

SKIMARATHON.CA



#CANSKIMARATHON

MARATHON CANADIEN DE SKI



EDITION VIRTUELLE

GUIDE DU SKIEUR 2021



GESTION PRIVÉE DE PLACEMENT
PEMBROKE
PRIVATE WEALTH MANAGEMENT

OUTAOUAIS





Québec 

MOT DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

RELEVEZ UN DÉFI PERSONNEL!

Votre gouvernement est fier de soutenir le 55e Marathon canadien de ski, qui, grâce à la créativité et aux efforts de ses promoteurs, convie les participants à parcourir, de façon tout à fait sécuritaire, l'une des distances proposées dans leur région.

Je suis convaincue que ce rendez-vous unique ravira les fondeurs de tous les niveaux et de tous les âges en leur permettant de tester une formule originale et de profiter des paysages hivernaux qui caractérisent si bien le Québec.

Je vous invite à prendre part à cet événement d'envergure internationale et à contribuer à la renommée du Québec comme destination sportive. Voilà une belle façon de relever un défi personnel tout en savourant pleinement les joies de l'hiver!

Bon marathon à tous!

La ministre du Tourisme,

Caroline Proulx


Votre
gouvernement



SYLVAIN PARENT

PRÉSIDENT, MARATHON CANADIEN DE SKI

Alors que le Marathon canadien de ski célèbre sa 55^{ème} édition, l'événement sera très différent des éditions précédentes. Toute notre équipe a travaillé fort pour trouver un moyen sûr de rassembler notre communauté de skieurs sur place, cependant, nous avons dû prendre la décision difficile mais socialement responsable et sécuritaire d'organiser le MCS 2021 dans un format virtuel. En vous inscrivant à l'édition virtuelle du MCS, vous démontrez votre soutien à notre événement. La réponse reçue de notre communauté de skieurs est incroyable et, combinée aux dons privés et à l'aide des programmes de soutien locaux, provinciaux et fédéraux liés à la pandémie, contribue à assurer l'avenir de cet événement unique.

Bien qu'il soit décevant que nous ne puissions pas tous nous réunir en février pour célébrer l'hiver dans la belle municipalité de Montebello et dans la région des Basses Laurentides, de belles opportunités s'offrent quand même à nous. Le MCS 2021 sera vraiment accessible; les skieurs de partout au pays auront l'occasion de participer. Nous espérons également augmenter notre communauté de skieurs cette année en attirant de nouveaux participants. Ce format peut également encourager certains à tenter un défi plus difficile que les années précédentes.

Un autre point positif est que le MSC 2021 exigera un type d'effort différent de celui dont nous aurions normalement besoin pour participer. Après l'année de stress et d'anxiété que nous avons vécue, nous avons peut-être besoin d'un événement plus calme et décontracté!

Pour plusieurs membres de notre communauté de skieurs, 2020 a été une année particulièrement difficile en raison de leur rôle de travailleurs de première ligne. Qu'il s'agisse de travailleurs hospitaliers et de professionnels de la santé, d'employés d'épicerie et de chauffeurs d'autobus, ils ont permis à la société de fonctionner alors que nous vivions plusieurs restrictions. À tous, je souhaite exprimer mes plus sincères remerciements. Ils illustrent l'esprit du MSC - dévouement, persévérance, sacrifice, sens de la communauté.

C'est la raison pour laquelle l'équipe du CSM a nommé les travailleurs de première ligne présidents d'honneur du vMCS 2021. Au nom de toute la communauté du MSC, j'exprime nos sincères remerciements et notre appréciation pour votre contribution à la santé et à la sécurité de nos communautés. Je dédierai personnellement mon vMCS 2021 à chacun d'entre eux et j'encourage tous les participants à faire de même.

Profitez de votre vMCS, amusez-vous en famille et entre amis sur vos sentiers préférés où que vous soyez - mais tout en observant toujours les mesures sanitaires en place, nous le devons à nos travailleurs de première ligne!

Sylvain Parent



FRÉDÉRIC MÉNARD

DIRECTEUR ÉVÉNEMENTIEL - MARATHON CANADIEN DE SKI

Chers skieurs, c'est avec une grande fierté que nous vous présentons le tout premier CSM virtuel!

Au cours des 54 dernières années, le CSM a fait face à de nombreux obstacles organisationnels: tempêtes de verglas, chutes de neige insuffisantes ou trop abondantes et pannes mécaniques, pour n'en nommer que quelques-uns.

Malgré ces défis, la plus ancienne épreuve de ski de fond en Amérique du Nord a toujours eu lieu et l'organisation a toujours réussi à organiser un événement qui rassemble sa communauté. Le CSM a toujours survécu à des moments difficiles grâce à l'amour et à la passion de nos participants, bénévoles et organisation.

