



## **RACE NOTICE**

# **Nordiq Cup Nordic Junior/U23 World Ski Championships and Olympic Games Trials**

**Alberta Cup 3 & 4**

**January 5 - 11, 2022**

Hosted by Foothills Nordic Ski Club

[www.foothillsnordic.ca](http://www.foothillsnordic.ca)

**RACE NOTICE**

# Sélections pour les Championnats du monde de ski nordique juniors et des moins de 23 ans et Sélections pour les Jeux olympiques

## Coupe de l'Alberta 3 et 4

### 5 au 11 janvier 2022

Tous les coureurs, entraîneurs et personnes participant à cet événement doivent faire preuve d'un **RESPECT RIGOUREUX** des mesures d'atténuation en lien avec la COVID-19 décrites ci-dessous. Veuillez lire attentivement ces renseignements importants.

\*\* Les coureurs doivent prévoir de limiter le temps passé sur le site. Planifiez selon la formule: **arrivée, entraînement-compétition, départ.** \*\*

#### Calendrier:

Mercredi 5 janvier	Entraînement			
Jeudi 6 janvier	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sélections Ch.duM juniors/U23</li> <li>Sélections olympiques</li> <li><b>Coupe Nordiq (COC)</b></li> </ul>	Technique libre	Sprint	U20 et Ouverte
Vendredi 7 janvier	Entraînement			
Samedi 8 janvier	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sélections Ch.duM juniors/U23</li> <li>Sélections olympiques</li> <li><b>Coupe Nordiq (COC)</b></li> <li><b>Coupe de l'Alberta 3</b></li> </ul>	Technique classique	Départ par intervalles	Ouverte femmes 10 km Ouverte hommes 15 km U8 – U18, Maîtres
Dimanche 9 janvier	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sélections Ch.duM juniors/U23</li> <li>Sélections olympiques</li> <li><b>Coupe Nordiq (COC)</b></li> <li><b>Coupe de l'Alberta 4</b></li> </ul>	Technique libre	Départ groupé	PN – Assis U20 et Ouverte Femmes 15 km / Hommes 30 km U8 – U18, Maîtres, PN
Lundi 10 janvier	Entraînement			
Mardi 11 janvier	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Coupe Nordiq (COC)</b></li> </ul>	Technique classique	Sprint	U20 et Ouverte

**Lieu de la course:** Parc provincial Canmore Nordic Centre, Canmore, Alberta  
<http://www.albertaparks.ca/canmore-nordic-centre.aspx>

**Club hôte:** Foothills Nordic Ski Club

**Sanctions:** Fédération Internationale de Ski (FIS), Nordiq Canada et Nordiq Alberta

**Règles:** Règles de compétition internationales de la FIS (RCI). Ces courses permettront d'obtenir des points FIS pour la catégorie ouverte et des points LPC pour les U14 et plus. Les U12 et moins seront régis par les règles de Nordiq Canada et Nordiq Alberta.

**Site Web:** Les détails de l'événement sont disponibles sur <https://foothillsnordic.ca/races/>

## Directives COVID-19

Les stratégies d'atténuation de la COVID-19 suivantes DOIVENT être respectées par tous les participants à l'événement :

Cet événement respecte les directives provinciales actuelles en matière de santé et de sport afin de veiller à la sécurité de tous. Tous les athlètes (âgés de plus de 12 ans), entraîneurs, personnel de soutien et bénévoles DOIVENT être entièrement vaccinés d'un vaccin contre la COVID approuvé par le gouvernement du Canada ou passer un test PCR. Le test PCR doit avoir été effectué dans les 72 heures précédant la collecte des dossards le premier jour de la compétition. Les coureurs et les participants doivent assumer le coût de tout test PCR. Le secrétariat de la course communiquera avec toute personne ayant effectué un test PCR et lui fournira un lien pour télécharger ses résultats négatifs.

Des détails supplémentaires sur l'attestation et les documents à télécharger sont disponibles sur la page d'inscription de Zone4.ca. Tous les documents téléchargés seront vérifiés et supprimés ; toutefois, les participants doivent être prêts à fournir une preuve d'immunisation ou un test PCR négatif à tout moment de l'événement.

