



## **AVIS DE COURSE**

**30 novembre & 1 décembre 2022**

**Coupe Nordiq/ US Super Tour (Coupe continentale)**

**3-4 décembre 2022**

**Nordiq Cup / US Super Tour (Coupe continentale)  
+ Coupe de l'ouest Canada #1**



## 2022 Coupe Nordiq /US Super Tour/Coupe de l'ouest Canada #1 – Sovereign Lake Nordic Club

<b>MESURES SANITAIRES EN LIEN AVEC LA COVID-19:</b>	Sovereign Lake Nordic Club suit les consignes et les recommandations de la région provinciale de la santé et « Interior Health ». Alors que nous constatons une augmentation de la grippe et des maladies liées au rhume cet automne, nous recommandons aux athlètes et au personnel de soutien de réduire le temps passé dans les espaces intérieurs, portez un masque si vous avez des symptômes de la grippe, êtes immunodéprimés ou pour se sentir plus à l'aise. Il n'y a pas de consignes appliquées concernant le port de masque ou les vaccinations pour le moment.		
<b>HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT</b>  (Pour plus de détails se référer aux tableaux en fin de document)	Mardi 29 novembre	Entraînement Officiel	
	Mercredi 30 novembre	M20, Sénior – Sprint Classique	
	Jeudi 1 décembre	M20, Sénior – 10km Départ de masse, Technique libre	
	Vendredi 2 décembre	Entraînement Officiel	
	Samedi 3 décembre	M16, M18, M20, Sénior Sprint Technique libre	
	Dimanche 4 décembre	M16, M18, M20, Sénior 5km & 10km Technique classique départ par intervalle	
	<b>LIEU:</b>	Sovereign Lake Nordic Centre, (22 km à l'est de Vernon, B.C. dans le Parc provincial Silver Star)	
<b>CLUB HÔTE :</b>	<a href="#">Sovereign Lake Nordic Club</a> , (22 km à l'est de Vernon, C.-B. dans le Parc provincial Silver Star)		
<b>SANCTION:</b>	FEDERATION INTERNATIONALE DE SKI (FIS) NORDIQ CANADA (NC) CROSS COUNTRY BC (CCBC)		
<b>RÈGLEMENTS :</b>	RÈGLEMENTS <a href="#">ICC-CCR</a> <a href="#">2022 Int 'l Competition Rules (ICR)</a>		
<b>CRITÈRES DE VOYAGE DE COMPÉTITION :</b>	<a href="#">2022-2023 Criteria Olympic Stream - Nordiq Canada</a>		
<b>ENJEUX:</b>	<u>Points FIS (uniquement si vous courez dans les catégories M20 et Sénior avec une licence FIS active)</u> <u>Points Canadiens (CPL)</u> <u>Points US SuperTour</u> <u>Bourses en argent</u> <u>Sélections de voyages</u> <u>Sélections FISU (Samedi/Dimanche)</u>		
<b>COMITÉ DE COMPÉTITION</b>	Chef de compétition	Troy Hudson	<a href="mailto:troy@sovereignlake.com">troy@sovereignlake.com</a>
	Chef de parcours	Rick Latta	
	Chef du chronométrage	Zone4	<a href="mailto:race@sovereignlake.com">race@sovereignlake.com</a>
	Chef de stade		
	Secrétaire	Marcus Boyle	<a href="mailto:race@sovereignlake.com">race@sovereignlake.com</a>
<b>JURY</b>	Chef de compétition	Troy Hudson	
	Nordiq Canada Directrice de course	Ilona Gyapay	
	Délégué technique	Dan Brisbin	

