CANADIAN SKI
MARATHON
CANADIEN DE SKI

150 ANS
JACKRABBIT JOHANSSEN
1875 -2025

GUIDE DU SKIEUR

Québec

KENAUK NATURE

AFA affaires d'humains

MONTE BELLO

HARFANG

GESTION PRIVÉE DE PLACEMENT
PEMBROKE
PRIVATE WEALTH MANAGEMENT

OUTAOUAIS

LOCATION ALTITUDE

Un mot du gouvernement

Relevez le défi du Marathon canadien de ski!

Le gouvernement du Québec est heureux de soutenir le Marathon canadien de ski en cette période hivernale. L'événement promet de faire vivre une expérience mémorable à toutes les personnes participantes. Quelle vitrine exceptionnelle pour le talent de nos industries sportive et événementielle!

Nos rendez-vous hivernaux rehaussent notre offre touristique et stimulent le développement économique de nos régions. Ils incitent les touristes à voyager au Québec et à profiter des joies de l'hiver québécois. Les visiteurs sont invités à se laisser séduire par les multiples attraits et activités qui dynamisent l'Outaouais lors de leur séjour.

Je tiens à féliciter chaleureusement tous les membres de l'équipe organisatrice pour la réalisation de ce bel événement.

Bonne compétition!

La ministre du Tourisme,
et ministre responsable de la région de Lanaudière,

Caroline Proulx

Un mot du président du MCS

Chers skieurs du MCS,

Bienvenue à la 59e édition du Marathon canadien de ski (MCS), qui aura lieu les 7-8-9 février 2025 dans la belle région de Montebello au Québec. Alors que nous nous réunissons pour cet événement emblématique, je suis ravi de voir l'enthousiasme et le dévouement de nos skieurs, représentant un mélange diversifié de personnes de tous âges, des individus aux familles, et avec une grande variété d'expériences de ski.

Le Marathon canadien de ski n'est pas seulement une épreuve de ski ; c'est une célébration de l'esprit hivernal de notre nation et un témoignage de l'attrait durable du ski de fond. Depuis sa création en 1967 pour commémorer le centenaire du Canada, le MCS est devenu le plus long et le plus ancien événement de ski de fond en Amérique du Nord. Notre voyage de deux jours de 160 kilomètres à travers les paysages pittoresques de l'Outaouais et des Laurentides est un défi unique qui repousse les limites de l'endurance tout en favorisant un lien profond avec la nature. En vous lançant dans cette aventure, vous traverserez le magnifique terrain de la réserve naturelle de Kenauk. Vous glisserez à travers les forêts, au-delà des lacs gelés et à travers les collines, découvrant la beauté brute du paysage hivernal canadien. Sans leurs généreuses contributions et leur coopération, cet événement ne serait pas possible.

Nous avons une raison spéciale de célébrer cette année, étant le 150e anniversaire du légendaire Herman « Jackrabbit » Smith-Johannsen. Il continue d'être une source d'inspiration pour nous tous qui aimons le ski et les hivers canadiens. Il a été le pionnier du ski de fond dans l'est du Canada et le nord-est des États-Unis, a construit et cartographié d'innombrables kilomètres de sentiers et a été l'ultime coureur des Bois. Jackrabbit aimait particulièrement le MCS car ce n'est pas une course et il suivait sa philosophie d'encourager les gens de tous âges et de toutes capacités à explorer les grands espaces et à découvrir ce qu'il y a « de l'autre côté de la colline » comme il aimait s'exclamer. Il a participé à d'innombrables de nos marathons de ski et a skié jusqu'à l'âge de 108 ans. Pendant de nombreuses années, il skiait avec un dossard numéroté pour son âge à l'époque ! Nous l'avons honoré avec le dossard permanent MCS numéro 111, qui était son âge quand il est décédé. Joignez-vous à nous vendredi soir au dortoir de Papineauville pour une célébration spéciale. Je tiens à exprimer ma sincère gratitude à nos bénévoles dévoués, à nos généreux propriétaires fonciers et à nos partenaires qui rendent cet événement possible. Leur engagement en faveur du MCS est l'épine dorsale de notre succès et incarne l'esprit de communauté qui définit ce marathon.

À nos skieurs Coureur des Bois qui visent les 160 km complets : votre détermination nous inspire tous. À nos Randonneurs, que vous skiiez une section ou plusieurs : votre participation maintient l'esprit du MCS vivant. Et aux familles qui se joignent à nous : vous créez un héritage d'appréciation du plein air pour les générations futures.

Au nom de toute l'organisation du MCS, je vous souhaite des voyages en toute sécurité, des skis solides et une expérience inoubliable. Que les conditions de neige soient parfaites, que le temps soit favorable et que vous ayez le moral alors que vous vous embarquez dans ce voyage extraordinaire.

Bonne chance et bon ski à tous!

Chris Teron

President, Canadian Ski Marathon

Bienvenue au Marathon canadien de ski

Le guide est divisé en sections représentant votre expérience de week-end du début à la fin, dans l'ordre approximatif dans lequel les choses se produisent. Lors de l'inscription, vous avez sélectionné votre mode de transport pour l'événement, votre option d'hébergement pour le week-end, l'emplacement désiré pour récupérer votre dossard, surtout, votre catégorie de ski pour le week-end. Ceci est très important car la catégorie sélectionnée détermine maintenant votre heure de début et l'heure de fin approximative pour votre marathon. Des renseignements supplémentaires sur les options précédentes sont disponibles sur le site Web du MSC à l'adresse www.skimarathon.ca

Les sections du guide sont les suivantes:

- ➔ Se rendre au MCS
- ➔ Calendrier des activités du week-end
- ➔ Ramasser votre kit de skieur
- ➔ Informations sur le dortoir
- ➔ Démarrage de votre MCS
- ➔ Points de contrôle
- ➔ Sécurité sur le sentier
- ➔ Informations sur le sentier
- ➔ Terminer votre journée et rentrer à la maison
- ➔ Après l'événement
- ➔ Code de conduite des skieurs

Se rendre au MCS

L'édition de cette année du MCS aura lieu presque entièrement dans la belle réserve naturelle de Kenauk. Si vous conduisez au marathon, sachez qu'il n'y a absolument aucun stationnement à aucun point de contrôle, et que l'accès des véhicules à Kenauk Nature ne sera autorisé que pour le personnel du MCS et les invités Kenauk enregistrés.