Toute documentation requise pour participer à cet événement doit être authentique. S'il est déterminé que les documents soumis ne sont pas authentiques pour cet événement sanctionné, le participant ne sera pas admissible à participer à l'événement et d'autres sanctions pourraient être appliquées par Nordiq Canada et/ou Nordiq Alberta.

Nordiq Canada et Nordiq Alberta rappellent aux participants qu'aucune forme de harcèlement n'est tolérée. Le harcèlement peut entraîner des sanctions.

La politique intégrale de Nordiq Canada en matière de COVID-19 est disponible ici : [Protocole de la COVID-19](#)

La politique intégrale de Nordiq Alberta en matière de COVID-19 est disponible ici: [Nordiq Alberta COVID Protocol 2021 FINAL.docx](#)

D'autres conseils aux participants sont présentés ci-dessous:



### Season 2021-22 Summary Participant COVID-19 Information

- Participants must agree to an assumption of risk for COVID-19 during race registration.
- All participants should perform a daily COVID-19 symptom self-check as per AHS.
- Participants who are 12 years of age or older must either show proof of a negative PCR COVID test no older than **72 hours** from the start of the event/race/camp, or proof of being fully vaccinated 14-days prior to start of event/race/camp.
- Stay home and arrange for testing if you have been around someone with COVID-19 or if you experience symptoms such as a cough, fever, and breathing difficulties, loss of taste or smell, severe fatigue.
- Participants should wear masks at all times, unless skiing or exercising and can maintain 2m physical distance.
- Participants who test positive for COVID-19 should immediately notify the host organizing committee, including positive COVID-19 results up to 14 days after the event.
- Limit social gatherings and potential areas for exposure (i.e. restaurants, grocery stores etc.) in the week prior to travel where possible.
- If carpooling cannot be avoided, develop a protocol and ensure masks are worn at all times. Do not fill the vehicle to maximum capacity.

**Comité d'organisation de la compétition :**

Chef de la compétition: Masten Brolsma [mastenbrolsma@gmail.com](mailto:mastenbrolsma@gmail.com)

Chef du parcours: Elliott Steinberg

Chef du chronométrage: Reid Cummings

Chef du stade : Carl Pryce

Responsable COVID-19: Ann Lohka

Secrétaires de la compétition: Allison Stephen / Michelle Gartner [acesecretariat@foothillsnordic.ca](mailto:acesecretariat@foothillsnordic.ca)

**Jury de la compétition:** Délégué technique (président) : Ian Sibbald ( [isibbald@icloud.com](mailto:isibbald@icloud.com) )

Délégué technique adjoint : Scott Puskas ( [spuskas@gmail.com](mailto:spuskas@gmail.com) )

Chef de la compétition : Masten Brolsma ( [mastenbrolsma@gmail.com](mailto:mastenbrolsma@gmail.com) )

Nordiq Canada : Julie Beaulieu ( [jbeaulieu@nordiqcanada.ca](mailto:jbeaulieu@nordiqcanada.ca) )

**Inscription:** Les inscriptions doivent se faire en ligne sur le site [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca).

Le site web de Zone4 offre aux participants la possibilité de confirmer que leur inscription a été reçue. Le paiement doit être effectué au moment de l'inscription. Tous les coureurs doivent signer le formulaire de consentement de Nordiq Canada lorsqu'ils s'inscrivent sur Zone4.ca.

Si vous éprouvez des difficultés à vous inscrire, veuillez contacter [acesecretariat@foothillsnordic.ca](mailto:acesecretariat@foothillsnordic.ca) .

Date limite d'inscription : Dimanche **2 janvier 23h59 HNR**

**Les inscriptions tardives ne seront acceptées qu'à la discrétion du jury et entraîneront des frais supplémentaires de 50 \$ par épreuve. Les inscriptions tardives peuvent ne pas être placées dans le classement.**

**Licences:**

Tous les coureurs skiant dans les catégories U16, U18, U20 et Ouverte doivent détenir au moins une des licences suivantes:

- Licence de course de Nordiq Canada
- Licence associée de Nordiq Canada
- Licence FIS
- Licence pour membre de soutien de Nordiq Canada (LJMS) qui peut être achetée lors de l'inscription en ligne pour un montant de 5,00 \$/jour.
  
