

MORIN-HEIGHTS SKI LOPPET 2010

Description du parcours de raquette *Coureur des bois* de 5 km 2010

- Le départ pour la raquette se fait à 11h15
- Tous les participants doivent se présenter à l'école primaire de Morin-Heights pour 9h45 afin de confirmer leur présence et ramasser leur trousse du participant et le bracelet muni d'une puce électronique. Il est important de savoir que le numéro de dossard correspond au numéro de bracelet ChampionChip qui vous est assigné. Ce bracelet doit être attaché à la cheville droite afin d'assurer que votre temps soit chronométré et transmis à *Sportstats*. Le dossard doit être épinglé sur la poitrine ou la cuisse et facilement visible de front par les contrôleurs de parcours.
- Tous les raquetteurs doivent obligatoirement utiliser le transport par navette qui part de l'école de Morin-Heights vers la ligne de départ à Ski Morin-Heights. Vous ne devez pas vous y rendre avec votre voiture par vous-même.

L'événement pose un certain défi pour rappeler l'endurance légendaire des coureurs des bois. Le parcours est élaboré pour les raquetteurs d'expérience ou les sportifs endurants de 14 ans et plus. Un contrôleur a le droit de retirer un participant de la course s'il croit que celui-ci ne pourra compléter la course dans un délai préétabli raisonnable ou si la santé ou la sécurité d'un participant semble compromise. Les participants désirant s'inscrire doivent être en mesure de parcourir 5 km en moins de deux heures.

C'est au bout du stationnement du camping de Ski Morin-Heights que le parcours débute. La course s'amorce en forêt sur un plateau de 250 m, passe derrière les maisonnettes du camping, pour arriver à une ascension difficile sur 500 m jusqu'à la jonction de la piste *Randonneur*. Le terrain redevient plat à la jonction de la piste *Circuit* qui devient assez large pour permettre le dépassement. Le parcours se poursuit jusqu'au sentier *Érablière* qui est sinueux et comporte plusieurs montées avant de redescendre par les pistes *Beech* et *Les Rapides*. Vous croiserez le

Corridor aérobique après 2 km et continuerez sur *Les Rapides* qui est parallèle au Corridor aérobique. La piste traverse un pont sur le Corridor (vous serez à 2,25 km du fil d'arrivée) puis suit la piste *CN* qui est étroite et peu propice au dépassement. Les participants plus rapides peuvent dire `PISTE` qui veut dire merci de me laissez passer. La *CN* croise le Corridor une autre fois, à 1,75 km avant la fin. Les raquetteurs suivront la piste *CN* et partageront la jonction et le poste de ravitaillement avec les skieurs à l'intersection du chemin Bennett et de la Route 329. Le parcours rejoint le Corridor juste avant la rue Rockliff puis vire à droite vers une montée menant au plateau d'arrivée situé au pied du Mont Bellevue. À 100 m du fil d'arrivée, la piste est très large.

Plusieurs points de contrôle se trouvent le long du parcours. Par contre, les raquetteurs doivent porter une attention particulière à la signalisation à l'approche des intersections puisqu'il est possible qu'il n'y ait pas de contrôleur à chacun de ces endroits pour indiquer le chemin à prendre. Vigilance de mise!

Il y aura du personnel médical au Corridor Aérobie, aux postes de ravitaillement. Les raquetteurs peuvent demander de l'aide à n'importe quelle station de ravitaillement et une assistance médicale sera appelée.

Le port de raquettes est obligatoire.

Mise à jour le 28 janvier.