Un stationnement gratuit est disponible au dortoir du MCS (Polyvalente Louis-Joseph-Papineau), 378 rue Papineau, Papineauville QC J0V 1R0. Les skieurs inscrits au Coureur des Bois d'or (CdB) peuvent également se garer au Dortoir Or de l'Auberge Golf Héritage (70 Rte 323, Notre-Dame-de-la-Paix, QC J0V 1P0). Du stationnement dans les rues est également disponible dans le village de Montebello et à la marina de Montebello (104 rue Laurier, Montebello, QC J0V 1L0), à 10-15 minutes à pied de la ligne d'arrivée à Montebello.

Les indications routières de l'autoroute 50 aux dortoirs, aux stationnements et au départ et à la fin de Montebello sont les suivantes :

- ➔ Papineauville (Polyvalente Louis-Joseph-Papineau, 378 rue Papineau, Papineauville QC J0V 1R0) : Prenez l'autoroute 50 et descendez à la sortie 205. Au bout de la bretelle, tournez vers le sud sur la Côte des Cascades, continuez sur 150m, puis tournez à droite et suivez la route 321 sud sur 5,0 km. Au feu de circulation de Papineauville, tournez à droite sur la route 148 Ouest (rue Papineau). L'école sera sur la droite, environ 800m sur la route.

- ➔ Montebello (Fabrique Notre-Dame de Bonsecours, 545, rue Notre-Dame, Montebello): Prenez l'autoroute 50 et descendez à la sortie 210, puis dirigez-vous vers le sud le long de la route 323 sur 2,6 km. Au feu de circulation à Montebello, tournez à gauche sur la route 148 Est (rue Notre-Dame) et conduisez sur 600m. Tournez à gauche sur la rue Bonsecours, le départ/arrivée sera à droite.

- ➔ Dortoir Or (Golf Héritage, 70, Route 323, Notre-Dame-de-la-Paix, QC J0V 1P0) : Prenez l'autoroute 50 et prenez la sortie 210, puis dirigez-vous vers le nord le long de la route 323 sur environ 12 km. Le stationnement sera à droite.

Service d'autobus vers Montebello-Papineauville

Vendredi 7 février, 2025

Lieu de départ	Heure de départ	Destination	Heure d'arrivée
Gatineau (Nicolas-Gatineau École secondaire)	18:30	Dortoir Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	19:30
		Château Montebello	19:45
		Gold Dorm	20:00
Montréal (Gare d'autocars de Montréal, 1717 Berri)	17:00	Dortoir Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	19:45
		Château Montebello	20:00
		Dortoir Or	20:15

Service d'autobus en départ de Montebello-Papineauville

Dimanche 9 février 2025

Lieu de départ	Heure de départ	Destination	Heure d'arrivée
Dortoir Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	19:00	Montréal (Gare d'autocars de Montréal, 1717 Berri)	21:00
Dortoir Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	17:00	Gatineau (Nicolas-Gatineau École secondaire)	18:00
Dortoir Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	19:00	Gatineau (Nicolas-Gatineau École secondaire)	20:00

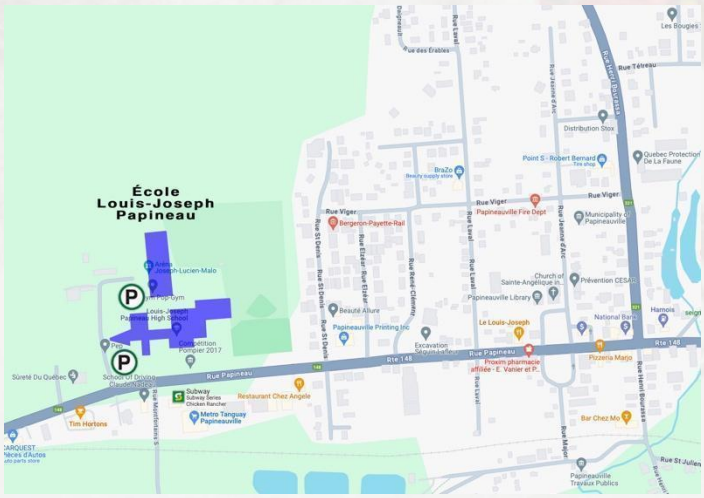
La carte de l'École polyvalente Nicholas-Gatineau présentée ici indique l'emplacement de stationnement des skieurs qui ont des billets d'autobus pour la région de Montebello.

.

École Polyvalente Nicholas-Gatineau

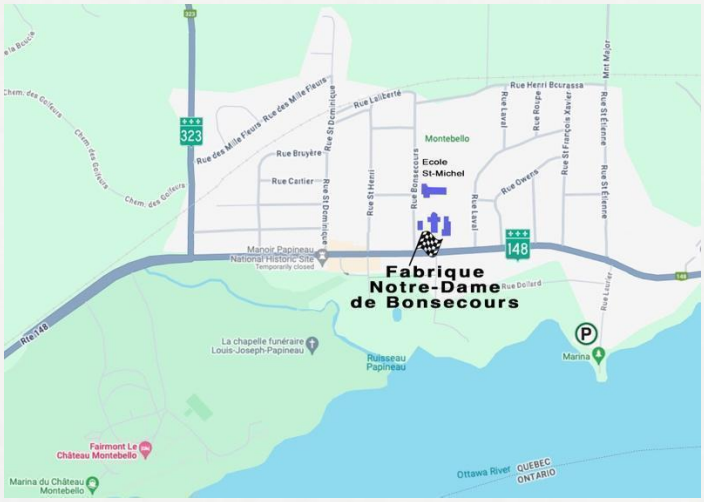
360 boul. de la Vérendrye Est/East Blvd
Gatineau, QC
J8P 6K7

Dortoir Papineauville -



École Louis-Joseph Papineau
- Dortoir, douches, bagages, autobus, navettes
- Pas de stationnement devant l'école, réservé aux autobus

378 rue Papineau
Route 148
Papineauville, QC
J0V 1R0



Fabrique Notre-Dame de Bonsecours Montebello
- Arrivée du samedi, début et fin du Dimanche

