompanied by a deposit of \$50 cash.
<b>RÉUNION CHEFS D'ÉQUIPES LE JOUR DE LA COURSE :</b> Aire d'arrivée 8:45.	<b>RACE DAY TEAM CAPTAINS' MEETING:</b> Finish area, 8:45.
Les athlètes participent au démontage du parcours.	The athletes are to participate in the teardown of the course.
<b>REMISE DE PRIX:</b> Chalet World Cup; 30 minutes après la fin de la période de protêt. Présentations pour : les 5 meilleurs U14 F/M	<b>AWARDS:</b> World Cup Chalet; 30 minutes after the last DSQ Protest period time limit has elapsed. Presentations for: top 5 U14 F/M
<b>INFORMATION:</b> Directeur d'épreuve, Gilles Piche <a href="mailto:g.piche@videotron.ca">g.piche@videotron.ca</a>	<b>INFORMATION:</b> Chief of Race Gilles Piche <a href="mailto:g.piche@videotron.ca">g.piche@videotron.ca</a>
<b>SECRÉTARIAT DES COURSES</b> U14 Race Reg <a href="mailto:cascadesracereg@gmail.com">cascadesracereg@gmail.com</a>	<b>RACE ADMIN</b> U14 Race Reg <a href="mailto:cascadesracereg@gmail.com">cascadesracereg@gmail.com</a>
<b>Nourriture et boissons</b>  Une cantine temporaire sera disponible avec des aliments préemballés et des boissons chaudes et froides. Un barbecue sera également disponible si le temps le permet.  <b>Vente en espèces uniquement. Pas de guichet automatique sur le site.</b>	<b>Food &amp; Beverage</b>  A temporary canteen will be available with pre-packaged foods and hot and cold beverages. A BBQ will also be available weather permitting  <b>Cash sales only. No ATM on site.</b>
<b>STATIONNEMENT</b> Les places de stationnement sont limitées mais il y a un autre stationnement situé à 500 mètres un peu plus haut sur la route à votre gauche. VEUILLEZ NOTER qu'il est interdit de se stationner sur le bord de la route. Les véhicules stationnés au bord de la route sont sujets à un avis de contravention. Le Comité de course et Mont-Cascades n'ont aucune autorité à cet égard. SVP prendre des dispositions en conséquence.	<b>PARKING</b> is limited and there is an overflow lot 500m further up the road on the left. PLEASE NOTE that parking is NOT permitted on the road. Vehicles parked on this provincial road may be ticketed. Note: neither the ROC nor the Mont Cascades Ski Area have any authority in this matter, please act accordingly.



## National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

### SCHEDULE / HORAIRE

TIME	EVENT
7:45 AM	Inscription / Registration
8:00 AM	Jury Inspection / Inspection du jury
8:45 AM	Coaches meeting at finish area / Réunion des entraîneurs a l'arrivée
9:00 AM	Course inspection open / Étude de parcours
9:30 AM	Course inspection closed / Étude de parcours terminée
9:50 AM	Forerunners / Ouvreurs de piste
10:00 AM	Race starts / Départ
11:30 AM	Course reset / Retraçage de parcours
11:45 AM	Jury Inspection / Inspection du jury
12:15 PM	Course Inspection open / Étude de parcours
12:45 PM	Course inspection closed / Étude de parcours terminée
12:55 PM	Forerunners / Ouvreurs de piste
13:00 (1:00 PM)	Second run / Deuxième descente
14:30 (2:30 PM)	All athletes help tear down / Tous les athlètes doivent participer au démantèlement de parcours
15:00 (3:00 PM)	Podium ceremony / Remise des prix

**All athletes must help with course tear down /**

***Les athlètes doivent participer au démantèlement du parcours***