



National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS // VOLUNTEERS NEEDED

INSCRIPTION DES BÉNÉVOLES

Voir <https://signup.com/go/BQmOMFa>

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 coordinatrice des bénévoles Cara Ingimundarson mcrctvolunteer@gmail.com

Merci de votre implication.

VOLUNTEERS SIGN-UP

See <https://signup.com/go/BQmOMFa>

Complimentary lift tickets provided to volunteers. "Volunteers Corner" with light snacks and refreshments.

If needed, please contact our volunteer coordinator

Cara Ingimundarson mcrctvolunteer@gmail.com

Thank you for your support.

AVIS DE COURSE / RACE NOTICE

REVISED V3

MONT-CASCADES

Circuit régional - U10 PSL - Regional Circuit

ÉPREUVES / DISCIPLINE:

U-10 PSL

LOCATION / ENDROIT:

MONT-CASCADES

DATE:

Saturday March 2nd, 2024 / Samedi 2 mars 2024

START TIME / HEURE DE DÉPART:

10:00 AM / 10h00

PISTE / RUN:

Exhibition

ORGANISATION:

Mont-Cascades Ski Club / Club de Ski Mont-Cascades

SANCTION:

ALPINE CANADA ALPIN, Outaouais Ski Zone

FRANCAIS	ENGLISH
<p>ÉQUIPEMENTS Les règles du SL s'appliquent</p> <p>Le départ se fera près de la tour 5, sur Exhibition côté droit des skieurs, ce qui donne un dénivelé d'environ 100 mètres.</p> <p>Meilleures pratiques Skis de SL, casque à oreille rigide, pas de protège menton, pas de protège battons, protège tibias optionnels. Le traçage sera doté de portes de 27 millimètres sur toute la longueur.</p>	<p>EQUIPMENT SL rules apply.</p> <p>The start will be near tower 5 skiers right on Exhibition giving an approx. 100 m vertical drop.</p> <p>Best Practices SL skis, hard ear helmet, no chin guards, no pole guards, shin guards optional. The course set will be with 27 mil full length gates.</p>



National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

<p>RÈGLEMENTS 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>RULES 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>
<p>INSCRIPTION Tous les skieurs U10 éligibles de la ZSO et DCN seront enregistrés à cette épreuve. Voir http://www.skioutaouais.qc.ca Envoyez les additions et les retraits à U10 Race Reg cascadesracereg@gmail.com avant 17h00, mercredi le 28 février 2024.</p>	<p>REGISTRATION All eligible U10 OSZ and NCD racers will be registered in this event. See http://www.skioutaouais.qc.ca Send notice of additions or scratches to U10 Race Reg cascadesracereg@gmail.com no later then 5:00PM, Wednesday, February 28th, 2024.</p>
<p>FRAIS D'INSCRIPTION : 45 \$, incluant le billet de remontée mécanique NOTE : 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 cascadesracereg@gmail.com SVP utiliser le mot de passe: Mont Cascades</p>	<p>REGISTRATION FEE: \$45, including lift ticket. NOTE: The host club will send confirmation of # of athletes & # 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 cascadesracereg@gmail.com Please use password: Mont Cascades</p>
<p>RÉUNION CHEFS D'ÉQUIPES LE JOUR DE LA COURSE : Aire d'arrivée 8:45. Accès au remonte pente pour les athlètes 08:00</p>	<p>RACE DAY TEAM CAPTAINS' MEETING: Finish area, 8:45. Athlete lift access 08:00</p>
<p>Groupe de communications WhatsApp: Rejoignez le groupe pour la course. Vous recevrez les mises à jour durant la journée de la course.</p> <p>U10 Mont Cascades Race link to WhatsApp group: https://chat.whatsapp.com/JygpIwiJw51LnejEKTKTY5</p>	<p>Communication WhatsApp Group: Please join the WhatsApp group for the race. You will receive information and live updates on race day.</p> <p>U10 Mont Cascades Race link to WhatsApp group: https://chat.whatsapp.com/JygpIwiJw51LnejEKTKTY5</p>
<p>DOSSARDS ET BILLETS DE REMONTÉ: 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. Récupérations dossards & billets : Le secrétariat de course, situé au chalet World Cup, au deuxième étage, sera ouvert de 7h45 à 8h45.</p>	<p>BIBS AND LIFT TICKETS: There will be a charge of \$50.00 for each missing bib. Amount will be added to confirmation of amount to pay, if applicable. Bibs & Lift tickets pick up: The Race Secretariat, located at the World Cup chalet, second floor, will be open from 7:45am to 8:45am.</p>
<p>PARENTS Les billets de remontés seront disponibles au secrétariat de course, situé au chalet World Cup, au deuxième étage de 8h30 à 9h30. \$25 en comptant, montant exact. Pas de guichet automatique sur les lieux.</p>	<p>PARENTS: Lift tickets available at the Race Secretariat, located at the World Cup chalet, second floor, will be from 8:30am to 9:30am. \$25 exact amount, cash only. No ATM on site.</p>
<p>UNOFFICIAL Les résultats seront disponibles sur Live Timing seulement. www.live-timing.com</p>	<p>UNOFFICIAL Results will be on Live Timing only. www.live-timing.com</p>