545 rue Notre-Dame
Route 148
Montebello, QC
J0V 1L0

Calendrier des activités du week-end…

Vendredi, février 7, 2025		
Heure	**Activité**	**Lieu**
18:00-	Dîner avec l'ancien directeur du MCS (Fred Ménard)	Zouk de Montebello
17:00 – 21:00	Enregistrement au dortoir	Tous les dortoirs
17:00 -23:00	Récupération de dossards	Tous les dortoir
TBD	Randonnée de ski au flambeau	Fairmont Château Montebello
TBD	Réception et montage "Jackrabbit"	Dortoir Papineauville
Samedi, février 8, 2025		
Heure	**Activité**	**Lieu**
04:00 – 05:30	Petit déjeuner CdB Or	Dortoir Or
03:00 – 07:00	Petit déjeuner	Dortoir Papineauville
04:35	Navette pour CdB Départ Or	Voir page 14 du Guide de Skieur
04:45	Navette pour Départ CdB Argent /Bronze	Voir page 14 du Guide de Skieur
05:40	Départ pour CdB Or	Ligne de départ
05:50	Départ pour CdB Argent	Ligne de départ
06:00	Départ pour CdB Bronze	Ligne de départ
06:35	Navettes pour Randonneur 5	Voir page 14 du Guide de Skieur
07:30	Navettes pour Randonneur 4	Voir page 14 du Guide de Skieur
07:30	Navettes pour Randonneur 3	Voir page 14 du Guide de Skieur
09:15	Navettes pour demi-marathon	Voir page 14 du Guide de Skieur
09:35	Navettes pour Randonneur 2	Voir page 14 du Guide de Skieur
12:00 – 19:00	Activités variées sur le site de l'Arrivée	Montebello
11:55	Navettes pour J'accroche	Voir page 14 du Guide de Skieur
13:00 – 18:00	Navettes pour Dortoir Papineauville	Montebello
17:00 – 20:00	Souper	Dortoir Papineauville

… Calendrier des activités du week-end

Sunday, February 9, 2025		
Heure	**Activité**	**Lieu**
04:00– 07:00	Petit déjeuner	Dortoir Papineauville
05:00	Navettes pour Départ Argent/Bronze	Voir page 14 du Guide de Skieur
05:40	Départ pour CdB Or	Ligne de départ
05:50	Départ pour CdB Argent	Ligne de départ
06:00	Départ pour CdB Bronze	Ligne de départ
06:50	Navettes pour Randonneur 5	Voir page 14 du Guide de Skieur
07:20	Navettes pour Randonneur 4	Voir page 14 du Guide de Skieur
07:35	Navettes pour Randonneur 3	Voir page 14 du Guide de Skieur
09:00	Départ des dortoirs	Dortoir Papineauville
09:05	Navettes pour Randonneur 2	Voir page 14 du Guide de Skieur
09:05	Navettes pour demi-marathon	Voir page 14 du Guide de Skieur
11:30 – 18:30	Activités variées sur le site de l'Arrivée	Montebello
11:50	Navettes pour J'accroche	Voir page 14 du Guide de Skieur
13:00 – 18:00	Navettes pour Dortoir Papineauville	Voir page 14 du Guide de Skieur
TBD	Navette pour Dortoir Or	Dortoir Papineauville

Ramassez votre trousse de skieur

Procurez-vous votre trousse de skieur à l'endroit que vous avez choisi pendant le processus d'inscription. Si nécessaire, vous pouvez changer votre lieu de ramassage en communiquant avec le bureau du MCS avant le 2 février. Les points de ramassage sont les suivants:

- ➔ École Polyvalente Louis-Joseph-Papineau (Dortoir MCS), 378 rue Papineau, Papineauville QC - vendredi 17:00 à dimanche 08:00
- ➔ Dortoir Or – Auberge Golf Héritage, 70 Route 323, Notre-Dame-de-la Paix, QC J0V 1P0) - Friday 17:00 to 23:00 à l'intérieur
- ➔ Samedi Ligne de départ - Auberge Golf Héritage, 70 Route 323, Notre-Dame-de-la Paix, QC J0V 1P0) - Saturday 05:00 à 08:00 à l'extérieur. Notez que seuls ceux qui commencent ici peuvent prendre leur dossard à cet endroit.
- ➔ Fairmont Château Montebello, 392 Rue Notre-Dame, Montebello QC – vendredi 17:00 au dimanche 08:00

Votre trousse de skieur contient deux articles (votre dossard et une puce électronique) qui doivent être sur vous en tout temps afin de participer. Le kit complet comprend:

- ➔ Votre dossard - Si vous oubliez / égarez votre dossard, un autre peut vous être attribué moyennant des frais de 10 $.
- ➔ Votre puce de suivi électronique - Si elle n'est pas retournée, il y a des frais de remplacement de 75 $!
- ➔ Insigne du 59e anniversaire
- ➔ La tuque officielle du skieur MCS 2025 - gracieuseté de notre partenaire, Pembroke Management Ltd.
- ➔ Carte de bon samaritain (renseignements supplémentaires dans la section « Sécurité sur le sentier »)

À propos de cette puce de suivi . . .

La puce électronique permet une vérification précise et sans effort à chaque point de contrôle. Portez la puce où vous voulez ou attachez-la à un sac à dos (mais ne l'enterrez pas profondément dans un sac à dos). Veillez à rester sur la piste près des lignes de départ et d'arrivée à chaque point de contrôle afin que votre puce soit détectée. Assurez-vous de la retourner à votre dernier point de contrôle ! Elle n'est pas jetable.

Les skieurs devront payer 75,00 $ pour les puces non retournées. Si vous skiez les deux jours, gardez-la jusqu'à votre dernier point de contrôle le dimanche. Si vous oubliez de la retourner à votre dernier point de contrôle ou si vous la gardez le samedi, puis décidez de ne pas skier le dimanche, vous pouvez la retourner au dortoir de Papineauville (avant dimanche 18h00) ou au château Montebello (avant dimanche midi). Si vous apportez accidentellement votre puce à la maison avec vous, veuillez en informer le bureau dès que possible pour recevoir des instructions de retour supplémentaires.

Les officiels utilisent des puces pour enregistrer combien et quels skieurs sont dans chaque section à tout moment et qui a fini chaque section pour se qualifier pour les récompenses. Elles ne fournissent pas l'emplacement d'un skieur. Elles ne sont pas destinées à en faire un événement ou une course chronométrée. Aucun résultat ne sera publié (vitesse ou position d'un skieur).

Pendant l'événement (mais pas après), les amis et la famille peuvent se rendre sur https://zone4.ca/event/2025/2kN0We/, entrer le nom ou le numéro de dossard d'un skieur et voir quand le skieur a commencé et terminé chaque section. Ils ne pourront pas voir l'emplacement du skieur sur le sentier - les puces de chronométrage ne sont PAS des traqueurs GPS. Quelques semaines après l'événement, le MCS évaluera et vérifiera les données recueillies puis publiera sur le site web du MCS le nombre de sections complétées par chaque skieur.

Information sur les dortoirs

Lors de l'inscription, vous avez sélectionné votre choix d'hébergement pour le week-end du MCS. Si vous avez opté pour un hébergement dortoir MCS, veuillez lire attentivement cette section.

Le dortoir de la plupart des skieurs inscrits se trouve à l'École Polyvalente Louis-Joseph-Papineau, (378 rue Papineau, Papineauville QC J0V 1R0). Les participants qui restent ici dorment sur le sol, vous devez donc apporter votre propre literie (sac de couchage, matelas gonflable, oreillers, etc.) en plus de tous les produits de soins personnels dont vous avez besoin. Des douches sont disponibles sur place.