- Les coureurs U14 et moins doivent être membres d'un club affilié à Nordiq Canada, mais n'ont pas besoin de licence.
- Les biathlètes et les autres disciplines nordiques doivent détenir une licence Nordiq Canada ou une LJMS valide pour concourir.
- Les skieurs non canadiens qui ne détiennent pas une licence FIS active peuvent obtenir une licence associée auprès de Nordiq Canada pour être admissibles à toutes les compétitions sanctionnées au Canada. Les résultats des skieurs détenant une licence associée seront inclus dans le calcul de la liste de points du Canada et utilisés pour le classement.

**Renonciations:** Les renonciations doivent être acceptées lors de l'inscription en ligne sur Zone4.ca

**Entraîneurs:** L'inscription des entraîneurs se fait sur Zone4.ca. Il n'y a pas de frais. Les mises à jour de la course seront envoyées par courriel aux entraîneurs inscrits sur Zone 4. Un groupe WhatsApp sera créé pour les entraîneurs inscrits. Tous les avis officiels de la compétition seront émis par le compte courriel du bureau de la compétition [acesecretariat@foothillsnordic.ca](mailto:acesecretariat@foothillsnordic.ca) .

## ÉLÉMENTS TECHNIQUES:

- Les courses sanctionnées par la FIS seront régies par les règles de compétition internationales de la FIS (RCI).  
<https://www.fis-ski.com/en/inside-fis/document-library/cross-country-documents>
- Manuel de l'organisateur de la Coupe de l'Alberta: [https://nordiqalberta.ca/wp-content/uploads/TECHNICAL-PACKAGE\\_2021\\_22-Final-OCTOBER-3.12.pdf](https://nordiqalberta.ca/wp-content/uploads/TECHNICAL-PACKAGE_2021_22-Final-OCTOBER-3.12.pdf)

### **Critères de sélection:**

Les critères de sélection des équipes de voyage 2021-22 se trouvent dans le centre de documentation de Nordiq Canada <https://nordiqcanada.ca/fr/centre-de-documentation/>

- Critères de sélection pour les Jeux olympiques d'hiver 2022
- Critères de sélection pour l'équipe nationale de ski 2021-2022
- Critères de sélection pour l'octroi des brevets du Programme d'aide aux athlètes (PAA) 2021-2022

Les épreuves de sélection seront utilisées pour choisir les athlètes selon le tableau ci-dessous :

Jeudi 6 janvier	Samedi 8 janvier	Dimanche 9 janvier	Mardi 11 janvier
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sélections Ch. du monde juniors et U23</li><li>• Sélections olympiques</li><li>• Sélection de l'ÉNS : 1 femme junior et 1 femme U23</li><li>• Brevets du PAA 2021-2022 restants</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sélections Ch. du monde juniors et U23</li><li>• Sélections olympiques</li><li>• Sélection de l'ÉNS : 1 femme junior et 1 femme U23</li><li>• Brevets du PAA 2021-2022 restants</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sélections Ch. du monde juniors et U23</li><li>• Sélections olympiques</li><li>• Sélection de l'ÉNS : 1 femme junior et 1 femme U23</li><li>• Brevets du PAA 2021-2022 restants</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sélection de l'ÉNS : 1 femme junior et 1 femme U23</li><li>• Brevets du PAA 2021-2022 restants</li></ul>

**Technique classique :** Conformément à la règle FIS 343.8.1, les bâtons ne doivent pas dépasser 83% de la hauteur du coureur en bottes de ski. Cette mesure est prise depuis l'insertion de la dragonne jusqu'à l'extrémité du bâton. Il incombe à l'athlète de se conformer aux règles. Les bâtons peuvent être mesurés avant le départ et/ou l'arrivée de la course. Des "zones techniques" peuvent être mises en place à la demande du jury lors des épreuves de technique classique.

**Sprints :** Les catégories Ouverte hommes et U20 hommes et les catégories Ouverte femmes et U20 femmes seront combinées lors de l'épreuve de qualification à des fins de classement et courront dans une seule classe ouverte, mais seront distinguées en catégories U20 et Ouverte pour les manches et les remises de prix. Les 30 premiers hommes/femmes U20 et hommes/femmes Ouverte se qualifieront pour les quarts de finale.