La pandémie de COVID-19 représente un nouveau type de défi pour notre événement et l'organisation travaille sans relâche depuis plusieurs mois pour trouver un moyen d'accueillir un événement sûr malgré la pandémie.

Permettez-moi tout d'abord de remercier les membres du conseil d'administration qui travaillent 12 mois par année pour planifier notre rencontre annuelle. Cette année, le comité a dû se réajuster à plusieurs reprises. Sans leur persévérance, leur dynamisme, leur concentration et leur énergie, nous n'aurions pas eu cet événement. En cette année d'incertitude financière, il est important de souligner la participation et la collaboration des différents partenaires, programmes gouvernementaux, députés, municipalités et comtés, dont le soutien financier nous permet de survivre à cette crise. Enfin, je dois remercier nos précieux propriétaires terriens (plus de 425) et nos valeureux bénévoles (plus de 550) qui ont assuré la pérennité du CSM depuis 54 ans. Puissiez-vous profiter de cet événement virtuel pour participer en tant que skieur!

Nous sommes convaincus qu'une fois de plus la communauté marathon se réunira et vivra un événement rassembleur... tout le monde à la maison, nous permettant de «nous évader de tout», de nous vider les esprits, de nous ressourcer dans la nature et de «Keep the Legend Alive».

Tout le monde s'accorde à dire que le CSM est une aventure unique, profitons au maximum de chaque instant que nous offre ce nouveau défi. Profitez du voyage, soyez en sécurité et n'oubliez pas de sourire à travers des moments amusants et difficiles!

Au plaisir de vous accueillir de nouveau chez vous en 2022.
Allez les aventuriers!



**À TOUS LES
TRAVAILLEURS
DE PREMIÈRE
LIGNE, POUR
VOTRE COURAGE
ET VOTRE
DÉVOUEMENT
CONTINUS, LA
COMMUNAUTÉ
DES SKIEURS DU
MCS VOUS
REMERCIE!**



BIENVENUE AU MARATHON DE SKI CANADIEN VIRTUEL!

Merci de vous être inscrit pour participer au Marathon canadien de ski, version virtuelle 2021. Votre participation contribue à assurer la survie de notre événement et aide à garder notre communauté de skieurs active et engagée en ces temps difficiles. Et une fois que les choses seront revenues à la normale, nous espérons vous voir en personne au MCS traditionnel en 2022!

Maintenant que vous êtes inscrit au vMCS, vous disposez d'une grande flexibilité pour créer votre propre expérience de ski à partager avec le reste de la communauté MCS. Vous pouvez participer au vMCS à tout moment entre le 6 février et le 7 mars. En fonction de votre catégorie d'inscription choisie, vous pouvez choisir 2 jours consécutifs pour skier votre événement Coureur des Bois (CdB), n'importe quel jour spécifique pour skier l'événement demi-marathon, ou n'importe quel nombre de jours pour skier en tant que randonneur.

EXIGENCES DE CATÉGORIE

Besoin d'un rappel des exigences pour chaque catégorie? Pas de problème, nous sommes là pour vous!

RANDONNEUR

Vous avez du 6 février au 7 mars pour skier jusqu'à 10 sections de 15 km chacune pour compléter votre vMCS. Vous pouvez skier plusieurs sections par jour, une section tous les deux jours, ou vous pouvez même choisir de skier une seule section de 15 km le jour de votre choix. Gardez simplement à l'esprit que chaque sortie doit être d'au moins 15 km afin d'obtenir un crédit pour une section. Par exemple, si vous skiez 25 km en une journée, vous serez crédité d'une section pour cette journée, mais si vous skiez 32 km un autre jour, alors vous aurez skié deux sections ce jour-là. Vous pouvez skier autant que vous le souhaitez mais en 2021, mais tout comme un MCS normal, vous ne pouvez être crédité que pour un maximum de 10 sections.

DEMI-MARATHON

Le jour de votre choix, entre le 6 février et le 7 mars, vous devez effectuer une sortie de ski d'au moins 45 km. (Ne vous inquiétez pas - vous êtes autorisé à vous arrêter pour les pauses toilettes, la nourriture et l'eau, et ce genre de choses. Nous ne sommes pas si méchants!) Mais vous devez terminer l'événement le jour que vous avez choisi. Et si cela ne fonctionne pas la première fois que vous essayez, ne paniquez pas, réessayez un autre jour - vous avez jusqu'au 7 mars!