Le dortoir de Papineauville est ouvert de 17h00 le vendredi à 09h00 le dimanche. À votre arrivée au dortoir, veuillez suivre les panneaux indiquant la table d'accueil et vous inscrire pour le week-end. Vous recevrez un bracelet d'accès pour le site et, si vous avez choisi cet emplacement pour le ramassage de la trousse lors du processus d'inscription, vous récupérerez votre trousse de skieur.

Vos frais de dortoir comprennent les petits déjeuners le samedi et le dimanche, et le dîner le samedi. Le petit déjeuner est servi entre 03:00 et 07:00 le samedi, 04:00 et 07:00am le dimanche, et le dîner est servi entre 17:00 et 20:00pm le samedi.

Les services offerts au dortoir de Papineauville comprennent: douches, vente de souvenirs(vendredi), des premiers soins, des objets perdus et trouvés et un comptoir d'information.

Le dimanche, tous les skieurs doivent sortir de leurs dortoirs avant 9h00. Vous aurez toujours accès aux aires communes de l'immeuble et vous pourrez laisser vos bagages au point de dépôt des bagages de l'école ou retourner vos bagages à votre voiture.

Les skieurs inscrits comme Coureur des Bois Or peuvent choisir de rester (et de garer leur véhicule) le vendredi soir au Dortoir d'or situé à l'Auberge Golf Héritage, 70 Route 323, Notre-Dame-de-la-Paix, QC J0V 1P0. Cela donne à un Coureur des Bois Or un accès facile au point de contrôle de départ tôt le matin. Les logements sont semblables à ceux de Papineauville ; veuillez apporter votre propre literie (matelas de sol et sac de couchage) et vos propres produits de soins personnels. Une navette sera disponible à partir du dortoir de Papineauville pour ramener les skieurs Or CdB à leurs voitures à l'Auberge Golf Héritage dimanche après-midi.

Un service de bagages est également disponible dans les dortoirs. Tous les sacs laissés au point de dépôt des bagages désigné aux points de contrôle seront livrés à la Polyvalente de Papineauville ou au Château Montebello, selon la couleur de l'étiquette sur le sac.

Commencer votre MCS

Si vous séjournez dans un dortoir, assurez-vous que vous êtes habillé et prêt à partir, en vous donnant suffisamment de temps pour prendre le petit déjeuner, et rendez vous à l'arrêt de bus en face de l'école pour votre navette à votre point de contrôle de départ. N'oubliez pas que le départ de votre navette est fixé spécifiquement selon le nombre de sections que vous avez choisies lors de l'inscription.

Si vous vous rendez à l'événement le samedi ou le dimanche, veuillez vous assurer que vous arrivez à l'endroit où vous avez choisi de récupérer votre kit de skieur avec suffisamment de temps pour le récupérer et vous rendre à votre navette (si nécessaire).

Si vous manquez votre navette, vous ne pourrez pas skier le nombre de sections auxquelles vous vous êtes inscrit. Vous devrez monter à bord d'un bus ultérieur qui se rend à un point de contrôle plus bas sur le sentier. Le service de bus du dortoir à votre lieu de départ est inclus dans vos frais d'inscription au MCS. Les autobus partent du dortoir de Papineauville, du Château Montebello et de l'École St-Michel à Montebello et se rendent à chaque point de départ le samedi et le dimanche. Les heures de départ pour les bus qui partent du dortoir vers les points de départ sont très spécifiques, de sorte que les skieurs doivent être conscients de l'heure de départ de leur bus pour éviter toute déception. (Différentes navettes emmèneront les skieurs de la ligne d'arrivée samedi et dimanche au dortoir de Papineauville ou au Château Montebello, où les skieurs pourront retourner à leurs véhicules stationnés.) Si vous manquez votre bus, rendez-vous au bureau d'information du dortoir pour voir si d'autres arrangements sont possibles.

Horaire des navettes

Samedi 8 février

Catégorie	École Polyvalente Papineauville	Château Montebello	École St-Michel Montebello	Lieu/heure de destination
Or	04:35	04:50	05:05	05:40 Golf Héritage
Bronze/Argent	04:45	05:00	05:15	05:50 Golf Héritage
Demi-marathon	09:15	09:30	09:45	10:45 Esdale
5 Sections	06:45	06:50	07:05	07:40 Golf Héritage
4 Sections	07:30	07:45	08:00	09:00 Taunton
3 Sections	07:30	07:45	08:00	09:00 Esdale
2 Sections	09:35	09:50	10:05	11:00 Sand Pit
1 Section/ J'accroche	11:50	12:05	12:20	13:00 Sporting Clay

Dimanche 9 février

Catégorie	École Polyvalente Papineauville	Château Montebello	École St-Michel Montebello	Lieu/heure de destination
Or	N/A	N/A	N/A	N/A
Bronze/Argent	05:00	05:15	N/A	05:50 Montebello
Demi-marathon	09:05	09:20	09:35	10:30 Sand Pit
5 Sections	06:50	07:05	07:20	07:40 Montebello
4 Sections	07:20	07:35	07:50	08:30 Sporting Clay
3 Sections	07:35	07:50	08:05	09:00 Sand Pit
2 Sections	09:05	09:20	09:35	10:30 Taunton
1 Section/ J'accroche	11:50	12:05	12:20	13:00 Sporting Clay

Si vous manquez votre navette, rendez-vous au bureau d'information du dortoir pour voir si d'autres arrangements sont possibles.

Points de contrôle

Les points de contrôle (CP) sont situés le long du sentier, au début et à la fin de chaque section. La progression d'un skieur est suivie par puce à chaque point de contrôle, et est également vérifiée par des bénévoles marquant les dossards des skieurs lorsqu'ils entrent et quittent un point de contrôle. Les points de contrôle servent de points d'accès où les skieurs peuvent commencer leur journée, ou continuer à la section suivante après avoir pris de la nourriture et des boissons. Des options végétaliennes et sans gluten sont disponibles ; pour obtenir des renseignements précis sur les allergènes, veuillez en parler au chef du point de contrôle. Des liquides chauds et froids seront disponibles ainsi qu'une variété d'aliments à manger avec les doigts et de la soupe chaude.