À moins que le secrétariat de la course ne soit avisé de l'intention d'un athlète au début de la réunion des capitaines d'équipe le mercredi 5 janvier, tous les hommes/femmes U20 qualifiés seront inscrits dans les quarts de finale U20. Aucune modification ne sera autorisée le jour de la course.

Les manches de sprint seront chronométrées et la règle 325.4.2.8 des RCI s'appliquera. L'avancement des *perdants chanceux* se fera en fonction du meilleur temps des 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> places.

**Fartage :** Le protocole de fartage Nordiq Alberta est applicable à toutes les catégories d'âge **SAUF pour ceux qui participent aux épreuves sanctionnées par la FIS** (U20, Ouverte et ceux qui sont surclassés) où les farts fluorés seront autorisés.

Tous les entraîneurs, athlètes, techniciens et parents doivent respecter le protocole suivant lors du fartage des skis des athlètes participant à des courses dans toutes les catégories. Cela s'applique à tous les événements locaux, régionaux et provinciaux qui ont lieu en Alberta (p. ex. les courses de club, les loppets, les courses de

la coupe régionale, les coupes de l'Alberta, les championnats jeunesse de l'Alberta et les Jeux d'hiver de l'Alberta). Cela s'applique également aux athlètes qui se rendent en Alberta depuis l'extérieur de la province ou du pays.

Le protocole de fartage pour les **participants à la Coupe de l'Alberta** est le suivant :

- Les outils de structure **sont autorisés**
- Les farts non fluorés (NF) **sont autorisés**.
- Les farts de glisse fluorés (poudres, rondelles, blocs et liquides) ne sont **PAS autorisés**.
- Les additifs en poudre et les durcisseurs pour temps froid ne sont **PAS autorisés**.
- Les farts d'adhérence fluorés **sont autorisés**.

Le respect de ce protocole est une démarche autonome et relève de la responsabilité des entraîneurs, des athlètes, des parents et des techniciens.

**Test de fartage** : Une zone d'échauffement et de test de fartage est prévue et indiquée sur le site web de l'événement.

**Classement** : Le classement se fera selon la section 5.7 du document [Canada-Cup-2021-22-formatted-DRAFT-20102021.pdf](#)

La liste courante des points du Canada ( LPC ) pour les compétitions de distance et de sprint sera utilisée.

Les skieurs étrangers seront classés selon la décision du jury en fonction des points LPC ou FIS du coureur. Le jury décidera du classement des skieurs étrangers en fonction de leurs points FIS ou LPC, dans les rares cas où ils ne figurent pas au classement FIS ou LPC.

Le classement pour les catégories de la Coupe de l'Alberta sera conforme au Manuel de l'organisateur résumé ci-dessous.

Catégorie	1 <sup>ère</sup> priorité	2 <sup>e</sup> priorité	3 <sup>e</sup> priorité
U16 et plus	Points LPC	Points de la Coupe de l'Alberta (en l'absence de points LPC)	Tirage au sort (en l'absence de points de la Coupe de l'Alberta)
U14	Points de la Coupe de l'Alberta	Tirage au sort	
U12 et moins	Tirage au sort		

**Départs à intervalles** : Pour toutes les catégories, les dossards seront attribués en fonction du classement de distance LPC. Les détenteurs de licence Nordiq Canada non classés LPC seront assignés à un groupe et répartis de façon aléatoire. Les détenteurs d'une licence journalière seront assignés à un autre groupe distinct et répartis de façon aléatoire.

#### **Protêts et appels:**

La procédure de protêt est décrite à la section F des [RCI08 \(fis-ski.com\)](#). Les formulaires de protêt seront disponibles au bureau de la course. Les protêts doivent être faits par écrit, soumis au secrétariat de la course dans les 15 minutes suivant l'affichage des résultats non officiels et accompagnés d'un paiement de 100 \$ CA. Les participants des catégories U18 et moins sont régis par la procédure de protestation officielle de Nordic Canada et doivent payer des frais similaires de 100 \$. **Les protêts qui ne sont pas soumis à temps ou qui ne sont pas accompagnés des frais de protêt ne seront pas examinés.**

