



## National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

### BÉNÉVOLES RECHERCHÉS // VOLUNTEERS NEEDED

<p><b>INSCRIPTION DES BÉNÉVOLES</b>  Voir <a href="https://signup.com/go/bGKvJzy">https://signup.com/go/bGKvJzy</a></p> <p>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 <a href="mailto:mcrctvolunteer@gmail.com">mcrctvolunteer@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/bGKvJzy">https://signup.com/go/bGKvJzy</a></p> <p>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:mcrctvolunteer@gmail.com">mcrctvolunteer@gmail.com</a></p> <p><b>Thank you for your support.</b></p>
--	---

## AVIS DE COURSE / RACE NOTICE

### MONT-CASCADES

### Circuit régional - U12 Giant SL - Regional Circuit

<b>ÉPREUVES / DISCIPLINE:</b>	<b>U-12 GS</b>
<b>LOCATION / ENDROIT:</b>	<b>MONT-CASCADES</b>
<b>DATE:</b>	<b>Saturday March 21st, 2026 / Samedi 21 mars 2026</b>
<b>START TIME / HEURE DE DÉPART:</b>	<b>10:00 AM / 10h00</b>
<b>PISTE / RUN:</b>	<b>Exhibition</b>
<b>ORGANISATION:</b>	<b>Mont-Cascades Ski Club / Club de Ski Mont-Cascades</b>
<b>SANCTION:</b>	<b>ALPINE CANADA ALPIN, SQA &amp; Outaouais Ski Zone</b>

FRANCAIS	ENGLISH
<p><b>ÉQUIPEMENTS</b> Les règles du GS s'appliquent</p> <p>Le départ se fera près de la tour 8, sur Exhibition côté droit des skieurs, ce qui donne un dénivelé d'environ 155 mètres.</p>	<p><b>EQUIPMENT</b> GS rules apply.</p> <p>The start will be near tower 8 skiers right on Exhibition giving an approx. 155 m vertical drop.</p>
<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>
<p><b>INSCRIPTION</b> Tous les skieurs U12 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>U12 Race Reg</b> <a href="mailto:cascadesracereg@gmail.com">cascadesracereg@gmail.com</a> <b>avant 17h00, Mercredi 18 mars 2026.</b></p>	<p><b>REGISTRATION</b> All eligible U12 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>U12 Race Reg</b> <a href="mailto:cascadesracereg@gmail.com">cascadesracereg@gmail.com</a> <b>no later then 5:00PM, Wednesday, March 18th, 2026.</b></p>



## National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

<p><b>FRAIS D'INSCRIPTION : 45 \$</b>, incluant le billet de remontée mécanique</p> <p><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.</p> <p>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> \$45, including lift ticket.</p> <p><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>Réunion des capitaines d'équipe avant la course, le jeudi 19 mars 2026 à 19 h 45. Le lien sera envoyé aux directeurs de programme à l'avance.</b></p>	<p><b>PRE RACE TEAM CAPTAINS' Meeting Thursday Mar 19<sup>th</sup>, 2026 at 7:45 pm. Link to be sent to Program Directors in advance.</b></p>
<p><b>RÉUNION CHEFS D'ÉQUIPES LE JOUR DE LA COURSE :</b> <b>Aire d'arrivée 8:30.</b> <b>Accès au remonte pente pour les athlètes 08:00</b></p>	<p><b>RACE DAY TEAM CAPTAINS' MEETING:</b> <b>Finish area, 8:30.</b> <b>Athlete lift access 08:00</b></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><b>U12 Mont Cascades Race link to WhatsApp group: <a href="https://chat.whatsapp.com/He7jnV2KMzv9eMV8IJHoBo">https://chat.whatsapp.com/He7jnV2KMzv9eMV8IJHoBo</a></b></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><b>U12 Mont Cascades Race link to WhatsApp group: <a href="https://chat.whatsapp.com/He7jnV2KMzv9eMV8IJHoBo">https://chat.whatsapp.com/He7jnV2KMzv9eMV8IJHoBo</a></b></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.</p> <p><b>Récupérations dossards &amp; billets :</b> Le secrétariat de course, situé au chalet World Cup, au deuxième étage, sera <b>ouvert 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.</p> <p><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 <b>de 8h30 à 9h30. \$30 en comptant, montant exact. Pas de guichet automatique sur les lieux.</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. \$30 exact amount, cash only. No ATM on site.</b></p>
<p><b>CHRONOMÉTRAGE UNOFFICIEL</b> Les résultats seront disponibles sur Live Timing uniquement après la première manche et avant la remise des prix.. <a href="http://www.live-timing.com">www.live-timing.com</a></p>	<p><b>TIMING UNOFFICIAL</b> Results will be on Live Timing only after 1<sup>st</sup> run and before Awards. <a href="http://www.live-timing.com">www.live-timing.com</a></p>
<p><b>PROTÈTS:</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.</p>	<p><b>PROTESTS:</b> 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><b>REMISE DE PRIX:</b> Chalet World Cup; 30 minutes après la fin de la période de protêt.</p>	<p><b>AWARDS:</b> World Cup Chalet; 30 minutes after the last DSQ Protest period time limit has elapsed. Presentations for: top 5 U12 F/M by birth year</p>



## National Capital Division ~ Outaouais Ski Zone

Présentations pour : les 5 meilleurs U12 F/M par année de naissance.	
<b>Président de course</b> Jamie Rosewarne <a href="mailto:Jamie.Rosewarne@gmail.com">Jamie.Rosewarne@gmail.com</a>	<b>Race Chair</b> Jamie Rosewarne <a href="mailto:Jamie.Rosewarne@gmail.com">Jamie.Rosewarne@gmail.com</a>
<b>INFORMATION</b> Directrice d'épreuve Kimberly Hogan <a href="mailto:khoganathivierge@sympatico.ca">khoganathivierge@sympatico.ca</a>	<b>INFORMATION</b> Chief of Race Kimberly Hogan <a href="mailto:khoganathivierge@sympatico.ca">khoganathivierge@sympatico.ca</a>
<b>DT Ken Carter</b> <a href="mailto:kencarter@rogers.com">kencarter@rogers.com</a>	<b>TD Ken Carter</b> <a href="mailto:kencarter@rogers.com">kencarter@rogers.com</a>
<b>SECRÉTARIAT DES COURSES</b> U12 Race Reg <a href="mailto:cascadesracereg@gmail.com">cascadesracereg@gmail.com</a>	<b>RACE ADMIN</b> U12 Race Reg <a href="mailto:cascadesracereg@gmail.com">cascadesracereg@gmail.com</a>
<p><b>Nourriture et boissons</b></p> <p>Une cantine temporaire sera disponible avec des aliments préemballés et des boissons chaudes et froides.</p> <p><b>Vente en espèces uniquement. Pas de guichet automatique sur le site.</b></p> <p>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</p>	<p><b>Food &amp; Beverage</b></p> <p>A temporary canteen will be available with pre-packaged foods and hot and cold beverages.</p> <p><b>Cash sales only. No ATM on site.</b></p> <p>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</p>
<b>Avertissement concernant les photos</b> : 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.	<b>Photo Disclaimer:</b> While the ROC will monitor and manage accreditation of photographers within the Race Stadium we cannot control the presence of other photographer outside of the race area.
<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
8:30 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***