COUREUR DES BOIS (CDB)

Vous recherchez un plus grand défi? Eh bien, pour compléter votre CdB, vous devez skier au moins 100 km en 2 sorties d'au moins 50 km chacune sur 2 jours consécutifs (cela signifie pas de jours de repos entre les deux!). En fonction du niveau de CdB que vous avez sélectionné à l'inscription, il peut y avoir des exigences supplémentaires. Si vous vous êtes inscrit en tant que CdB Argent, vous devez skier votre défi CdB avec un sac pesant au moins 5 kg (11 lb). Et si vous vous êtes inscrit en tant que CdB Or, vous devez porter votre sac de 5 kg pendant que vous skiez ET vous devez camper à l'extérieur la nuit entre vos deux sorties de ski. (Vous n'êtes pas obligé de camper à l'endroit où vous skiez; vous pouvez installer le camp dans votre arrière-cour si vous le souhaitez!) Vous pouvez faire installer votre camp avant de participer à votre événement, et vous pouvez le démonter votre camp après - ce qui est important, c'est que vous passiez la nuit dehors entre vos deux journées de ski. Assurez-vous simplement que vous portez un poids équivalent dans votre sac à dos pour tenir compte de votre sac de couchage et de votre abri personnel. (c'est-à-dire, tout comme dans un CSM ordinaire, vous devez transporter ce dont vous avez besoin pour le Camp Or.) Votre camp peut avoir de l'eau et des collations, mais vous devez emporter vos repas avec vous pendant que vous skiez.

EXIGENCES DE SENTIER

Il n'y a aucune exigence quant au niveau de difficulté du parcours que vous sélectionnerez. Vous pouvez choisir un sentier aussi facile ou difficile que vous vous sentez à l'aise. La piste elle-même n'a pas besoin d'être d'une longueur spécifique - vous pouvez combiner plusieurs boucles, faire des allers-retours sur une piste, ou skier sur une seule piste (ou effectuer n'importe quelle combinaison de ces options) pour atteindre la distance souhaitée. Il n'est pas nécessaire que le sentier se trouve à un endroit précis. Choisissez un emplacement qui vous convient. Si vous êtes un Randonneur, vous pouvez skier à 10 endroits différents, ou skier 10 fois sur la même piste - c'est comme vous voulez ! Et si vous êtes CdB, vous pouvez skier sur la même piste les deux jours de votre défi. Tout ce dont nous avons besoin est que vous complétiez votre distance de catégorie requise. Et si vous ne savez pas où skier, le CSM a une liste de pistes recommandées pour les clubs de ski dans diverses régions.

Visitez la section «Sentiers d'entraînement officiels» sur notre site Web pour plus d'informations, y compris les cartes et les distances!
(Vous pouvez le trouver sous l'onglet «Événement virtuel».)
<https://skimarathon.ca/fr/levenement/sentier-officiel-dentrainement/>

VOTRE DOSSARD VMCS

VOTRE DOSSARD vMCS

Cette année, nous faisons les choses un peu différemment! Votre dossard sera disponible en ligne pour que vous puissiez l'imprimer à la maison. Lorsque vous êtes prêt à imprimer votre dossard, veuillez visiter le site Web et suivez les instructions pour imprimer votre propre dossard vMCS. Quant au numéro de dossard - lorsque vous avez reçu le courriel de Zone 4 avec ce guide du skieur, le courriel comprenait également un lien vers la page Web MCS montrant tous les skieurs confirmés où vous pouvez trouver votre numéro de dossard personnel.

Vous pouvez l'ajouter à votre dossard, si vous le souhaitez.
<https://skimarathon.ca/fr/inscription/liste-des-participants/>

Veuillez noter que puisque votre dossard sera très probablement imprimé sur du papier, vous devrez l'imperméabiliser adéquatement si vous voulez qu'il survive au climat extérieur. (Les sacs Ziploc sont un bon point de départ, mais un étui de carte étanche peut être préférable. Ou soyez créatif - plastifiez-le!). Et n'hésitez pas à le personnaliser en ajoutant de la couleur, en écrivant un message spécial, etc. Rendez-le amusant, prenez-le en photo et partagez-le avec tout le monde sur les réseaux sociaux!



IMPRIMEZ VOTRE DOSSARD

CANADIAN SKI MARATHON 2021
CANADIEN DE SKI

OR

COUREUR DES BOIS

NOM / NAME DOSSARD / BIB

#

50K 50K CAMP

Québec PEMBROKE PRIVATE HEALTH MANAGEMENT OUTAOUAIS

SKIMARATHON.CA INFO@SKIMARATHON.CA

AVANT DE SKIER

Lors d'un MCS régulier, nous voulons que vous ayez la meilleure journée de ski possible que nous pouvons vous offrir. Cela signifie assurer un transport sûr et fiable vers et depuis les points de contrôle, fournir de la nourriture et des boissons aux points de contrôle le long du sentier, fournir des services de fartage et de réparation de skis, et assurer des services de premiers soins et de patrouille de ski le long du sentier, lui-même entretenu par des professionnels.