## 2022 Coupe Nordiq /US Super Tour/Coupe de l'ouest Canada #1 – Sovereign Lake Nordic Club

	Délégué technique adjoint	Claude Laramée	
	US Ski and SnowBoard Directeur de course	Bryan Fish	
<b>SITE WEB DE L'ÉVÉNEMENT:</b>	<a href="#">Nordiq Cup / US SuperTour Season Opener – Sovereign Lake Nordic Club</a>		
<b>RENSEIGNEMENTS ET COMMUNICATION</b>	Les communications pendant l'événement se feront par courriel et WhatsApp. Les entraîneurs, le soutien de l'équipe et les autres personnes qui souhaitent recevoir des communications pendant l'événement doivent s'inscrire sur Zone4.		
<b>INSCRIPTION:</b>	<p>L'inscription et le paiement des frais se font à <a href="#">Zone4</a> et sont UNIQUEMENT EN LIGNE.</p> <p>Les entraîneurs doivent s'inscrire sur Zone4 (sans frais). Les listes de classement préliminaires seront envoyées à l'avance par courriel aux entraîneurs inscrits. Tous les commentaires sur les listes de départ / tête de série préliminaires doivent être fournis à <a href="mailto:race@sovereignlake.com">race@sovereignlake.com</a> avant 15 heures le jour du TCM. Aucun changement ne sera autorisé pendant ou après le TCM.</p> <p>Si vous rencontrez des difficultés pour vous inscrire en ligne, veuillez contacter la secrétaire de la compétition à <a href="mailto:race@sovereignlake.com">race@sovereignlake.com</a>.</p> <p>Les coureurs et les entraîneurs doivent vérifier la liste de confirmation sur <a href="#">Zone4</a> dès que possible après avoir terminé l'inscription pour s'assurer que les skieurs sont inscrits dans les bonnes catégories. Veuillez contacter le secrétaire de la compétition (<a href="mailto:race@sovereignlake.com">race@sovereignlake.com</a>) avant la clôture des inscriptions, si des corrections sont nécessaires.</p> <p><b>NOUVELLES RÈGLES DE SPRINT :</b>  Événement Sprint- TOUS LES M20 DOIVENT S'INSCRIRE EN TANT QUE M20.  Les M20 s'inscriront en tant que M20 mais s'ils se classent dans le Top 30, ils SERONT INTÉGRÉS dans la catégorie Sénior dans les vagues de finale et la finale.  Il y aura une autre ronde de vagues de finale et la finale, mais ce sera que pour les moins de 20 ans non intégrés dans la catégorie Sénior.</p> <p>C'est à dire:  Les 30 premiers des tours de qualification (Sénior ou M20) participeront au premier tour des vagues de finale et la finale.  Le second tour des vagues de finale et la finale (30 personnes) sera réservé aux M20.</p>		
<b>FRAIS DE COURSE:</b>	<u>Inscriptions:</u> fin de l'inscription le 27 novembre 2022		\$50 par course
<b>DÉLAI D'INSCRIPTION À LA COURSE :</b>	<p>La date limite d'inscription pour toutes les courses est :</p> <p><b>Dimanche 27 novembre 2022 à 18h00 PST</b></p> <p>Les inscriptions tardives seront acceptées qu'à la discrétion du jury, elles devront être transmises au secrétaire de la compétition, et si elles sont autorisées, des frais de retard supplémentaires de 50 \$ par course seront facturés. Les retardataires bénéficieront d'un classement selon la discrétion du Jury et du CO.</p>		
<b>BUREAU DE COMPÉTITION:</b>	Le bureau de compétition de l'événement se situe dans la cabane en bois ronds marron située derrière le bâtiment technique vert, à l'ouest du pavillon de jour principal.		