**Prix en argent** : Les prix en argent seront fournis par Nordiq Canada pour les catégories Ouverte et U20.

## **BUREAU DE LA COURSE**

- Lieu du bureau de la course:
  - Centre nordique de Canmore – Chalet principal
- Heures d'ouverture du bureau:
  - Mercredi 5 janvier : 9h à 17h
  - Jeudi 6 janvier: 7h30 à la fin des épreuves
  - Vendredi 7 janvier: 12h à 17h
  - Samedi 8 janvier: 7h30 à 17h
  - Dimanche 9 janvier: 7h30 à la fin des épreuves
  - Lundi 10 janvier : 12h à 17h
  - Mardi 11 janvier: 7h30 à la fin des épreuves
- Listes de départ : Les listes de départ pour chaque journée de compétition seront affichées au bureau de la course et en ligne à [www.zone4.ca](http://www.zone4.ca) .

**Salles d'équipe** : Si une salle de fartage est nécessaire, elle doit être réservée par un entraîneur au moyen de son inscription sur Zone4. Un maximum d'une salle par équipe sera autorisé compte tenu du nombre d'équipes présentes. Les frais pour les salles de fartage sont de 20 \$ par jour et doivent être payés en ligne au moment de l'inscription des entraîneurs. Un dépôt pour la clé de la salle de fartage (370 \$ en espèces ou par chèque) sera également recueilli au bureau de la course avant que la clé ne soit remise.

Les équipes qui utilisent une remorque de fartage doivent la stationner dans le stationnement P4 (voir le plan dans la section Stationnement ci-dessous). Les équipes doivent apporter une génératrice portable, car il n'y aura pas d'électricité.

**Réunions des capitaines d'équipe**: Des réunions des capitaines d'équipe auront lieu les 5, 7, 8 et 10 janvier à 18 heures, sauf avis contraire. **Toutes les réunions seront tenues sur Zoom**. Le lien sera envoyé par courriel aux entraîneurs inscrits sur Zone 4.

**Accès aux pistes** : Tous les athlètes et les entraîneurs sur les skis DOIVENT avoir un billet de journée ou une passe de saison valide pendant la course et l'entraînement officiel. Pour simplifier les choses, des billets de journée à prix réduit peuvent être achetés au coût de 7,50 \$ / par jour sur le site [Zone4.ca](http://Zone4.ca) et récupérés au bureau de la course. Cette réduction ne s'applique qu'aux jours de l'événement. **Remarque : une amende élevée est prévue pour les personnes qui skient sans laissez-passer.**

**Mises à jour** : Les mises à jour de la course seront publiées sur le site web du club Foothills Nordic: <https://foothillsnordic.ca/races/> et les avis envoyés de la part [raceseCRETariat@foothillsnordic.ca](mailto:raceseCRETariat@foothillsnordic.ca) .

**Cartes des parcours** : Les épreuves doivent se dérouler sur les pistes de compétition situées en amont du chalet principal. Les cartes des parcours peuvent être consultées ou téléchargées à l'adresse <https://foothillsnordic.ca/races/albera-cup-3-4/> . Les parcours sont sujets à des changements ou à des modifications en fonction de l'état des pistes. Les cartes de parcours mises à jour ou révisées seront disponibles au bureau de la course et sur <https://foothillsnordic.ca/races/> . Les modifications finales du parcours seront communiquées lors des réunions des capitaines d'équipe.

### **Annulation et remboursement :**

- **Épreuves de sélection**: Nordiq Canada est responsable de déterminer si la sanction FIS doit être annulée pour les épreuves de sélection. Tout remboursement sera effectué selon les directives de Nordiq Canada.
- **Épreuves de la Coupe de l'Alberta**: En cas d'annulation pour des raisons de météo ou de conditions dangereuses, l'annulation respectera le protocole du Manuel de l'organisateur de Nordiq Alberta [https://nordiqalberta.ca/wp-content/uploads/TECHNICAL-PACKAGE\\_2021\\_22-Final-OCTOBER-3.12.pdf](https://nordiqalberta.ca/wp-content/uploads/TECHNICAL-PACKAGE_2021_22-Final-OCTOBER-3.12.pdf) .

L'annonce de l'annulation sera publiée sur les sites Web de Nordiq Alberta <https://nordiqalberta.ca> et de Foothills Nordic [www.foothillsnordic.ca](http://www.foothillsnordic.ca).



