

Loppet Viking de Morin-Heights

Description du parcours de 20 km Jack Wahlberg

- **La course débute à 10h15.**
- **On demande aux skieurs de se présenter à l'école primaire à 8h30 afin de confirmer leur inscription, ramasser leur dossard et le bracelet de cheville ChampionChip correspondant, qu'ils attacheront à la cheville droite pour s'assurer d'être chronométré proprement.**
- **Le numéro de dossard doit être épinglé sur le devant du corps et facilement visible des patrouilleurs.**
- **Tous les skieurs seront transportés par navette à la ligne de départ à partir de l'école primaire de Morin-Heights et NE DOIVENT PAS se rendre à la ligne de départ avec leur véhicule.**

Le parcours de 20 km s'adresse aux skieurs d'endurance moyenne qui maîtrisent les techniques de base. C'est le genre de parcours qui constitue un défi pour ceux qui aiment la course, tout en demeurant agréable pour les randonneurs souhaitant participer à une épreuve plus longue. Le parcours est le même que l'an dernier et fait en réalité 21.4 km. Les skieurs devraient skier à un rythme de 6 km/h s'ils veulent compléter le parcours. Afin d'éviter une congestion au départ, on demande aux skieurs de se disperser tel que suggéré par la signalisation à la ligne de départ.

Le parcours qui débute au Club de ski Viking, comme par les années passées, fait une boucle de 5 km sur les sentiers de course vallonnés du Club pour revenir au point de départ. De là, il faut compter deux cents mètres puis traverser le chemin Jackson et poursuivre sur la piste Green, sur laquelle se trouve le premier poste de ravitaillement, au 6e km. Un demi-km plus loin, engagez-vous sur la piste Red à gauche. Après avoir parcouru une section facile, attrayante et vallonnée de 1.2 km, une descente graduelle assez prononcée s'amorce. Portez une attention particulière à l'approche de l'intersection suivante qui sépare le parcours de 20 km du 33 km.

Les skieurs vireront à droite sur la piste Red, au tracé unique et vallonné, jusqu'au pré de Montfort (10 km) et la deuxième aire de rafraîchissement. Plusieurs courtes ascensions escarpées suivent, dont la dernière menant à un plateau d'une élévation de 505 mètres. Un peu plus loin, la piste s'engage dans un ancien chemin forestier, une voie large à double tracé en descente sur plus de 2 km. Préparez-vous par la suite à tourner abruptement vers la gauche sur la piste Poste qui prendra plus loin le nom de Promenade; elle mène au Corridor Aérobique (15 km) et à la troisième aire de rafraîchissement.

Ces pistes larges et à découvert se trouvent du côté Nord, où il est fréquent qu'il y ait des vents en amont, rendant possiblement cette partie du parcours horriblement froide. Soyez donc bien préparés!

Les 6 prochains kilomètres subissent une dénivellation de 1% à 2% sur le Corridor Aérobique avec une aire de rafraîchissement au chemin Bennett (20 km). Le Corridor Aérobique possède un tracé double avec une large voie centrale pour permettre le dépassement. Les skieurs partageront des sections du Corridor Aérobique avec les participants inscrits aux deux autres courses ainsi qu'avec le public.

Skiers will veer right onto the Red trail and follow a rolling single-track trail all the way to the Montfort meadow (10km) and the second feeding station. There are several short, but steep climbs after the meadow to the highest point at 505m. Shortly afterward the trail opens onto an old logging road where it becomes double track-set and begins to descend for over 2 km. The trail will follow the road and turn sharply to the left onto the Poste trail which later merges with La Promenade and continues to descend all the way to the Aerobic Corridor (15 km) and the third feeding station. These trails follow wide, open roads located on the North side and there is frequently an uphill breeze, which can make this section bitterly cold, so be prepared!

Les skieurs doivent arriver au Corridor Aérobique avant 12h45 pour pouvoir compléter le parcours avec services. Une navette sera disponible pour ceux qui ne continueront pas.

Après avoir atteint le Corridor Aérobique, les skieurs se dirigeront vers Morin-Heights et le dernier poste de ravitaillement au chemin Bennett (20e km). Le parcours traverse la route 329 et, 250 mètres plus loin, quitte le Corridor Aérobique pour tourner à droite sur le chemin Rockcliff. À cet endroit, la piste grimpe sur une courte distance pour se rendre au Centre de ski Bellevue où se trouve le fil d'arrivée.

Le Corridor Aérobique possède un tracé double avec une large voie centrale pour permettre le dépassement. Les skieurs partageront des sections du Corridor Aérobique avec les participants inscrits aux deux autres courses ainsi qu'avec le public. Il y aura des postes de contrôle tout le long du parcours. Cependant, puisque les parcours se chevauchent à certains endroits, les skieurs doivent porter une attention particulière aux intersections : il n'y aura peut-être pas toujours un responsable à ces endroits. Il est de la responsabilité du skieur de lire les panneaux de signalisation qui correspondent à sa course.

Les patrouilleurs se réservent le droit d'imposer des limites de temps si la santé ou la sécurité d'un skieur est remise en question.

Du personnel médical sera posté au poste de ravitaillement de Montfort (10e km) et à celui du Corridor Aérobique (15e km). Cependant, les skieurs peuvent demander de l'assistance à n'importe lequel des postes et de l'aide médicale sera sollicitée.

C'est un événement de ski de fond de style CLASSIQUE et LE PAS DE PATIN EST DÉFENDU. Les skieurs pris en défaut seront disqualifiés.

- Gracieuseté de James Jackson