## 2022 Coupe Nordiq /US Super Tour/Coupe de l'ouest Canada #1 – Sovereign Lake Nordic Club

	<p>Les heures d'ouverture seront les suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mardi 29 novembre 13h00–15h00</li> <li>• Mercredi 30 novembre 08h30-10h00</li> <li>• Jeudi 1<sup>er</sup> décembre 11h30-13h00</li> <li>• Vendredi 2 décembre 13h00-15h00</li> <li>• Samedi 3 décembre 07h30-09h00</li> <li>• Dimanche 4 décembre 07h30-09h00</li> </ul>	
<b>LICENSES DE COURSE:</b>	<p><b>Mercredi/Judi/Samedi/Dimanche Coupe Nordiq &amp; SuperTour</b>  <b>Si vous participez dans la catégorie M20 ou Sénior dans n'importe quelle course à cet événement, vous devez avoir une licence FIS.</b>  <b>FIS Tier 1</b></p>	<p><b>Samedi/Dimanche Coupe de l'ouest M16/M18</b>  <b>Tier 2</b></p>
	<p><u>POUR PARTICIPER:</u>  <b>Tout participants</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Licence FIS</li> </ul> <u>POUR LES POINTS:</u>  <b>Points FIS</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Licence FIS</li> </ul> <b>Points CPL</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• M18+ Licence de course Nordiq Canada</li> <li>• Non-Canadiens–Licence de course associée Nordiq Canada et Licence FIS</li> </ul> </p>	<p><u>POUR PARTICIPER:</u>  <b>Canadiens</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• M16+ Licence de course Nordiq Canada</li> <li>• M14 Licence de développement Nordiq Canada</li> <li>• M12 Membre de Club – pas de licence</li> <li>• Pas de licence NC ET/OU pas d'un club de Nordiq Canada LJMS</li> </ul> <b>Non-Canadiens</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Licence de course associée Nordiq Canada OU <ul style="list-style-type: none"> <li>• Licence FIS</li> </ul> </li> </ul> <u>POUR LES POINTS:</u>  <b>Points CPL</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aucun point M12 et moins</li> <li>• M14 Licence de développement</li> <li>• M16+ Licence de course Nordiq Canada</li> <li>• Non-Canadiens–Licence de course associée Nordiq Canada et Licence FIS</li> </ul> </p>
	<p>*Les coureurs détenant à la fois les licences NC et FIS doivent fournir les deux numéros lors de leur inscription sur Zone4.</p>	
<b>FORMULAIRES DE RENONCIATION :</b>	<p>Les renoncations doivent être remplies lors de l'inscription à Zone4.</p>	
<b>ANNULATION :</b>	<p>Tout changement de lieu ou d'horaire de l'événement sera affiché dès qu'il sera connu sur le site Web de <a href="#">Sovereign Lake</a> et <a href="#">Nordiq Canada</a> .</p> <p>Dans la mesure du possible, une décision sur l'annulation de l'événement ou le changement de site sera prise par le comité organisateur une semaine avant l'événement en consultation avec le délégué technique. Dans la mesure du possible, un site alternatif approprié à distance de conduite sera identifié au moment de l'annulation.</p>	
<b>POLITIQUE DE REMBOURSEMENT :</b>	<p>En cas d'annulation, un remboursement des frais d'inscription moins les frais d'administration et d'événement déjà encourus sera fourni. Un remboursement des frais d'inscription individuels ne sera accordé que pour des raisons médicales et si le secrétaire de la compétition reçoit une notification AVEC la documentation médicale avant la date limite d'inscription.</p>	

## 2022 Coupe Nordiq /US Super Tour/Coupe de l'ouest Canada #1 – Sovereign Lake Nordic Club

<b>CLASSEMENT:</b>	Le classement sera conforme au devis technique : Dossier technique du repêchage de la Coupe Canada qui se trouve à : <a href="#">DRAFT - Canada Cup Technical Package</a> .
<b>CAPITAINES D'ÉQUIPE:</b>	Les réunions des capitaines d'équipe se tiendront EN LIGNE et se dérouleront les :  - Mardi 29 novembre à 18h00 pour le 30 novembre, - Mercredi 30 novembre à 18h00 pour le 1er décembre, - Vendredi 2 décembre à 18h00 pour le 3 décembre, et - Samedi 3 décembre à 18h00 pour le 4 décembre  Les entraîneurs inscrits recevront un courriel avec les informations en ligne.
<b>LISTE DE DÉPART :</b>	Les listes de départ seront disponibles sur <a href="#">Zone4</a> dès qu'elles seront finalisées.
<b>CUEILLETTE DES DOSSARDS :</b>	La cueillette des dossards se fait au bureau de compétition qui se situe dans la cabane en bois ronds marron située derrière le bâtiment technique vert, à l'ouest du pavillon de jour principal.  La cueillette des dossards se fait le jour de la course aux heures indiquées ci-dessous : -Mercredi 30 novembre de 8h30 à 10h00 -Jeudi 1 <sup>er</sup> décembre de 11h30 à 13h00 -Samedi 3 décembre de 07h30 à 09h00 -Dimanche 4 décembre de 07h30 à 09h00  Les dossards des entraîneurs seront également disponibles à l'inscription à ces mêmes heures. Deux dossards seront fournis à chaque équipe avec leurs dossards d'athlète. Il est de la responsabilité de l'équipe de les remettre à la fin de l'événement. Tout dossard non retourné entraînera une amende de Nordiq Canada.
<b>PRIX:</b>	<u>Prix:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ouvert: 5 meilleures femmes, 5 meilleurs hommes</li><li>• M23 : meilleure femme, meilleur homme</li><li>• M20 : 3 meilleures femmes, 3 meilleurs hommes</li><li>• M18 : 3 meilleures filles, 3 meilleurs garçons</li><li>• M16 : 3 meilleures filles, 3 meilleurs garçons</li></ul> <u>Marchandise:</u> <ul style="list-style-type: none"><li>• CCUNC : 3 meilleures femmes, 3 meilleurs hommes</li><li>• Les skieurs CCUNC qui souhaitent être reconnus doivent concourir en tant que Sénior pour une compétition de même niveau.</li></ul> Récompenses COC en espèces pour tout détenteur de licence FIS : <ul style="list-style-type: none"><li>• Ouvert: 5 meilleures femmes, 5 meilleurs hommes</li><li>• 1er - 500 \$</li><li>• 2e - 300 \$</li><li>• 3e - 200 \$</li><li>• 4e - 150 \$</li><li>• 5e - 100 \$</li><li>• M23 : Meilleure femme, Meilleur homme</li><li>• 1er - 75 \$</li></ul> Tous les prix seront remis dans la zone d'arrivée après l'événement.

