

## AVIS DE COURSE

Coupe de la Mauricie «Le Yéti » XI  
CIRCUIT INTERRÉGIONAL PARANORDIQUE  
CLUB MAURISKI de Trois-Rivières [www.mauriski.org](http://www.mauriski.org)  
«PRÉ-INSCRIPTIONS UNIQUEMENT»

Date: Samedi 9 janvier 2010

Lieu: Club de ski de fond Énergie CMB, 3550 Marguerite-Seigneuret, Trois-Rivières (Qc), G9A 5C9.

Styles: Pas de patin catégories Midget et plus vieux,  
Classique catégories Atome et Pee-Wee

Heure: 1<sup>er</sup> départ de masse 10h00

### Comité organisateur:

Directeur d'épreuve: Richard L'Heureux  
Secrétaire d'épreuve: Hélène Lavoie  
Chef de pistes: Jean-Yves Fournier  
Pistes: Alain Poisson/Frédéric Poisson  
Chef de stade: Alain Hamel  
Chef de chronométrage: Yan L'Archevesque  
Délégué Technique: Luc Germain  
Sanctionnée par: Ski de fond Québec (SFQ)  
Admissibilité: Licence de Ski de fond Québec

### Modalités d'inscriptions

Personne à contacter : Richard  
L'Heureux  
Téléphone : (819) 377-4718  
Courriel : [heureux.richard@sympatico.ca](mailto:heureux.richard@sympatico.ca)  
Site Web : [www.mauriski.org](http://www.mauriski.org)

Frais: Membres de Ski de fond Québec 10,00\$  
Non membres 13,00\$ (inclus licence d'un jour SFQ)  
Randonnée populaire 10,00\$ (inclus licence d'un jour SFQ)

**Date limite:** Les inscriptions seront acceptées jusqu'au jeudi 7 janvier 2010 à midi. AUCUNE INSCRIPTION LE MATIN DE LA COMPÉTITION (seulement le paiement).

