

Event / Événement	Nakkertok Junior Championships 2011 aka 'The Cookie Race!'	Championnat Junior Nakkertok 2011, alias « La Course aux biscuits »
When / Quand	Saturday February 26, 2011	le samedi 26 février, 2011
Location / Site	Nakkertok South 900 Gatineau Ave, Cantley, Quebec	Nakkertok Sud 900, avenue Gatineau, Cantley, Québec
Start Time / Départs	Competitive event starts at 10:00 hr Recreational event starts at 13:00 hr	Épreuve compétitive commence à 10h00 Épreuve amicale commence à 13h00
Technique	Free (6 skier wave start, minute intervals)	Libre (6 skieurs par vague, avec 1 minute d'intervalle)
Event Organizing Committee / Comité Organisateur	Chief of Event - Kim Merrett Chief of Competition - Geoff Tomlinson Chief of Results - Emil Jacobson Chief of Course - Jeff Pouw Race Secretary - Francois Blain	Chef d'événement – Kim Merrett Chef de la compétition – Geoff Tomlinson Chef des résultats – Emil Jacobson Chef du parcours – Jeff Pouw Secrétaire de compétition – François Blain
Description	The National Capital Region's oldest and largest junior ski race, the Nakkertok Junior Championships (also known as the <i>Cookie Race</i>), will be held at Nakkertok South Stadium in Cantley, Quebec, just minutes from Ottawa and Gatineau. The Cookie Race appeals to young skiers of all abilities and ages (3-19). Almost as old as Nakkertok itself, it is steeped in tradition, remembered with affection and designed for fun. The race is named for the prize that every child receives at the finish line. It's a great place to get a first taste of what cross country ski racing is all about and to test the developing skills of more experienced racers. The race is open to all youth in the greater cross-country ski community.	C'est la plus grande et la plus ancienne compétition junior de la région de la capitale nationale! Le Championnat junior Nakkertok (aussi connu sous le nom de Course aux biscuits) se tiendra à Nakkertok Sud (Cantley, Québec), à quelques minutes à peine d'Ottawa et de Gatineau. Cette compétition s'adresse aux jeunes skieurs de tous âges et de tous niveaux (3-19 ans). Sa création remonte aux premières années du club Nakkertok. C'est donc une compétition ancrée dans la tradition qui évoque de beaux souvenirs dans bien des esprits et à laquelle on participe pour le plaisir de la chose. La Course aux biscuits doit son nom au prix de participation que reçoit chaque enfant sur la ligne d'arrivée. C'est l'occasion rêvée de goûter au ski de compétition et de mettre à l'épreuve les coureurs d'expérience. Bienvenue à tous les jeunes skieurs!

Sanction	This is a National Capital District Race Series points event. CCC rules will apply. (http://cccski.com/dbfiles/1709.pdf). Ski de fond Quebec Cross-Country Ontario	Épreuve de la série NCD Les règles de SFC s'appliqueront (http://cccski.com/dbfiles/1709.pdf). Ski de fond Québec Ski de fond Ontario
Registration / Inscriptions	Registration is exclusively on line via: http://www.zone4.ca/ . Race Fee: \$15 Nakkertok members receive a 25% fee discount provided they use the standard Nakkertok code. The registration deadline is Wednesday, February 23, 2011 at 23:59 EST No entries will be accepted after that date. There will be no refunds in the event of cancellation	L'inscription est disponible par internet seulement : www.zone4.ca Frais : \$15 Les membres de Nakkertok bénéficient d'un rabais de 25% sur les frais d'inscription en utilisant le code numérique standard du club. La date limite d'inscription est le mercredi, 23 février 2011, à 23h59 HNE. Aucune inscription ne sera acceptée après cette date limite Il n'y aura aucun remboursement en cas d'annulation.
Registration Contact / Responsable des inscriptions	For difficulties with the registration process please contact the race secretary, Francois Blain at registrar@nakkertok.ca	Si vous éprouvez des difficultés lors de l'inscription, veuillez SVP communiquer avec le Secrétaire de compétition, François Blain, au registrar@nakkertok.ca
Categories / Catégories	New this year: Please note that the race categories for this year's Cookie Race will be by year of birth. The race categories will be for birth years 1991 and later.	Nouveau cette année: les catégories sont établies en fonction des années de naissance. Seront admissibles les skieurs nés en 1991 et après.
	2002 and later. All skiers born in 2002 thru to 2005 and later will race in the afternoon recreational category . Please note: Skiers aged 5 and under (2005 and later) race for the fun of it! They will not be timed. There will be a mass start for this age group for each of the girls and boys categories. Finish order will not be recorded. This category will start @ 13:05 EST.	2002 et après. Tous les skieurs nés de 2002 à 2005 et après participeront à la course amicale en après-midi . Veuillez noter : Les skieurs âgés de 5 ans et moins (2005 et après) participeront pour le plaisir et ne seront pas chronométrés. Il y aura un départ de masse pour ce groupe d'âge, un pour les filles et un pour les garçons. L'ordre d'arrivée ne sera pas enregistré. Cette catégorie prendra le départ @ 13h05 HNE.