## 2022 Coupe Nordiq /US Super Tour/Coupe de l'ouest Canada #1 – Sovereign Lake Nordic Club

<b>PROTÊTS:</b>	<p>Procédures de protêt NORAM. La procédure de protêt est décrite dans le FIS ICR - CCR Precisions 2020 (voir lien sous RÈGLES). Des formulaires de protêt seront disponibles au bureau de secrétariat de course.</p> <p>Remarque : des frais en espèces de 100 \$ doivent accompagner le formulaire de protêt.</p>
<b>INSTALLATIONS :</b>	<p>SLNC met à la disposition des athlètes des toilettes intérieures au rez-de-chaussée du pavillon de jour. L'étage supérieur du pavillon de jour ne sera pas ouvert pour se rassembler ou s'asseoir. Le rez-de-chaussée (espace limité) sera à la disposition des athlètes.</p> <p>De plus, des toilettes portables seront situées à proximité des aires de stationnement et du stade.</p>
<b>PREMIERS SOINS:</b>	Des préposés aux premiers soins seront sur place à l'aire d'arrivée et à la cabane de premiers soins en face du pavillon de jour.
<b>RAVITAILLEMENT:</b>	Des boissons et des collations seront offertes aux athlètes à la ligne d'arrivée. Une sélection limitée de plats et de boissons seront disponible pour achat au pavillon de jour de Sovereign Lake. Des restaurants à service complet, des cafés, des pubs et une petite épicerie sont situés au SilverStar Mountain Resort (à 3 km).
<b>CARTES DES PARCOURS:</b>	<p>Jour 1: <a href="#">1.3km Classic Sprint</a></p> <p>Jour 2: <a href="#">5km Course</a></p> <p>Jour 3: <a href="#">1.2km Skate Sprint</a></p> <p>Jour 4: <a href="#">2.5km / 5km Course</a></p>
<b>FARTAGE:</b>	<p>Toutes les catégories d'âge : - Nordiq Canada, CCBC et Sovereign Lake Nordic Club continuent de croire en un avenir de fart sans fluor et recommandent fortement aux participants d'utiliser des farts sans fluor, mais avec les défis actuels liés à l'application et à la surveillance de l'utilisation, il n'y aura pas d'interdiction de fart fluoré pour la <b>Coupe Nordiq (COC FIS Tier 1) et l'épreuves combinées Coupe Nordiq et Coupe Canada (FIS Tier 1)</b>.</p> <p>Veuillez-vous référer à la règle sur le fart fluoré pour tous les événements sanctionnés par Nordiq Canada 2022-2023 <a href="#">Wax Tech Resources - Nordiq Canada</a>.</p>
<b>INSTALLATIONS DE FARTAGE:</b>	<p>Les équipes sont invitées à installer des tentes pour le fartage dans la zone située entre le stationnement inférieur et le pavillon de jour. Les clubs doivent apporter leurs propres tentes dans la mesure du possible. Il y a une alimentation électrique adéquate disponible pour connecter les rallonges. Le garage d'équipement de damage est également disponible pour le fartage et l'entreposage sécurisé selon le principe du premier arrivé, premier servi (environ 5 équipes peuvent être accueillies dans l'installation). Le fartage n'est pas permis sur les terrasses du pavillon de jour principal car c'est l'accès aux toilettes.</p> <p>La location de tentes de fartage supplémentaires pourrait être offerte.</p>
<b>ÉCHAUFFEMENT ET ESSAIS DES SKIS</b>	Les zones d'échauffement, de récupération et de test de glisse sont situées sur les pistes Wylies Loop et Montezuma. <b>LES PARCOURS DE COMPÉTITION SERONT FERMÉS CINQ (5) MINUTES AVANT LE DÉBUT DE LA COMPÉTITION.</b>
<b>LAISSEZ-PASSER POUR LES SENTIERS:</b>	Les laissez-passer pour les entraînements et les jours de course sont inclus dans les frais de course. Vous pouvez acheter des billets journaliers d'entraînements supplémentaires pour d'autres jours sur la boutique en ligne ou aux guichets à l'extérieur du pavillon de jour.