Mais cette année, nous ne pouvons pas fournir ces services à notre communauté de skieurs. Nous devons donc souligner l'importance de vous assurer d'être bien préparé pour votre journée de ski. Ça signifie:

- VEUILLEZ RELIRE LA RENONCIATION EN ANNEXE QUE VOUS AVEZ SIGNÉE ET RAPPELEZ-VOUS CE QUE VOUS AVEZ ACCEPTÉ LORS DE VOTRE INSCRIPTION. VEUILLEZ TENIR COMPTE DE CES CONDITIONS LORSQUE VOUS SKIEZ.
- ÉVALUEZ VOS CAPACITÉS DE SKI AVANT L'ÉVÉNEMENT ET SÉLECTIONNEZ LA DISTANCE ET LA DIFFICULTÉ DE PISTE APPROPRIÉES À CES CAPACITÉS;
- ASSUREZ-VOUS QUE VOTRE ÉQUIPEMENT EST EN BON ÉTAT DE FONCTIONNEMENT ET, SI NÉCESSAIRE, APPORTER L'ÉQUIPEMENT DE RÉPARATION APPROPRIÉ (AINSI QUE LES CONNAISSANCES SUR LA FAÇON DE L'UTILISER CORRECTEMENT);
- PORTEZ DES VÊTEMENTS APPROPRIÉS EN FONCTION DU CLIMAT DANS LEQUEL VOUS PARTICIPEREZ;
- TRANSPORTEZ SUFFISAMMENT DE NOURRITURE ET D'EAU POUR SUBVENIR À VOS BESOINS PENDANT VOTRE ÉVÉNEMENT;
- AVEZ UNE TROUSSE DE PREMIERS SOINS PERSONNELLE POUR TRAITER LES PETITES BLESSURES QUE VOUS POURRIEZ SUBIR AU COURS DE VOTRE ÉVÉNEMENT ET APPORTER UN TÉLÉPHONE POUR CONTACTER LES SERVICES D'URGENCE SI QUELQUE CHOSE DE PLUS GRAVE SE PRODUIT;
- ÉVITEZ DE SKIER SEUL, SURTOUT SI VOUS UTILISEZ DES PISTES ÉLOIGNÉES OU MOINS FRÉQUENTÉES PAR LES SKIEURS;
- ÉVITEZ DE SKIER AVANT LE LEVER ET APRÈS LE COUCHER DU SOLEIL. EMPORTEZ UNE LAMPE FRONTALE AU CAS OÙ VOUS FINIRIEZ PLUS TARD QUE PRÉVU;
- CONSEILS DE LA CROIX-ROUGE CANADIENNE POUR LES ACTIVITÉS HIVERNALES : VEUILLEZ VISITER LEUR SITE SI VOUS AVEZ BESOIN DE CONSEILS AVANT VOTRE ÉVÉNEMENT. VOUS TROUVEREZ ÉGALEMENT DES INFORMATIONS DE BASE SUR LES ENGELURES SUR CE SITE.
- INFORMEZ VOS PROCHES DE VOTRE LOCALISATION LES JOURS DE VOTRE ÉVÉNEMENT ET DE VOTRE HEURE DE RETOUR ESTIMÉE. CE DERNIER ÉLÉMENT EST TRÈS IMPORTANT POUR ASSURER VOTRE SÉCURITÉ.

Et sans exception, nous vous demandons de suivre les règles de santé publique appropriées pour votre région. Veuillez vous assurer que vous êtes entièrement conforme à toutes les restrictions, exigences ou lois locales de Covid-19 lorsque vous participez au vMCS.

PENDANT VOTRE SORTIE DE SKI

Cette année, vous skierez votre vMCS dans un endroit de votre choix. Cela signifie que vous skiez dans un club de ski local, dans un parc public ou sur un terrain privé. Vous pouvez skier dans des endroits populaires ou avoir une piste pour vous tout seul. Dans tous les cas, une bonne étiquette doit toujours être suivie. Voici quelques règles que vous pouvez suivre pour que tout le monde passe une bonne journée sur le sentier:

- ACHETEZ TOUJOURS UN LAISSEZ-PASSER POUR SKIER DANS UN CENTRE COMMERCIAL. VOS FRAIS DE PISTE AIDENT À PAYER LE TOILETTAGE ET L'ENTRETIEN DES SENTIERS.
- LORS DE VOS ARRÊTS, SORTEZ DU SENTIER POUR LAISSER DE LA PLACE AUX AUTRES SKIEURS.
- SUR LES SENTIERS À DOUBLE PISTE, SKIEZ EN FILE INDIENNE SAUF EN CAS DE DÉPASSEMENT.
- LORSQU'UN SKIEUR DERRIÈRE CRIE «PISTE», DÉPLACEZ-VOUS VERS LA DROITE POUR LUI LAISSER LA PLACE.
- ÉVITEZ DE COUPER LES AUTRES SKIEURS EN ENTRANT DANS LES PISTES OU EN DÉPASSANT.
- SKIEZ DANS LA DIRECTION INDIQUÉE SUR LES SENTIERS À SENS UNIQUE.
- LES SKIEURS EN DESCENTE ONT LA PRIORITÉ DANS LES CÔTES. LES SKIEURS QUI MONTENT DOIVENT SE DÉPLACER AUSSI LOIN QUE POSSIBLE À DROITE DE LA PISTE À L'APPROCHE DES SKIEURS VENANT EN SENS INVERSE.
- REPLACEZ LES ACCUMULATIONS DE NEIGE FAITES APRÈS UNE CHUTE.
- EMPORTEZ TOUS LES DÉCHETS QUE VOUS AVEZ APPORTÉS AVEC VOUS. NE LAISSEZ QUE DES TRACES, NE PRENEZ QUE DES PHOTOS. (ET PRENEZ BEAUCOUP DE PHOTOS!)
- ÉVITEZ DE MARCHER SUR LES PISTES DE SKI - LES EMPREINTES DE PAS RÉDUISENT L'ADHÉRENCE ET LA GLISSE.
- FAIRE DU PAS DE PATIN SUR DES PISTES DAMÉES DE MANIÈRE CLASSIQUE PERTURBE L'ADHÉRENCE ET LA GLISSE DES SKIEURS CLASSIQUES.
- LAISSEZ VOTRE CHIEN À LA MAISON - LES CHIENS LAISSENT NON SEULEMENT DES EMPREINTES DE PATTES (ET DES CHOSES PLUS DÉSAGRÉABLES), MAIS PEUVENT ÉGALEMENT PROVOQUER UN ACCIDENT.
- RESTEZ PRÈS DE LA PISTE - VOUS RISQUEZ DE VOUS PERDRE OU VOS TRACES PEUVENT ÉGARER D'AUTRES SKIEURS.
- RESPECTEZ LA PROPRIÉTÉ PRIVÉE. CERTAINS PROPRIÉTAIRES FONCIERS SONT ASSEZ AIMABLES POUR AUTORISER L'UTILISATION DE LEURS TERRES. LES INTRUS PEUVENT ENTRAÎNER LA RÉVOCATION DE CE PRIVILÈGE.

L'INITIATIVE VERTE DU VMCS

Comme la plupart d'entre vous le savent, nous, ici au MCS, essayons de faire notre part pour rendre notre événement plus écologique chaque année. Mais ce n'est pas parce que l'événement de cette année ne se déroule pas comme d'habitude que nous ne pouvons pas tous faire notre part pour l'environnement! Voici quelques conseils pour vous aider à aider notre planète:

- NE JETEZ PAS DE DÉCHETS! EMBALLEZ TOUS LES DÉCHETS QUE VOUS POURRIEZ CRÉER ET ÉLIMINEZ-LES CORRECTEMENT LORSQUE VOUS RENTREZ CHEZ VOUS. N'OUBLIEZ PAS DE RECYCLER ET COMPOSTER LES ARTICLES APPROPRIÉS!
- MINIMISEZ LES DÉCHETS QUE VOUS PRODUISEZ. PENSEZ À UTILISER DES CONTENANTS RÉUTILISABLES POUR VOS ALIMENTS ET BOISSONS.
- AU LIEU DE COLLATIONS EMBALLÉES, ESSAYEZ DE PRÉPARER VOS PROPRES COLLATIONS! ESSAYEZ PEUT-ÊTRE CES RECETTES:
<https://triathlonmagazine.ca/nutrition/recipe-sweet-and-salty-energy-bites/> ou
<https://www.geopleinair.com/chroniques/sante-chroniques/de-or-en-barres-8-recettes-de-barres-energetiques-testees-pour-vous>
- SI VOUS PRÉVOYEZ DE VOUS RENDRE EN VOITURE À VOTRE STATION DE SKI, PENSEZ AU COVOITURAGE AVEC D'AUTRES PARTICIPANTS. (MAIS N'OUBLIEZ PAS DE PORTER VOTRE MASQUE DANS LA VOITURE!)
- VOUS POUVEZ MÊME COMPENSER VOTRE EMPREINTE CARBONE DU LECTEUR. VISITEZ www.planetair.ca OU D'AUTRES SITES POUR DÉCOUVRIR COMMENT!



APRÈS L'ÉVÉNEMENT

Une fois que vous avez terminé votre vMCS, nous voulons en savoir plus! Afin de vous donner un crédit approprié pour votre événement, nous avons besoin que vous nous envoyiez des informations sur votre expérience vMCS. Vous recevrez de la Zone 4, un lien URL spécifique à votre numéro de dossard avant le 6 février pour vous permettre de soumettre vos résultats pour le vMCS 2021!

