



National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS // VOLUNTEERS NEEDED

INSCRIPTION DES BÉNÉVOLES Voir https://signup.com/go/mmMyfCV 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 mcr cvolunteer@gmail.com Merci de votre implication.	VOLUNTEERS SIGN-UP See https://signup.com/go/mmMyfCV Complimentary lift tickets provided to volunteers. "Volunteers Corner" with light snacks and refreshments. If needed, please contact our volunteer coordinator: Cara Ingimundarson mcr cvolunteer@gmail.com Thank you for your support.
--	--

AVIS DE COURSE / RACE NOTICE

MONT-CASCADES

Circuit régional - U14 GS - Regional Circuit

ÉPREUVES / DISCIPLINE:	U-14 – GIANT Slalom
LOCATION / ENDROIT:	MONT-CASCADES
DATE	Saturday January 31st, 2026 / Samedi 31 janvier 2026
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/ SQA/ Outaouais Ski Zone

FRANCAIS	ENGLISH
ÉQUIPEMENTS Les règles du GS s'appliquent Équipement GS et casques approuvés par la FIS Le départ à la tour 8 sur Exhibition sera utilisée, ce qui donnera un dénivelé d'environ 155 mètres.	EQUIPMENT GS rules apply. GS gear and FIS approved helmets The tower 8 start on Exhibition will be used giving an approx. 155 m vertical drop.
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.	RULES The FIS, Alpine Canada Alpin, SQA and OSZ/NCD rules will be observed. Course setting will follow the OSZ/NCD rules within FIS rules acceptable to the jury.
INSCRIPTION Tous les skieurs U14 éligibles de la ZSO et DCN seront enregistrés à cette épreuve. Voir http://www.skioutaouais.qc.ca Envoyez les additions et les retraits à U14 Race Reg cascadesracereg@gmail.com avant 17h00, mercredi le 28 janvier 2026.	REGISTRATION All eligible U14 OSZ and NCD racers will be registered in this event. See http://www.skioutaouais.qc.ca Send notice of additions or scratches to U14 Race Reg cascadesracereg@gmail.com no later then 5:00PM, Wednesday, January 28th, 2026.
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.	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.



National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

Païement par transfert électronique cascadesracereg@gmail.com SVP utiliser le mot de passe: Mont Cascades	Payment via e-transfer cascadesracereg@gmail.com Please use password: Mont Cascades
RÉUNION CHEFS D'ÉQUIPES LE JOUR DE LA COURSE : Aire d'arrivée 8:45. Accès au remonte pente pour les athlètes 08:00	RACE DAY TEAM CAPTAINS' MEETING: Finish area, 8:45. Athlete lift access 08:00
Groupe de communications WhatsApp: Rejoignez le groupe pour la course. Vous recevrez les mises à jour durant la journée de la course. U14 Mont Cascades Race link to WhatsApp group: https://chat.whatsapp.com/KfwH46SLz4kGPtbnJfTJt	Communication WhatsApp Group: Please join the WhatsApp group for the race. You will receive information and live updates on race day. U14 Mont Cascades Race link to WhatsApp group: https://chat.whatsapp.com/KfwH46SLz4kGPtbnJfTJt
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.	BIBS AND LIFT TICKETS: There will be a charge of \$50.00 for each missing bib. Amount will be added to confirmation of the 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.
PARENTS Les billets de remontés seront disponibles au secrétariat de course, situé au chalet World Cup, au deuxième étage de 8h30 à 9h30. \$30 en comptant, montant exact. Pas de guichet automatique sur les lieux.	PARENTS: Lift tickets will be available at the Race Secretariat, located at the World Cup chalet, second floor, from 8:30am to 9:30am. \$30 exact amount, cash only. No ATM on site.
PROVISOIREMENT Les résultats seront disponibles sur Live Timing seulement. www.live-timing.com	UNOFFICIAL Results will be on Live Timing only. www.live-timing.com
PROTÊTS: Les protêts doivent être faits par écrit en conformité avec le règlement FIS et accompagnée d'un dépôt en argent comptant de \$50.	PROTESTS: All protests must be made by written submission conforming to FIS regulations and accompanied by a deposit of \$50 cash.
Les athlètes doivent participer au démontage du parcours.	The athletes are to participate in the teardown of the course.
REMISE DE PRIX: Chalet World Cup; 30 minutes après la fin de la période de protêt. Présentations pour : les 5 meilleurs U14 F/M	AWARDS: World Cup Chalet; 30 minutes after the last DSQ protest period time limit has elapsed. Presentations for: top 5 U14 F/M
INFORMATION Directeur d'épreuve Marius Rzucidlo maroose@hotmail.com	INFORMATION Chief of Race Marius Rzucidlo maroose@hotmail.com



National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

TD Andrew Kaplan andrewkaplandmd@gmail.com	TD Andrew Kaplan andrewkaplandmd@gmail.com
SECRÉTARIAT DES COURSES U14 Race Reg cascadesracereg@gmail.com	RACE ADMIN U14 Race Reg cascadesracereg@gmail.com
Nourriture et boissons Une cantine temporaire sera disponible avec des aliments préemballés et des boissons chaudes et froides. Vente en espèces uniquement. Pas de guichet automatique sur le site. Café 3,75\$ Chocolat chaud 4,25\$ Boissons non alcoolisées 4,50\$ Eau 3,00\$ Powerade 5,50\$ Croustilles 3,50\$ Barres de chocolat 3,25\$ Légumes et ranch 5,50\$ Yogourt/fruit/granola 6,00\$ Hummus et bretzel 6,50\$ Biscuits 2,50\$ Pâtisseries 4,50\$-5,50\$	Food & Beverage A temporary canteen will be available with pre-packaged foods and hot and cold beverages. Cash sales only. No ATM on site. Coffee \$3.75 Hot chocolate \$4,25 Soft drinks \$4.50 Water \$3.00 Powerade \$5.50 Chips \$3.50 Chocolate bars \$3.25 Veggies and ranch \$5.50 Yogurt/fruit/granola \$6.00 Hummus and pretzel \$6.50 Cookies \$2.50 Pastries \$4.50-\$5.50
Avertissement concernant les photos : Bien que le ROC supervise et gère l'accréditation des photographes à l'intérieur du stade, nous ne pouvons contrôler la présence d'autres photographes à l'extérieur de la zone de course.	Photo Disclaimer: While the ROC will monitor and manage accreditation of photographers within the Race Stadium we cannot control the presence of other photographers outside of the race area.
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.	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.
Rappel animaux non permis Parents du club & Parents des clubs visiteurs, Conformément aux politiques de l'ASSQ (Association des stations de ski du Québec) et du ministère de la Santé et de l'Alimentation, la présence des animaux est interdite à l'intérieur des chalets, même s'il fait froid. Cela est aussi interdit sur le site de la montagne.	Reminder no pets Club Parents & Visiting club parents, As per the ASSQ (Association des stations de ski du Québec) and provincial Health & food Services policies. Please note that animals are not permitted in the lodges even if it is cold or on the skill hill premise Thank you for your cooperation.



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