## 2022 Coupe Nordiq /US Super Tour/Coupe de l'ouest Canada #1 – Sovereign Lake Nordic Club

<b>CONDITIONS DES PISTES:</b>	Consultez le site Web de <a href="#">Sovereign Lake</a> pour les conditions de neige et de sentiers et les informations sur la webcam.
<b>MÉTÉO:</b>	Consultez la météo à : <a href="#">Sovereign Lake</a>
<b>STATIONNEMENT:</b>	Le stationnement sera TRÈS limité pendant les jours de compétition. Nous demandons aux entraîneurs, aux athlètes et à leurs supporteurs de limiter le nombre de véhicules en faisant du covoiturage dans les véhicules des équipes. En raison des restrictions de stationnement à cette période de l'année, nous demandons que les fourgonnettes des équipes se garent dans le stationnement C (il s'agit du premier stationnement sur votre droite avant de franchir la portail).
<b>AÉROPORT :</b>	L'aéroport international de Kelowna est l'aéroport le plus proche de Sovereign Lake (environ 1 heure de route – voir <a href="#">Kelowna Airport</a> ). Les compagnies aériennes Air Canada Jazz, Westjet, Horizon Air, Air North et Central Mountain Air desservent l'aéroport.
<b>HÉBERGEMENT :</b>	<b>Silver Star Mountain (à 3km de Sovereign Lake)</b> Hébergement Silver Star Téléphone 1-800-663-4481 Web <a href="#">Accommodation   SilverStar Mountain Resort (skisilverstar.com)</a>  <b>Vernon (à 21 km de Sovereign Lake)</b> Voir <a href="#">Vernon Tourism</a>