Si vous skiez en tant que CdB, vous devez enregistrer votre activité à l'aide d'un appareil GPS et nous envoyer les résultats. Si vous êtes un semi-marathonien ou un randonneur, ce n'est pas une obligation, mais c'est quand même une bonne idée et nous apprécierions également de recevoir ces résultats. Voir l'annexe A pour savoir comment procéder.

Pour **TOUS LES CDB**, merci de nous envoyer soit:

- LES DONNÉES GPS DE VOTRE SORTIE DE SKI, (VOIR L'ANNEXE A, À LA FIN DE CE GUIDE), OU
- PHOTOS DE L'ÉCRAN DE VOTRE TRACKER D'ACTIVITÉ MONTRANT LA DATE, L'HEURE ET LA DISTANCE AFFICHÉES LORSQUE VOUS AVEZ COMMENCÉ ET LORSQUE VOUS AVEZ TERMINÉ. (VOUS AUREZ BESOIN DE 2 PHOTOS PAR JOUR - UN TOTAL DE 4.)
- SI VOUS N'AVEZ PAS ACCÈS À UN APPAREIL GPS, VEUILLEZ PRENDRE UNE PHOTO DE L'HEURE DE VOTRE MONTRE LORSQUE VOUS COMMENCEZ VOTRE SORTIE DE SKI, ET À NOUVEAU LORSQUE VOUS TERMINEZ VOTRE SORTIE - FAITES-LE POUR LES DEUX JOURS.

Et si vous êtes un **CDB ARGENT OU OR**, vous devez également nous envoyer:

- UNE PHOTO DE VOTRE SAC, ET
- UNE PHOTO DE SON CONTENU (QUI DEVRAIT PESER PLUS DE 5KG)

Et si vous êtes un **CDB OR**, vous devez également nous envoyer:

- LES MÊME PHOTOS QUE LES CDB ARGENT ET EN PLUS,
- UNE PHOTO DE LA CONFIGURATION DE VOTRE CAMP. FAITES-NOUS SAVOIR SI NOUS POUVONS PARTAGER VOTRE PHOTO DE CAMP SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX AFIN QUE NOUS PUISSIONS GÉNÉRER DE L'ENTHOUSIASME POUR LES AVENTURES DU GOLD CAMP DE CHACUN!

Et, si vous êtes un **RANDONNEUR** ou un **DEMI-MARATHONIEN**, vous devez nous envoyer:

- SOUMETTEZ VIA LE SITE WEB DE ZONE 4 LES DATES ET LA DISTANCE QUE VOUS AVEZ PARCOURUES À CHAQUE SORTIE ET,
- SI DISPONIBLE, NOUS SERIONS RAVIS DE RECEVOIR UN FICHER GPS OU DES PHOTOS AMUSANTES DE VOTRE SORTIE

Ces informations seront fournies via le site Internet de Zone 4 en utilisant l'URL spécifique à votre numéro de dossard qui vous sera fournie.

Et, comme toujours, n'hésitez pas à nous envoyer des photos ou des vidéos de votre préparation à l'entraînement ou de votre journée de ski que nous pouvons publier sur nos sites de réseaux sociaux. Si vous utilisez Strava, veuillez partager vos données sur notre page du club Strava! <https://www.strava.com/clubs/805158>

MÉDAILLES ET RÉCOMPENSES

Après avoir examiné les informations que vous nous enverrez, nous vous acheminerons votre médaille, ainsi qu'une tuque et toutes les récompenses appropriées que vous pourriez avoir obtenues cette année. Toutes les réalisations que vous atteignez cette année compteront pour les éditions futures du CSM dans sa forme normale. De plus, le statut de CdB est également affecté par votre achèvement du vMCS - si vous avez terminé Bronze sous forme virtuelle cette année, vous pouvez vous inscrire à Silver l'année prochaine, et ainsi de suite!

Si vous êtes un skieur qui récolte des récompenses chaque année (par exemple, des prix Weber), veuillez visiter <https://skimarathon.ca/fr/levenement/categories-de-prix/categories-individuelles/> pour les prix auxquels vous êtes admissible et assurez-vous de demander le prix approprié lorsque vous soumettez vos résultats. Les catégories non-CdB sont basées sur le système d'honneur, alors assurez-vous de déclarer combien de sections de 15 km vous avez skiées pendant le mois vMCS !