Les points de contrôle fournissent également une variété d'autres services aux skieurs, y compris des toilettes extérieures, une station de fartage (certains points de controle) et l'aide à la réparation limitée de l'équipement, des premiers soins et des abris d'urgence, et des informations sur les événements. Un autobus pour vous réchauffer est sur place pour fournir aux skieurs un abri chauffé et pour sortir tous les skieurs qui ont manqué l'heure limite pour passer le point de contrôle à la fin de la journée. Si un skieur est incapable de continuer et est forcé de s'arrêter à un point de contrôle, il peut être extrait par un véhicule du MSC stationné à Montebello ou à Papineauville si un véhicule est disponible. En attendant, ils devront attendre dans le bus de réchauffement. ***Il n'y a PAS de stationnement à aucun des points de contrôle. L'accès des véhicules à Kenauk Nature est étroitement contrôlé, et AUCUN dépôt / ramassage ne sera autorisé***.

En raison de l'accès restreint à Kenauk Nature, aucun spectateur ou non-participant ne sera autorisé aux points de contrôle, au lieu de cela, nous encourageons les amis et la famille à encourager les participants à la ligne d'arrivée à Montebello. De même, aucun visiteur n'est autorisé au Camp Or des Coureurs des Bois.

Les points de contrôle du MCS 2025, autres que le départ et la fin, sont situés à Kenauk Nature et près de Boileau le samedi ; et entièrement dans Kenauk Nature le dimanche. Les heures d'ouverture sont indiquées dans les tableaux ci-dessous.

Samedi

Point de contrôle	Départ	Taunton	Esdale's Corner	Sand Pit	Sporting Clay	Ligne d'arrivée
Ouvert aux skieurs	5:40	9:00	09:00	11:00	13:00	N/A
Fermé aux skieurs	8:15	10:30	11:30	14:00	14:00&15:30*	N/A

Dimanche

Point de contrôle	Départ	Sporting Clay	Sand Pit	Taunton	Sporting Clay	Ligne d'arrivée
Ouvert aux skieurs	5:50	08:30:	09:00	10:30	13:00	N/A
Fermé aux skieurs	8:15	10:30	11:30	14:00	14:00&15:30 *	N/A

Veuillez noter que les heures ci-dessus indiquent quand les skieurs doivent quitter le CP - pas quand ils doivent arriver, par exemple, le samedi, un CdB doit quitter Sporting Clay avant 15h30.

*L'heure de fermeture de 15h30 au Sporting Clay ne s'applique qu'au Coureur des Bois, aux demi-marathoniens, aux Randonneurs de 4 et 5 sections qui ont skié TOUTES les sections précédentes. Tous les autres DOIVENT se conformer à l'heure de clôture antérieure.

Toutes les heures d'ouverture et de fermeture des points de contrôle sont strictement appliquées afin d'assurer la sécurité des skieurs et des bénévoles. Aucun skieur ne peut commencer sur le sentier avant ou après les heures spécifiées. Tout skieur qui ne respecte pas les heures limites **sera disqualifié**.

Le service de bagages est disponible aux différents points de contrôle. Tous les sacs laissés avec le personnel du point de contrôle seront transportés au dortoir de Papineauville ou au Château Montebello, selon la couleur sur l'étiquette des bagages.

Pour réussir votre défi personnel, il est important de planifier soigneusement votre aventure. Utilisez notre « Calculateur de skieur » pour voir combien de temps vous devriez passer à chaque point de contrôle en fonction de votre vitesse de ski moyenne !

Sécurité sur le parcours

En cas d'urgence, composez le **911** si la blessure met la vie en danger. Pour d'autres blessures, composez le **1-877-495-2176** pour communiquer avec l'équipe de sécurité du MCS. Nous vous recommandons d'enregistrer ce numéro sur votre appareil mobile avant l'événement.

Les membres de l'équipe de sécurité peuvent être identifiés par le ski de patrouille. L'équipe sera sur place aux points de contrôle, et skiera (ou en motoneige) le long du sentier tout au long de la fin de semaine.

Les sentiers MCS sont souvent dans la nature sauvage. Bien que nous mettions tous les efforts possibles pour suivre l'ensemble du sentier, nous ne pouvons pas garantir que 100% du sentier est en piste, et encore moins en double voie. Les collines/descentes dangereuses sont marquées et peuvent obliger les skieurs à enlever leurs skis et à descendre. S'il vous plaît marcher sur toutes les collines escarpées si vous avez le moindre doute dans votre niveau de compétence.

Conseils de sécurité:

- ➔ Nous vous suggérons de transporter une petite quantité de ruban adhésif et un petit récipient de gelée de pétrole (de type vaseline) dans votre sac. Le ruban adhésif peut aider à prévenir les petites cloques de devenir de gros problèmes, et la vaseline peut être utilisée pour protéger votre peau contre les engelures ou les problèmes liés à la friction.
- ➔ Envisagez un masque de ski pour les journées extrêmement froides car la peau exposée peut geler très rapidement.
- ➔ Emportez tous les médicaments, y compris les analgésiques dont vous pourriez avoir besoin, car les bénévoles du MCS ne sont pas autorisés à administrer des médicaments aux skieurs.
- ➔ Prenez soin de vos pieds ! Une bonne pédicure, des bottes bien ajustées, des bottes cassées et des chaussettes supplémentaires vous permettront de mieux profiter de votre week-end.
- ➔ Nous vous rappelons que l'hiver est la saison de la grippe. Couvrez-vous la bouche lorsque vous éternuez et lavez/désinfectez-vous les mains régulièrement ; d'autres skieurs vous remercieront!

Si vous rencontrez un skieur blessé sur le sentier, utilisez la carte du bon samaritain:

1. Apportez l'aide et le confort du skieur tout en essayant de déterminer la gravité de la blessure.
2. Si la blessure met la vie en danger, COMPOSEZ LE **911**. Sinon, composez le **1-877-495-2176** pour communiquer avec l'équipe de sécurité du MCS.
3. Si la blessure permet au skieur de bouger, déplacez-le hors de la piste. Sinon, faites une piste qui les contournera. Si le skieur est sur une pente, fermez la piste avec des branches ou des bâtons de ski au sommet de la descente.
4. Assurez-vous que le skieur blessé est à l'aise et au chaud. Ne les quittez pas avant l'arrivée des autres skieurs ou le soulagement.
5. Assurez-vous que la carte de bon samaritain du skieur blessé est complète, puis demandez à un autre skieur de l'apporter au personnel au point de contrôle le plus proche. Notez la distance affichée sur le repère de sentier le plus proche du lieu de la blessure et signalez-la au personnel de sécurité au prochain point de contrôle. Trouvez plus d'informations sur le fait d'être un bon samaritain MCS à https://skimarathon.ca/fr/conseils-et-astuces/etre-un-bon-samaritain-du-mcs/
6. Terminez votre section et informez le chef du point de contrôle du temps passé avec le skieur blessé.