**Remboursements pour raisons médicales:** Un remboursement des frais d'inscription individuels ne sera envisagé que pour des raisons médicales et si le secrétariat de la compétition en est avisé avant la date limite d'inscription du 2 janvier 2022. **Une documentation médicale peut être demandée avant d'offrir un remboursement.**

**Prix:** Les prix Nordiq Alberta - Coupe de l'Alberta seront décernés comme suit:

1. U14 à U16 – Médailles selon les années de naissance pour les 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> places.
2. U18 et plus – Médailles de catégorie pour les 1<sup>ère</sup>, 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> places.

Il n'y aura pas de cérémonie de remise de prix, mais les prix seront distribués à l'entraîneur de l'équipe pour qu'il les remette à son ou ses athlètes.

**Frais d'inscription:**

Les courses sont facturées individuellement. Les frais sont « par course » et n'incluent pas le laissez-passer pour les pistes, mais comprennent des frais d'amélioration de l'enneigement de Nordiq Canada / Nordiq Alberta pour le Centre nordique de Canmore.

Category	Year of Birth	Price
		\$ / race
U8 Boy/Girl	2014 - younger	12.5
U10 Boy/Girl	2012 – 2013	17.5
U12 Boy/Girl	2010 – 2011	22.5
U14 Boy/Girl	2008 – 2009	25
U16 Boy/Girl	2006 – 2007	45
U18 Boy/Girl	2004 - 2005	45
U20 Men/Women	2002 – 2003	45
Open (U23/Senior)	2001 and older	45
Masters 1&2	1982 – 1991	45
Masters 3&4	1972 – 1981	45
Masters 5&6	1962 – 1971	45
Masters 7+	1961 and older	45
Para Nordic	any age	45

Des frais d'amélioration de l'enneigement sont inclus dans les frais d'inscription à la course : 5 \$ par jour de compétition pour les athlètes U14 et plus et 2,50 \$ par jour de compétition pour les athlètes U12 et moins. Ces frais contribuent au programme de fabrication et d'entreposage de neige au Centre nordique de Canmore.

REMARQUE : Des frais de remplacement de 70 \$ seront exigés pour tout transpondeur non retourné à Zone4.



# Competition Schedule

\*\*\* Start times are subject to change \*\*\*

## Day 1 - Wednesday, January 5 - Official Training

## Day 2 - Thursday January 6, Trials Race #1, Skate Technique - Sprints

Race	Category	Distance	Course Format	Start Time	Finish Time
Sprint Qualifier	Open Women / U20 Women	1 x 1.3 km	Sprint	11:00	11:30
Sprint Heats	Open Women	1 x 1.3 km	Sprint	13:00	
Sprint Heats	U20 Women	1 x 1.3 km	Sprint		14:16
Sprint Qualifier	Open Men / U20 Men	1 x 1.3 km	Sprint	11:30	12:00
Sprint Heats	Open Men	1 x 1.3 km	Sprint	14:30	
Sprint Heats	U20 Men	1 x 1.3 km	Sprint		15:45

## Day 3 - Friday 7 - Official Training ( 10:00 - 14:00 )

## Day 4 - Saturday January 8, Trials Race #2, AB Cup 3 / Classic - Interval Start Distance

Race	Category	Distance	Course Format	Start Time	Finish Time
Interval Start	Open Men U23 U20	15 km	4 x 3.75 km	9:00	
Interval Start	Open Women U23 U20	10 km	3 x 3.3 km	11:00	
Interval Start	U8 Girls	0.5 km	1 x 0.5 km	13:00	
Interval Start	U8 Boys	0.5 km	1 x 0.5 km		
Interval Start	U10 Girls	1.3 km	1 x 1.3 km	13:30	
Interval Start	U10 Boys	1.3 km	1 x 1.3 km		
Interval Start	U12 Girls	2.6 km	2 x 1.3 km	14:00	
Interval Start	U12 Boys	2.6 km	2 x 1.3 km		
Interval Start	U14 Girls	2.5 km	1 x 2.5 km	14:30	
Interval Start	U14 Boys	2.5 km	1 x 2.5 km		
Interval Start	U16 Girls	6.6 km	2 x 3.3 km	15:00	
Interval Start	U16 Boys	6.6 km	2 x 3.3 km		
Interval Start	U18 Women	6.6 km	2 x 3.3 km	15:30	
Interval Start	U18 Men	6.6 km	2 x 3.3 km		
Interval Start	Masters Men	9.9 km	3 x 3.3 km	16:00	
Interval Start	Masters Women	9.9 km	3 x 3.3 km		16:45