La tuque officielle
du Marathon 2021

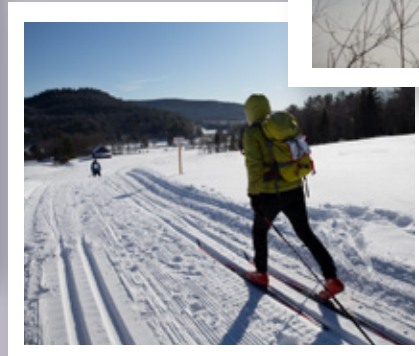
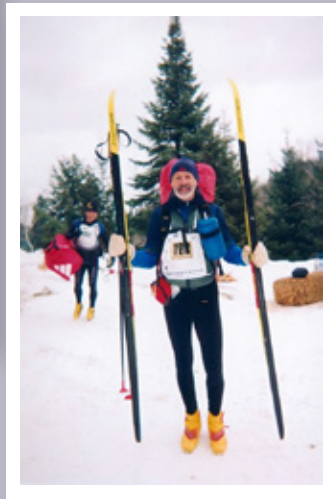
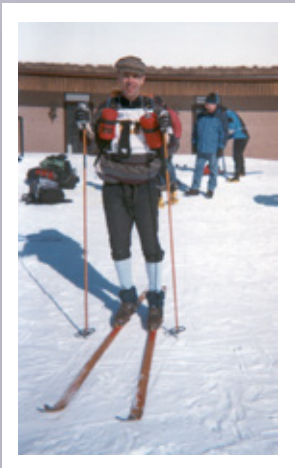


D'AUTRES QUESTIONS?

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions, mais si vous avez encore des questions supplémentaires, veuillez nous contacter!

- 🌐 Visitez notre site Web à skimarathon.ca
- 📘 visitez notre page Facebook
- @ et envoyez-nous un message, envoyez-nous un courriel à info@skimarathon.ca
- ☎ ou contactez le bureau du MCS au 1-877-770-6556

*En attendant de se croiser
(Virtuellement)
sur le sentier!*



Gardons la légende vivante!



COMMENT ENREGISTRER VOTRE ACTIVITÉ

Un skieur a les options suivantes s'il veut / doit enregistrer son activité:

Utilisez un téléphone portable avec une application pour enregistrer votre activité. Tout d'abord, assurez-vous que votre téléphone dispose d'une fonction GPS; tous ne l'ont pas. Il est peu probable qu'un téléphone ait une capacité de batterie suffisante pour durer toute la journée à l'extérieur en hiver, alors apportez une source d'alimentation externe et un fil d'alimentation. Vous pouvez prolonger la durée de vie de la batterie pendant votre ski si vous gardez le téléphone dans un endroit chaud, comme à l'intérieur de votre manteau, mais ne l'enfouissez pas profondément là où il ne peut pas recevoir de signaux et gardez-le dans un sac en plastique pour qu'il ne soit pas mouillé par la sueur. En outre, vous pouvez activer le mode avion, ce qui prolongera considérablement la durée de vie de la batterie, mais vous ne pourrez pas recevoir d'appels, ce qui peut être une bonne ou une mauvaise chose. Vous pouvez facilement quitter le «Mode Avion» pour envoyer un SMS ou passer un appel téléphonique en cas d'urgence. Vous pouvez également choisir le mode faible consommation qui prolonge la durée de vie de la batterie. Il existe de nombreuses applications qui peuvent enregistrer votre trace et vous permettre de l'exporter. Les plus populaires incluent Strava, AllTrails, Gaia, MyTracks, Avenza, etc. Assurez-vous à l'avance que votre application peut exporter des données et que vous savez comment le faire.

Utilisez une montre GPS. Comme pour la première option, assurez-vous que votre montre a la capacité de batterie pour durer toute la journée à l'extérieur en hiver et que vous savez comment exporter les données. Par exemple, les montres Garmin utilise l'application Garmin Connect, où vous pouvez ensuite enregistrer les données dans un fichier informatique au format GPX ou FIT. Beaucoup se connecteront directement à Strava et y téléchargeront les données. Utilisez un appareil GPS portable. Ces appareils sont les plus susceptibles d'avoir une autonomie suffisante pour survivre à une journée entière à l'extérieur en hiver. Apportez des piles de rechange ou une batterie externe et un fil d'alimentation pour en être sûr. Avant d'utiliser l'un de ces appareils, assurez-vous qu'il a la capacité d'exporter les données de piste vers un ordinateur et que vous savez comment le faire. Tous les appareils ne peuvent pas exporter des données. Assurez-vous d'effacer votre activité précédente avant de commencer la nouvelle activité et assurez-vous de sauvegarder votre activité à la fin de l'activité.



COMMENT EXPORTER DES DONNÉES

Ce guide ne peut pas couvrir toutes les options, mais en voici quelques-unes utiles. Si vous utilisez Strava, une fois que votre appareil a téléchargé les données de suivi sur Strava, vous devez vous rendre sur le site Web de Strava (et non sur l'application sur votre appareil mobile). Trouvez votre activité et cliquez dessus pour qu'elle remplisse la page Web. Sur le côté gauche de la page, cliquez sur l'icône à trois points. L'une des options est «Exporter GPX».