**2022 Coupe Nordiq /US Super Tour/Coupe de l'ouest Canada #1 – Sovereign Lake Nordic Club**

**HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT**

DATE	TIME (PST)	EVENT	LOCATION
Dimanche 27 novembre	18h00	<b>Fermeture de l'inscription</b> <i>Entraîneurs, veuillez vérifier la liste de confirmation</i>	Si vous rencontrez des difficultés pour vous inscrire en ligne, veuillez contacter la secrétaire de la compétition : <a href="mailto:race@sovereignlake.com">race@sovereignlake.com</a>
Mardi 29 novembre	13h00-15h00	Ouverture du bureau de course	Bureau de course – Cabane en rondins marron derrière le bâtiment technique vert
	12h01 – 15h00	Entraînements Officiels	Sovereign Lake Nordic Centre
	18h00	Réunion des capitaines d'équipe (pour le 30 novembre)	<b>EN LIGNE</b>
Mercredi 30 novembre	08h30 – 10h00	Cueillette des dossards – Sprint – Technique classique	Bureau de course – Cabane en rondins marron derrière le bâtiment technique vert
	10h00 – 11h00	Qualification Sprint – Technique classique Groupe 1 – Femmes (M20 & Sénior) Groupe 2 – Hommes (M20 & Sénior)	Stade
	12h30 – 13h45	Séries & Finales – Technique classique Groupe 1A – Femmes M20 uniquement – Top 30 non qualifiées pour le Groupe 1B Groupe 1B – Top 30 M20 et Sénior Femmes	Stade
	13h45– 15h00	Séries & Finales – Technique classique Groupe 2A – Hommes M20 uniquement – Top 30 non qualifié pour le Groupe 2B Groupe 2B – Top 30 M20 et Sénior Hommes	Stade
	18h00	Réunion des capitaines d'équipe (pour le 1er décembre)	<b>EN LIGNE</b>
Jeudi 1 <sup>er</sup> décembre	10h30 – 12h00	Cueillette de dossards – Départ de masse	Bureau de course – Cabane en rondins marron derrière le bâtiment technique vert
	12h00 – 12h30	Départ de masse Technique libre – Femmes Ouvert (M20 & Sénior)	Stade
	12h30 – 13h30	Départ de masse Technique libre – Hommes Ouvert (M20 & Sénior)	Stade



## 2022 Coupe Nordiq /US Super Tour/Coupe de l'ouest Canada #1 – Sovereign Lake Nordic Club

Vendredi 2 décembre	13h00-15h00	Ouverture du bureau de course	Bureau de course – Cabane en rondins marron derrière le bâtiment technique vert
	12h01-15h00	Entraînements officiels	Sovereign Lake Nordic Centre
	18h00	Réunion des capitaines d'équipe (pour le 3 décembre)	<b>EN LIGNE</b>
Samedi 3 décembre	07h00-08h30	Cueillette des dossards – Sprint – Technique libre	Bureau de course
	08h30-09h15	Qualification Sprint – Technique libre Groupe 1 – Hommes Ouvert (M20 & Sénior) Groupe 2 – Femmes Ouvert (M20 & Sénior)	Stade
	09h30-10h30	Qualification Sprint – Technique libre Groupe 3 – M16, M18 Garçons Groupe 4 – M16, M18 Filles	Stade
	11h00-12h15	Séries et finales – Technique libre Groupe 1A – Hommes M20 uniquement – Top 30 non qualifiés pour le Groupe 1B Groupe 1B – Top 30 M20 et Sénior Hommes	Stade
	12h15-13h30	Séries et finales – Technique libre Groupe 2A – Femmes M20 uniquement – Top 30 non qualifiées pour le Groupe 2B Groupe 2B – Top 30 M20 et Sénior Femmes	Stade
	13h30-14h45	Séries et finales – Technique libre Groupe 3A – M16 Garçons Groupe 3B – M18 Garçons	Stade
	14h45-16h00	Séries et finales – Technique libre Groupe 4A – M16 Filles Groupe 4B – M18 Filles	Stade
	18h00	Réunion des capitaines d'équipe (pour le 4 décembre)	<b>EN LIGNE</b>
Dimanche 4 décembre	07h30-09h00	Cueillette des dossards par intervalles)	Bureau de course
	09h00	Départ par intervalles Technique classique- Hommes ouvert (M20 & Sénior)	Stade
	~10h00	Départ par intervalles Technique classique - Femmes ouvert (M20 & Sénior)	Stade
	~11h00	Départ par intervalles Technique classique -M16 & M18 Garçons	Stade
	~12h00	Départ par intervalles Technique classique -M16 & M18 Filles	Stade

### LA REMISE DES PRIX AURA LIEU DANS LE STADE APRÈS L'ÉVÉNEMENT

**VEUILLEZ NOTER QUE LES HEURES PRÉVUES ET L'ORDRE DE DÉPART SONT SUJETS À CHANGEMENT EN RAISON DE LA MÉTÉO OU D'AUTRES DÉCISIONS DU JURY. LES MISES À JOUR SERONT PUBLIÉES SUR LE SITE WEB DE L'ÉVÉNEMENT SLNC APRÈS LA FERMETURE DES INSCRIPTIONS**

## 2022 Coupe Nordiq /US Super Tour/Coupe de l'ouest Canada #1 – Sovereign Lake Nordic Club

### FORMAT DES COMPÉTITIONS ET CATÉGORIES

30 novembre – Coupe Nordiq/ US Super Tour (Coupe Continentale) – Jour 1 COMPÉTITION

Sprint Technique classique

Notes: "[Course Marking Zones](#)" seront mises en place pendant la course en Technique classique.