**Day 5 - Sunday January 9, Trials Race #3 / AB Cup 4 - Free Technique - Mass Start Distance**

Category	Distance	Course Format	Start Time	Finish Time
PN - Sit Ski	6.6 km	3 x 2.2 km	8:15	
Masters Men	9.9 km	3 x 3.3 km	9:00	10:30
Masters Women	9.9 km	3 x 3.3 km	9:05	10:35
U18 Boys	6.6 km	2 x 3.3 km	10:00	
U18 Girls	6.6 km	2 x 3.3 km	10:05	
U16 Boys	6.6 km	2 x 3.3 km	10:15	
U16 Girls	6.6 km	2 x 3.3 km	10:20	11:00
U14 Boys	2.5 km	1 x 2.5 km	11:05	
U14 Girls	2.5 km	1 x 2.5 km	11:10	11:30
U12 Boys	2.6 km	2 x 1.3 km	11:35	
U12 Girls	2.6 km	2 x 1.3 km	11:40	12:00
U10 Boys	1.3 km	1 x 1.3 km	12:05	
U10 Girls	1.3 km	1 x 1.3 km	12:10	12:25
U8 Girls	0.5 km	1 x 0.5 km	12:30	
U8 Boys	0.5 km	1 x 0.5 km	12:35	12:45
Open Women				
U23	15 km	4 x 3.75 km	14:00	14:45
U20				
Open Men				
U23	30 km	8 x 3.75 km	15:00	16:30
U20				

**Day 6 - Monday January 10 - Official Training ( 10:00 - 14:00 )**

**Day 7 - Tuesday January 11, Trials Race #4 - Classic Technique - Sprints**

Race	Category	Distance	Course Format	Start Time	Finish Time
Sprint Qualifier	Open Women / U20 Women	1 x 1.3	Sprint	9:00	9:30
Sprint Heats	Open Women	1 x 1.3	Sprint	11:00	
Sprint Heats	U20 Women	1 x 1.3	Sprint		12:30
Sprint Qualifier	Open Men / U20 Men	1 x 1.3	Sprint	13:00	13:30
Sprint Heats	Open Men	1 x 1.3	Sprint	14:30	
Sprint Heats	U20 Men	1 x 1.3	Sprint		16:00

## VENUE INFORMATION

**Day Lodge:** The Canmore Nordic Centre day lodge is **NOT** available as a warming and general eating area. Food service is available.

**Weather:** Nordic Center Forecast: <https://www.theweathernetwork.com/ca/weather/alberta/canmore-nordic-centre-provincial-park>

### **Trail and Parking Passes:**

A Kananaskis Country conservation pass is required for users of the Canmore Nordic Centre Provincial Park. Additional details on how to purchase passes can be found here [https://www.alberta.ca/kananaskis-conservation-pass.aspx?utm\\_source=redirect&utm\\_medium=all&utm\\_campaign=GoA&utm\\_term=ConservationPass](https://www.alberta.ca/kananaskis-conservation-pass.aspx?utm_source=redirect&utm_medium=all&utm_campaign=GoA&utm_term=ConservationPass)

**Parking:** There is ample parking at the Canmore Nordic Centre; all Event participants are asked to only use parking lots P1, P2 and P4 as shown below. If you plan to bring a wax trailer, please contact the [raceseecretariat@foothillsnordic.ca](mailto:raceseecretariat@foothillsnordic.ca) to see about availability of space and permitted locations.



### **Accommodations:**

There are a variety of accommodations in Canmore to fit most budgets. Discounted rates on lodging can be found at the following providers:

Rocky Mountain Ski Lodge and Pocaterra Inn

- [www.banfflodgingco.com](http://www.banfflodgingco.com)
- Toll free 1-800-563-8764.
- Use the GOTEAMGO code

Canmore Inn & Suites

- <https://www.canmoreinn.com/>
- Toll Free: 1.888.678.4656 / Local: 403.609.4656
- Ask for the Nordiq Alberta booking rate

**Sponsors:** A special thanks to all of our sponsors for helping make this a great event!