National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

<p>PROTÈTS: 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.</p>	<p>PROTESTS: All protests must be made by written submission conforming to FIS regulations and accompanied by a deposit of \$50 cash.</p>
<p>Les athlètes se doivent de participer au démontage du parcours.</p>	<p>The athletes are to participate in the teardown of the course.</p>
<p>REMISE DE PRIX: Chalet World Cup; 30 minutes après la fin de la période de protêt. Présentations pour : les 5 meilleurs U10 F/M les 3 meilleurs U8 F/M</p>	<p>AWARDS: World Cup Chalet; 30 minutes after the last DSQ Protest period time limit has elapsed. Presentations for: top 5 U10 F/M top 3 U8 F/M</p>
<p>INFORMATION Directeur d'épreuve Greg Stewart stewart_gw@hotmail.com</p>	<p>INFORMATION Chief of Race Greg Stewart stewart_gw@hotmail.com</p>
<p>TD Caroll Mothersill carollmothersill@gmail.com</p>	<p>TD Caroll Mothersill carollmothersill@gmail.com</p>
<p>SECRÉTARIAT DES COURSES U10 Race Reg cascadesracereg@gmail.com</p>	<p>RACE ADMIN U10 Race Reg cascadesracereg@gmail.com</p>
<p>Nourriture et boissons</p> <p>Une cantine temporaire sera disponible avec des aliments préemballés et des boissons chaudes et froides.</p> <p>Vente en espèces uniquement. Pas de guichet automatique sur le site.</p>	<p>Food & Beverage</p> <p>A temporary canteen will be available with pre-packaged foods and hot and cold beverages.</p> <p>Cash sales only. No ATM on site.</p>
<p>STATIONNEMENT 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.</p>	<p>PARKING 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.</p>



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



National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

All athletes must help with course tear down /

Les athlètes doivent participer au démantèlement du parcours



National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

CANTINE CHALET COUPE DU MONDE /MENU

*Un sourire -
GRATUIT!*

BREUVAGES

Boissons gazeuses 500 ml	4,00
Eau	3,00
Café	3,75
Chocolat chaud	4,50

** Prix taxes incluses
argent comptant seulement

COLLATIONS

Pomme ou banane	1,75
Barre de chocolat	3,25
Biscuits (2)	3,50
Croustilles	3,50
Muffin	4,75
Crudités et hummus	5,75
Salade de macaroni	6,00

WORLD CUP LODGE CANTINA /MENU

*A smile -
FREE!*

DRINKS

Soft drinks bottle 500 ml	4.00
Water	3.00
Coffee	3.75
Hot chocolate	4.50

** Price with taxes
Cash only

SNACKS

Apple or banana	1,75
Chocolate bar	3.25
Cookies (2)	3.50
Chips	3.50
Muffin	4.75
Vegetables and hummus	5.75
Macaroni salad	6.00



1 888 282-2722 | info@montcascades.ca | montcascades.ca