	<p>1991-2001. These skiers have a choice of the competitive or recreational race category for each female and male age group. This age group can participate within their comfort zone. Competitive and recreational categories will be started and timed separately. Our aim is to include all skiers who want to race and keep the event fair and fun for everyone. Parents should consider which category would be most suitable for their child.</p> <p>Please note: Skiers who are part of a competitive training program must participate in the competitive event. If you have questions regarding choice of category please contact coachnakk@gmail.com.</p>	<p>1991-2001. Ces skieurs peuvent choisir entre l'épreuve compétitive et l'épreuve amicale. Ces deux épreuves seront lancées et chronométrées séparément. Notre but est d'offrir une compétition inclusive, qui sera juste et amusante pour tous. Les parents doivent déterminer quelle catégorie sera la plus appropriée pour chaque enfant.</p> <p>Veillez noter : Les skieurs qui participent à un programme de compétition doivent absolument participer à l'épreuve compétitive. Si vous avez des questions quant aux catégories appropriées pour vos enfants, nous vous invitons à communiquer au coachnakk@gmail.com.</p>
	<p>For skiers born in 1994 and older: they will race in double year categories.</p>	<p>Les skieurs nés en 1994 et avant participeront à des catégories incluant deux années de naissance chaque.</p>
Timing / Chronométrage	Timing will be done with Summit Systems and Zone4 race management software.	Le chronométrage sera effectué avec des Systèmes Summit et le logiciel de compétition de Zone 4.
Competition Jury / Jury de compétition	Chief of Competition, Chief of Course, one Club coach	Chef de compétition, Chef de parcours, un entraîneur
Bib pick-up / Remise des dossards	Competitive: 8:30 to 9:30 am EST Recreational: 11:30 am to 12:45 pm EST At back of Chalet	Épreuve compétitive : 8h30 à 9h30AM HNE Épreuve récréative : 11h30 à 12h45 PM HNE À l'arrière du Chalet
Waxing / Fartage	Limited indoor waxing facilities will be available. In door waxing will not be permitted on the second floor of the new maintenance building nor inside the main chalet	Il y aura un espace intérieur de fartage restreint disponible. Le fartage sera interdit au deuxième étage du nouvel édifice d'entretien et dans le Chalet
Awards / Prix	Awards will be presented to the top 3 finishers in each category. All racers who cross the finish line will receive the traditional cookie award.	Des prix seront accordés aux trois premiers participants dans chaque catégorie. Tous les participants qui termineront la course recevront le traditionnel biscuit.
Safety/Sécurité	First aid and on-site safety provided by the Canadian Ski Patrol	La Patrouille canadienne de ski fournira les premiers soins et assurera la sécurité sur le site
Event email / Courriel	kim.merrett@sympatico.ca for all other event inquiries.	kim.merrett@sympatico.ca pour toute question liée à l'événement.

Table 1. Race Distance by Year of Birth / Tableau 1: Distances à parcourir en fonction de l'année de naissance

Category / Catégorie By birth year / Par année de naissance	Female / femmes	Male / hommes	Distance (km)
Para-Nordic Sit / Para-nordique assis	Open/ouvert	Open/ouvert	2.5**
Para-Nordic Standing / Para-nordique debout	Open/ouvert	Open/ouvert	1.5**
RECREATIONAL / RÉCRÉATIF			
2005 or younger / 2005 ou après	Yes/oui	Yes/oui	0.5
2004, 2003	Yes/oui	Yes/oui	1
2002, 2001, 2000	Yes/oui	Yes/oui	1.5
1999 or older / 1999 ou avant	Yes/oui	Yes/oui	2.5
COMPETITIVE / COMPÉTITIF			
2001	Yes/oui	Yes/oui	1.5
2000, 1999	Yes/oui	Yes/oui	2.5
1998, 1997	Yes/oui	Yes/oui	3.3
1996 et avant	Yes/oui	Yes/oui	6.6 (2x 3.3 loop/boucle)
** to be confirmed with registrants / sera confirmé avec les skieurs inscrits			