Pour que personne ne soit laissé pour compte sur le sentier:

- ➔ Ne démarrez pas une section après la fermeture du point de contrôle. Si aucun bénévole du MCS n'est à l'entrée de la section pour marquer votre dossard, celui-ci est fermé. Si toutes les affiches et tous les panneaux indiquant les distances ont été retirés du sentier par la patrouille, N'ENTREZ PAS !!
- ➔ Si vous êtes entre deux points de contrôle et ne pouvez pas continuer, demandez à un autre skieur de signaler votre numéro de dossard au prochain point de contrôle. Veuillez alerter l'équipe de sécurité du MSC dès que possible en composant le 1-877-495-2176, ou demandez à quelqu'un de le faire au prochain point de contrôle. Ne pas le faire peut conduire à une recherche coûteuse et longue d'un skieur prétendument disparu qui pourrait détourner des ressources d'une urgence réelle. Si vous quittez l'événement avant d'atteindre la ligne d'arrivée, vous devez informer le personnel du CP que vous quittez le cours. Cela est également nécessaire pour éviter de rechercher un skieur disparu.
- ➔ Des rubans orange et jaune ont été attachés à des arbres, des buissons et des poteaux de clôture le long du sentier pour vous guider, vous et vos collègues skieurs. Veuillez ne pas les supprimer.
- ➔ Restez toujours sur le sentier. À certains endroits, il peut y avoir ce qui semble être une jonction ou une intersection de sentier avec un réglage de la voie sur les deux sentiers - il devrait y avoir des marquages clairs et / ou des barricades pour indiquer quel itinéraire doit être suivi. Si vous ne voyez pas de rubans orange et jaune ou de n'importe quelle couleur et pensez que vous pourriez être perdu, revenez sur vos pas jusqu'à ce que vous

reveniez aux rubans marquant le sentier MCS. À partir de là, déterminez le bon chemin à suivre. IL EST INTERDIT DE QUITTER LE SENTIER SUR UNE PROPRIÉTÉ PRIVÉE.

- ➔ Des marqueurs de distance sont placés tous les deux kilomètres le long du sentier pour vous permettre d'évaluer vos progrès. Il y aura également des panneaux indiquant que vous êtes à 5 km ou à 2 km du prochain point de contrôle. Ceux-ci peuvent servir de référence pour déterminer l'emplacement d'un skieur blessé. Cette année, les panneaux indiqueront le nombre de kilomètres restants pour atteindre la ligne d'arrivée à Montebello (c'est-à-dire que chaque panneau de distance consécutif diminuera de 2 km supplémentaires). Notez que ces marqueurs ne sont qu'approximatifs ; même à l'ère de la technologie GPS, comme le MCS est un événement sauvage et que l'emplacement du sentier peut avoir été modifié par rapport aux plans, nous ne pouvons pas garantir la précision absolue de ces marqueurs.

- ➔ Skiez toujours avec une autre personne ou organisez-vous pour rencontrer quelqu'un à la fin de la journée, de sorte que ni l'un ni l'autre ne reste sur le sentier.

- ➔ Après la fermeture d'un point de contrôle, l'équipe de sécurité du MCS balaiera la section pour s'assurer qu'aucun skieur n'est laissé pour compte. Si l'équipe de sécurité estime que le manque de progrès d'un skieur dans une section constitue un risque pour la sécurité, elle demandera et prendra des dispositions pour que le skieur soit transporté du sentier, au prochain accès routier disponible, ou en motoneige, si nécessaire, à un endroit chaud / voiture, et finalement à leur destination. Veuillez ne pas essayer d'aller au-delà de vos capacités et de créer des risques pour la sécurité. Si vous êtes invité à être transporté par l'équipe de sécurité, vous devez vous conformer pour votre propre sécurité et celle des autres.

Remerciez un bénévole!

Le Marathon canadien de ski n'existerait pas sans l'aide de bénévoles. Des dortoirs aux points de contrôle en passant par l'arrivée, notre équipe de bénévoles engagés fait de son mieux pour rendre votre expérience de classe mondiale. Au cours de votre journée, veuillez prendre quelques secondes pour remercier un bénévole (ou plusieurs !) pour lui montrer votre appréciation pour tout leur travail acharné!

Informations sur le sentier

Le sentier MCS se compose de 10 sections de longueurs variables, à skier sur deux jours. Chaque jour est d'environ 80 km. Veuillez-vous donner suffisamment de temps pour terminer votre journée en toute sécurité. Les skieurs qui ont l'intention de skier sur l'ensemble du sentier doivent s'assurer d'effectuer des heures limites à tous les points de contrôle en cours de route.

Pour vous aider à planifier votre journée:

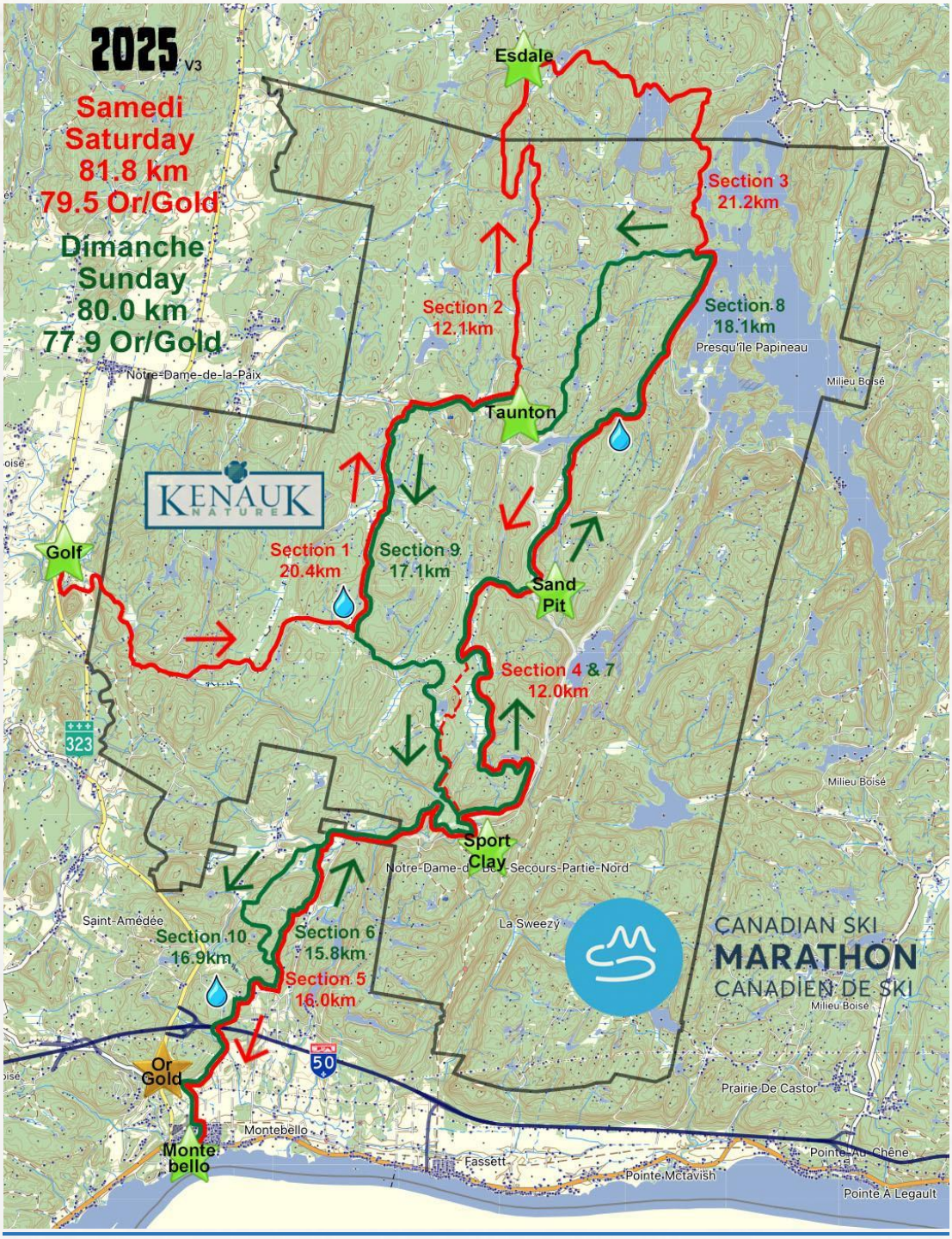
- ➔ Les Randonneurs lents (5 - 7 km/h) auront besoin de 2,5 à 3 heures pour skier la plupart des sections et jusqu'à 5 heures pour skier les plus longues.
- ➔ Les Randonneurs moyens (8 - 9 km/h) auront besoin de 2 à 2,5 heures pour skier la plupart des sections et jusqu'à 3 heures pour skier les plus longues.
- ➔ Les Randonneurs rapides (10 - 12 km/h) auront besoin de moins de 2 à 2,5 heures pour skier la plupart des sections.
- ➔ Consultez notre site Web pour obtenir des conseils sur l'entraînement et la préparation, ainsi qu'un calculateur de vitesse et de temps de skieur pour aider les skieurs à planifier leur journée.

Règles générales sur le sentier:

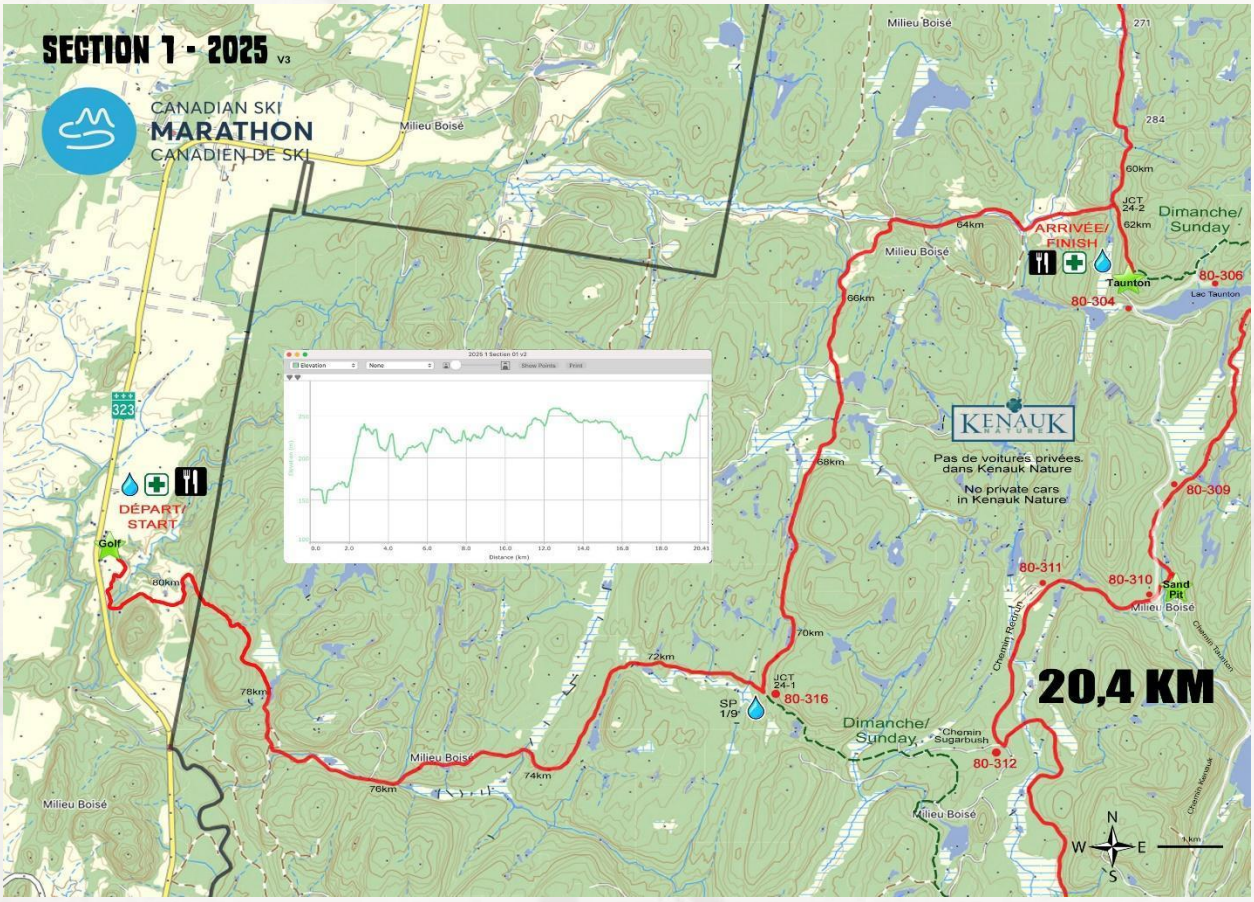
- ➔ Veuillez partager généreusement la piste avec d'autres skieurs. Soyez courtois et respectueux pour rendre la journée agréable et sûre pour tous. Nous accueillons les skieurs de toutes capacités.
- ➔ Les sentiers MCS sont préparés pour la technique « classique » uniquement. Veuillez-vous abstenir d'endommager la piste en patinant dessus.
- ➔ Les pistes doubles, lorsqu'elles existent, permettent aux SKIEURS PLUS LENTS d'utiliser la VOIE DE DROITE. Les skieurs plus rapides, ou lors de la réussite, utilisent la VOIE DE GAUCHE.
- ➔ Si vous vous arrêtez pour vous reposer, manger ou cirer, sortez de la piste, permettant aux autres de passer facilement et en toute sécurité.
- ➔ Si vous tombez, dégagez la piste le plus rapidement possible. Réparer la piste si possible / nécessaire.
- ➔ Pour éviter toute déception au moment de la remise des prix, assurez-vous d'avoir votre dossard marqué aux portes d'entrée et de sortie chaque point de contrôle par le bénévole. Votre dossard sera vérifié par le personnel des prix avant que votre prix ne soit délivré.
- ➔ N'oubliez pas que les skieurs Gold Coureur des Bois transportent de gros paquets lourds. Ils peuvent avoir besoin d'espace et de temps supplémentaires pour s'arrêter ou tourner et apprécieraient votre considération.
- ➔ Aucun toboggans, pulkas ou chiens n'est autorisé sur le sentier.
- ➔ S'il vous plaît; être courtois avec tous les motoneigistes que vous rencontrez. N'oubliez pas que les motoneigistes fournissent d'importants services de sauvetage d'urgence, nous aident aux intersections des sentiers et des passages à niveau, et aident à préparer le sentier.
- ➔ Ne laissez pas de déchets ou d'équipement sur le sentier.