<b>HORAIRE DE LA COMPÉTITION</b>				
<b><u>HEURE DU DÉPART</u></b>	<b><u>CATÉGORIE</u></b>	<b><u>ANNÉE DE NAISSANCE</u></b>	<b><u>DISTANCE</u></b>	<b><u>INDICATION DU NOMBRE DE TOURS</u></b> Couleurs des drapeaux
<b>Course de style Pas de Patin</b>				
<b><u>10H00</u></b>	<b><u>Midget Hommes</u></b>	<b><u>1995-1997</u></b>	<b><u>4 km</u></b>	<b><u>1x</u></b>
<b><u>10h00</u></b>	<b><u>Midget Femmes</u></b>	<b><u>1996-1998</u></b>	<b><u>4km</u></b>	<b><u>1x</u></b>
<b><u>10H30</u></b>	<b><u>Junior Hommes</u></b>	<b><u>1990-1992</u></b>	<b><u>13 km</u></b>	<b><u>3 x</u></b>
	<b><u>U-23 Hommes</u></b>	<b><u>1987-1989</u></b>	<b><u>13 km</u></b>	<b><u>3 x</u></b>
	<b><u>Senior Hommes</u></b>	<b><u>1979-1986</u></b>	<b><u>13 km</u></b>	<b><u>3 x</u></b>
	<b><u>Juvenile Hommes</u></b>	<b><u>1993-1995</u></b>	<b><u>9 km</u></b>	<b><u>2 x</u></b>
	<b><u>Maître 1 Hommes</u></b>	<b><u>1969-1978</u></b>	<b><u>13 km</u></b>	<b><u>3 x</u></b>
	<b><u>Maître 2 Hommes</u></b>	<b><u>1959-1968</u></b>	<b><u>13 km</u></b>	<b><u>3 x</u></b>
	<b><u>Maître 3 Hommes</u></b>	<b><u>1949-1958</u></b>	<b><u>13 km</u></b>	<b><u>3 x</u></b>
	<b><u>Maître 4 Hommes</u></b>	<b><u>1939-1948</u></b>	<b><u>13 km</u></b>	<b><u>3 x</u></b>
	<b><u>Maître 5 Hommes</u></b>	<b><u>1938 et moins</u></b>	<b><u>13 km</u></b>	<b><u>3 x</u></b>
<b><u>10h40</u></b>	<b><u>Junior Femmes</u></b>	<b><u>1990-1994</u></b>	<b><u>9 km</u></b>	<b><u>2 x</u></b>
	<b><u>U-23 Femmes</u></b>	<b><u>1987-1989</u></b>	<b><u>9 km</u></b>	<b><u>2 x</u></b>
	<b><u>Sénior Femmes</u></b>	<b><u>1979-1986</u></b>	<b><u>9 km</u></b>	<b><u>2 x</u></b>
	<b><u>Juvenile Femmes</u></b>	<b><u>1994-1996</u></b>	<b><u>5km</u></b>	<b><u>1 x</u></b>
	<b><u>Maître 1 Femmes</u></b>	<b><u>1969-1978</u></b>	<b><u>9 km</u></b>	<b><u>2 x</u></b>
	<b><u>Maître 2 Femmes</u></b>	<b><u>1959-1968</u></b>	<b><u>9 km</u></b>	<b><u>2 x</u></b>
	<b><u>Maître 3 Femmes</u></b>	<b><u>1949-1958</u></b>	<b><u>9 km</u></b>	<b><u>2 x</u></b>
	<b><u>Maître 4 Femmes</u></b>	<b><u>1939-1948</u></b>	<b><u>9 km</u></b>	<b><u>2 x</u></b>
	<b><u>Maître 5 Femmes</u></b>	<b><u>1938 et moins</u></b>	<b><u>9 km</u></b>	<b><u>2 x</u></b>
<b>Course de style Classique</b>				
<b><u>10h50</u></b>	<b><u>Pee-Wee garçons</u></b>	<b><u>1997-2000</u></b>	<b><u>900 m</u></b>	<b><u>2 x bleu</u></b>
	<b><u>Pee-wee filles</u></b>	<b><u>1998-2001</u></b>	<b><u>900 m</u></b>	<b><u>2 x bleu</u></b>
	<b><u>Atome garçon</u></b>	<b><u>2001-2004</u></b>	<b><u>500 m</u></b>	<b><u>rouge</u></b>
	<b><u>Atome fille</u></b>	<b><u>2001-2004</u></b>	<b><u>500 m</u></b>	<b><u>rouge</u></b>
	<b><u>Jeannot-Lapin garçons</u></b>	<b><u>2000 et moins</u></b>	<b><u>500 m</u></b>	<b><u>rouge</u></b>
	<b><u>Jeannot-Lapin filles</u></b>	<b><u>2000 et moins</u></b>	<b><u>500 m</u></b>	<b><u>rouge</u></b>
<b>Course Paranordique</b>				
<b><u>10h00</u></b>	<b><u>Paranordique debout Hommes</u></b>		<b><u>4 km</u></b>	<b><u>rouge</u></b>
<b><u>10h00</u></b>	<b><u>Paranordique debout Femmes</u></b>		<b><u>4 km</u></b>	<b><u>rouge</u></b>
<b><u>10h50</u></b>	<b><u>Paranordique assis Hommes et Femmes</u></b>		<b><u>900 m</u></b>	<b><u>2 x bleu</u></b>

Classement: selon les catégories des l'ARSMN

**Résultats:** de la compétition disponible sur [zone4.ca](http://zone4.ca)

**Entraînement :** heure d'ouverture des pistes est 8h30 à 9h30

**Salles de fartage:** Roulotte mobile et billetterie

**Remise des dossards:** Entre 7h30 et 9h30 le matin de la compétition. Frais de 30\$ chargé au coureur par dossard non remis.

**Remise des médailles:** Aux trois premiers de toutes les catégories garçons et fille de Jeannot-Lapin à maître.

**Remise des prix:** Tirage de prix de participation (présence obligatoire).

**Service aux athlètes:** distribution gratuite d'une collation à chaque coureur. Il y aura vente de muffins et galettes au profit de l'équipe de compétition.

**Médical:**D.R Médic Daniel Ricard 819-376-9333

**Centre de ski de fond:** Tarif d'accès aux pistes; gratuit pour les coureurs. Stationnement réservé pour handicapé.

**Une course organisée en collaboration avec l'École  
Vision de Trois-Rivières.**

**Commanditaires:**