Catégories	Sous Catégories /Année	Distance	Format	Signalisation du parcours
Femme	Sénior – née 2002 & avant M23 – née 2000, 2001- 2002 CCUNC M20 – née 2003-2004	1.3 km	1 x 1.3 km <a href="#">1.3km Classic Sprint</a>	Vert
Homme	Sénior – né 2002 & avant M23 – né 2000, 2001- 2002 CCUNC M20 – né 2003-2004	1.3 km	1 x 1.3 km <a href="#">1.3km Classic Sprint</a>	Vert

1 décembre – Coupe Nordiq/ US Super Tour (Coupe Continentale) – Jour 2 COMPÉTITION

Départ de masse Technique libre

Catégories	Sous Catégories /Année	Distance	Format	Signalisation du parcours
Femme	Sénior – née 2002 & avant M23 – née 2000, 2001- 2002 CCUNC M20 – née 2003-2004	10 km	2 x 5.0 km <a href="#">5km Course</a>	Rouge
Homme	Sénior – né 2002 & avant M23 – né 2000, 2001- 2002 CCUNC M20 – né 2003-2004	10 km	2 x 5.0 km <a href="#">5km Course</a>	Rouge

## 2022 Coupe Nordiq /US Super Tour/Coupe de l'ouest Canada #1 – Sovereign Lake Nordic Club

3 décembre – Coupe Nordiq/ US Super Tour (Coupe Continentale) / Coupe de l'ouest #1 – Jour 3 COMPÉTITION

### Sprint Technique libre

Catégories	Sous Catégories /Année	Distance	Format	Signalisation du parcours
M16 Garçons & M18 Garçons	M16 – né 2007-2008 M18 – né 2005-2006	1.2 km	1 x 1.2 km <a href="#">1.2km Skate Sprint</a>	Jaune
M16 Filles & M18 Filles	M16 – née 2007-2008 M18 – née 2005-2006	1.2 km	1 x 1.2 km <a href="#">1.2km Skate Sprint</a>	Jaune
Homme	Sénior – né 2002 & avant M23 – né 2000, 2001-2002 CCUNC M20 – né 2003 or 2004	1.2 km	1 x 1.2 km <a href="#">1.2km Skate Sprint</a>	Jaune
Femme	Sénior – née 2002 & avant M23 – née 2000, 2001- 2002 CCUNC M20 – née 2003-2004	1.2 km	1 x 1.2 km <a href="#">1.2km Skate Sprint</a>	Jaune

4 décembre –Coupe Nordiq / US Super Tour (Coupe Continentale) / Coupe de l'ouest #1 – Jour 4 COMPÉTITION

### Technique classique départ par intervalle

Notes: "[Course Marking Zones](#)" seront mises en place pendant la course classique.

Catégories	Sous Catégories /Année	Distance	Format	Signalisation du parcours
M16 Garçons	M16 – né 2007-2008	5 km	2 x 2.5 km <a href="#">2.5km Course</a>	Bleu
M18 Garçons	M18 – né 2005-2006	5 km	2 x 2.5 km <a href="#">2.5km Course</a>	Bleu
Homme	Sénior – né 2002 & avant M23 – né 2000, 2001 - 2002 CCUNC M20 – né 2003-2004	10 km	2 x 5.0 km <a href="#">5km Course</a>	Rouge
M16 Filles	M16 – née 2007 or 2008	5 km	2 x 2.5 km <a href="#">2.5km Course</a>	Bleu
M18 Filles	M18 – née 2005 or 2006	5 km	2 x 2.5 km <a href="#">2.5km Course</a>	Bleu
Femme	Sénior – née 2002 & avant M23 – née 2000, 2001-2002 CCUNC M20 – née 2003- 2004	10 km	2 x 5.0 km <a href="#">5km Course</a>	Rouge



Venue Map



FIN DU DOCUMENT