

Morin-Heights Viking Loppet

Description du parcours de 33 km Smith-Johannsen

- **Départ de la course à 9h15**
- **On demande aux skieurs de se présenter à l'école primaire à 7h30 afin de confirmer leur inscription, ramasser leur dossard et le bracelet de cheville ChampionChip correspondant, qu'ils attacheront à leur 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 mesure en réalité 31.5 km. Ce parcours pose un très grand défi, à la hauteur de la réputation du légendaire Jackrabbit Johannsen. C'est un parcours qui s'adresse aux skieurs sérieux de grande endurance, possédant de solides habiletés en descente, aptes à grimper et capables de maintenir une cadence d'au moins 8 à 10 km/h. Vu la longueur et la difficulté du parcours, les patrouilleurs se réservent le droit d'imposer une limite de temps si la santé ou la sécurité d'un skieur est remise en question. Les skieurs qui veulent faire cette course devraient être capables de la finir en moins de 4 heures.

Le parcours débute au Club de ski Viking par une boucle vallonnée de 9 km sur les sentiers de course du Club et revient au point de départ. De là, la piste traverse le chemin Jackson et se poursuit sur la piste Green, sur laquelle se trouve un peu plus loin le premier poste de ravitaillement, au 10e km. Un demi-kilomètre 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 prononcée s'amorce. Portez une attention particulière à l'approche de l'intersection suivante qui sépare le parcours de 20 km du 33 km. Le parcours du 33 km tourne vers la gauche et continue vers le Sud sur la piste Yellow puis entame une longue descente graduelle, traverse le chemin Jackson et se poursuit avec une descente rapide en épinglé à cheveux vers le Lac Édouard.

Après avoir croisé le chemin du Lac Rond, le parcours suit une large section damée de la Crown South sur 0.75 km, vers l'intersection avec la Crown West. Les skieurs vireront à droite la Crown West, traverseront un petit lac puis feront face à une montée très escarpée. Le parcours suit le contour du Lac Sylvain et peu après suit le périmètre Nord du Lac Perdu. Au Lac Perdu, la piste rejoint la piste Blue et se dirige vers le Nord là où plusieurs montées abruptes sont suivies par une descente difficile, courte et raide, vers le chemin Jackson et le prochain poste de ravitaillement (17.8 km).

Les skieurs doivent atteindre ce point avant 12h45 afin de compléter la course avec services. Une navette sera disponible pour ceux qui ne continuent pas.

La piste comporte deux montées en ciseaux abruptes, avant de rejoindre la piste Red et le parcours de la course du 20 km, juste avant le pré de Montfort (20 km) et le 2e poste de ravitaillement. Par la suite, plusieurs courtes ascensions escarpées, dont la dernière jusqu'à un plateau d'une élévation de 505 mètres. Une dénivellation de 100 mètres sépare le chemin Jackson du plus haut point sur plus de 3 km. Un peu plus loin, la piste s'engage en descente dans un ancien chemin forestier où le tracé de la piste s'ouvre sur une voie double et descend sur plus de 2 km. La piste suit la route et tourne rapidement vers la gauche sur la piste appelée Poste qui se devient plus loin la piste appelée Promenade menant au Corridor Aérobique (25 km) et au troisième poste de ravitaillement. Ces larges pistes 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!

La piste suivra le Corridor Aérobique sur 1.5 km avant de tourner à droite sur le sentier Alternatif sur environ 2 km. Ce sentier est parallèle au Corridor, mais n'a qu'un seul tracé et comporte plusieurs montées constantes et quelques descentes rapides. L'Alternatif rejoint le Corridor à l'intersection de la piste JRJ, mais retourne rapidement dans les bois : portez donc attention aux panneaux.

De retour sur le Corridor Aérobique, après avoir parcouru 2.2 km, le parcours traverse le chemin Bennett (30 km) où se trouve le dernier poste de ravitaillement. La piste franchit la route 329 et, 250 mètres plus loin, vire vers la droite sur le chemin Rockcliff, quittant ainsi le Corridor. Après une courte montée vers le Centre de ski Bellevue, les skieurs se dirigent vers le fil d'arrivée.

À l'exception des sentiers du Club Viking, des pistes Poste, La Promenade et du Corridor Aérobique, la plupart des pistes n'ont qu'un seul tracé et sont en forêt de bois franc. Nous rappelons aux skieurs que l'accès aux pistes ne sera pas fermé au public et qu'ils auront à partager les pistes avec lui et les participants des deux autres courses.

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 attention 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 correspondant sa course.

Du personnel médical sera posté au poste de ravitaillement de Montfort (20e km) et à celui du Corridor Aérobique (25e km). Les skieurs peuvent cependant demander de l'assistance à n'importe lequel des postes et une aide médicale sera sollicitée.

Ceci 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