STRAVA

Si votre appareil (GPS portable ou montre GPS) se connecte via Bluetooth à Garmin Connect, vous pouvez exporter les données de Garmin Connect vers un ordinateur.

GARMIN

ANNEXE B

Décharge

ATTESTATION, PRISE EN CHARGE DES RISQUES ET DÉCHARGE

En contrepartie que le Marathon canadien de ski accepte mon inscription à l'événement virtuel (ci-après « événement »), j'accepte (ou mon enfant) d'être légalement lié(e) (tout comme mes héritiers, mes exécuteurs testamentaires et mes administrateurs successoraux) comme suit :

COMME CONDITION de ma participation (ou celle de mon enfant) à l'événement, J'ASSUME TOUS LES RISQUES de blessure, de décès ou de perte matérielle pour quelque cause que ce soit, y compris (mais sans s'y limiter) la négligence, la négligence grave, la rupture de contrat ou le manquement au devoir de diligence d'origine légale de la part du Marathon Canadien de Ski, ses administrateurs, dirigeants, employés, bénévoles, organisateurs, entrepreneurs, associés, représentants, commanditaires, successeurs et ayants droit (collectivement le « Marathon canadien de ski »).

J'ACCEPTÉ que le Marathon canadien de ski NE SERA PAS TENU RESPONSABLE de toute blessure corporelle, décès ou perte de propriété à la suite de ma participation à l'événement et je libère le Marathon canadien de ski et RENONCE À TOUS MES DROITS et RÉCLAMATIONS à cet égard.

JE CONSENS À NE PAS POURSUIVRE le Marathon canadien de ski pour toute perte, toute blessure, tout coût ou tout dommage, peu importe la façon dont ils ont été causés ou engendrés et peu importe s'ils sont directement ou indirectement attribuables à ma participation à l'événement.

J'ACCEPTÉ D'INDEMNISER et de TENIR HORS DE CAUSE le Marathon canadien de ski (collectivement ou individuellement) pour les dépenses liées aux litiges, les frais juridiques, la responsabilité, les dommages, les coûts, peu importe le type, qui pourraient être engendrés dans le cadre d'une réclamation faite à son encontre (collectivement ou individuellement) à la suite de ma participation à l'événement, peu importe si la réclamation repose sur la négligence ou la négligence grossière du Marathon canadien de ski ou autre.

Je reconnais ce qui suit:

- Le Marathon canadien de ski n'a pas désigné de site de départ ou d'arrivée pour cet événement virtuel;
- Le Marathon de ski canadien n'a pas défini un itinéraire spécifique qui doit être parcouru;
- Aucun service médical ne sera fourni aux participants;
- Aucun service de soutien, à savoir les premiers soins, l'hydratation / nourriture et les points de contrôle, ne sera fourni de quelque façon que ce soit;
- Chaque participant terminera l'événement virtuel en fonction de ses préférences personnelles et de ses capacités (allure, cadence, seuil aérobie);
- Chaque participant est responsable de la surveillance continue de l'effort pendant l'événement virtuel et de la manière dont les soins médicaux sont recherchés;
- Chaque participant terminera l'événement virtuel dans un endroit qui permet le ski de fond, qu'il s'agisse d'un club de ski, d'un parc de ski ou d'une propriété privée où le participant a le droit d'utiliser la propriété;
- Je m'hydraterai suffisamment avant l'événement et je m'hydraterai régulièrement pendant l'événement;
- Je surveillerai les signes d'engelure et demanderai une assistance médicale immédiate dès les premiers signes de tout symptôme.

Je m'engage à faire ce qui suit pour soutenir ma participation à cet événement virtuel:

- Se conformer à toutes les exigences de santé publique dans la juridiction où je skierai, y compris les pratiques de distanciation sociale;
- Respecter les règles et règlements du club de ski / installation de ski / propriété privée où j'entreprends mon événement virtuel;
- Respecter l'environnement naturel dans lequel j'entreprends mon événement virtuel;
- Emportez un téléphone portable ou un autre appareil de communication personnel pendant l'événement virtuel.

J'atteste que je suis en bonne forme physique et suffisamment formé pour mener à bien l'événement. En outre, j'accorde par la présente la permission d'utiliser mon nom et mon image, ainsi que toutes les photographies et tout enregistrement de l'événement dans lequel je peux apparaître à des fins légitimes, y compris la publicité et la promotion.

J'AI LU ET COMPRIS CET ACCORD ET JE SUIS CONSCIENT QUE JE RENONCE À CERTAINS DROITS JURIDIQUES SUBSTANTIELS, Y COMPRIS LE DROIT DE POURSUIVRE.

Signature

Date