Le Sentier 2025

ATTENTION: Consultez le site Web du MCS plus près du week-end de l'événement pour obtenir les informations cartographiques les plus à jour. Même dans ce cas, veuillez noter que ces cartes de sentiers sont basées sur les informations reçues au moment du toilettage initial du sentier et peuvent être légèrement différentes à la date du marathon.

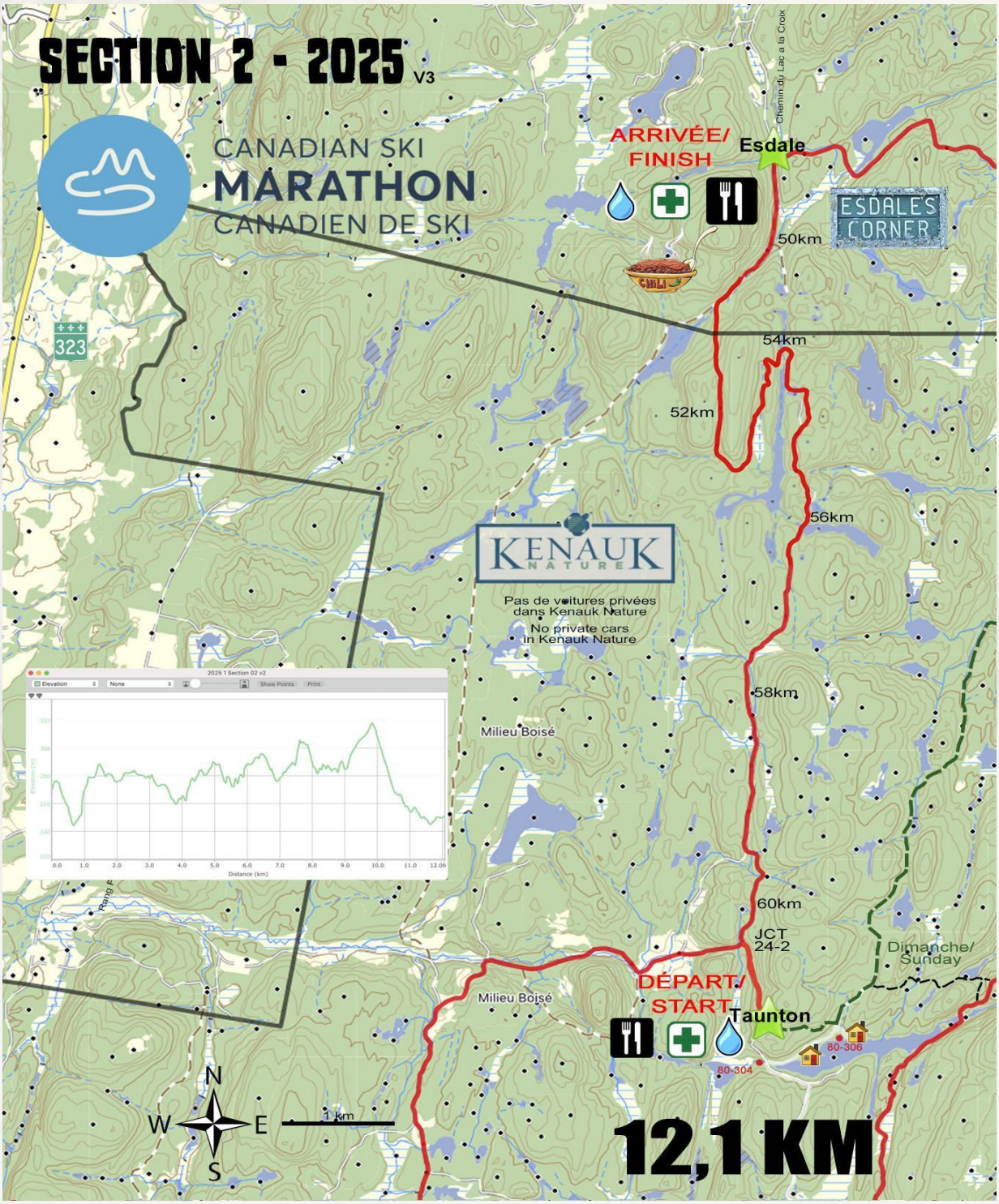


Samedi



Section 1 – 20.4 km – Intermédiaire

Le sentier commence au terrain de golf Golf Héritage avec une descente raide sur le premier fairway puis traverse une vallée de rivière boisée et commence une longue montée, gagnant 100 m, dans Kenauk Nature. Il suit la route Sugarbush avec ses nombreux virages et collines, puis se dirige vers le nord sur le chemin historique Bourassa, qui était la principale route de chevaux et de buggy de Montebello à St Jovite dans les années 1800 et est devenu plus tard une piste de ski préférée du légendaire Jackrabbit Johannsen. Le premier kilomètre est l'escalade, puis il y a une récompense avec 5 km de descente, mais il se termine par une montée d'un demi-kilomètre au point de contrôle près du lac Taunton. Il y a un point de sécurité à mi-chemin le long de la section avec peu d'eau, alors apportez des collations et de l'eau. (montée de 420 m, descente de 310 m)



Section 2 –12.1 km – Facile à intermédiaire

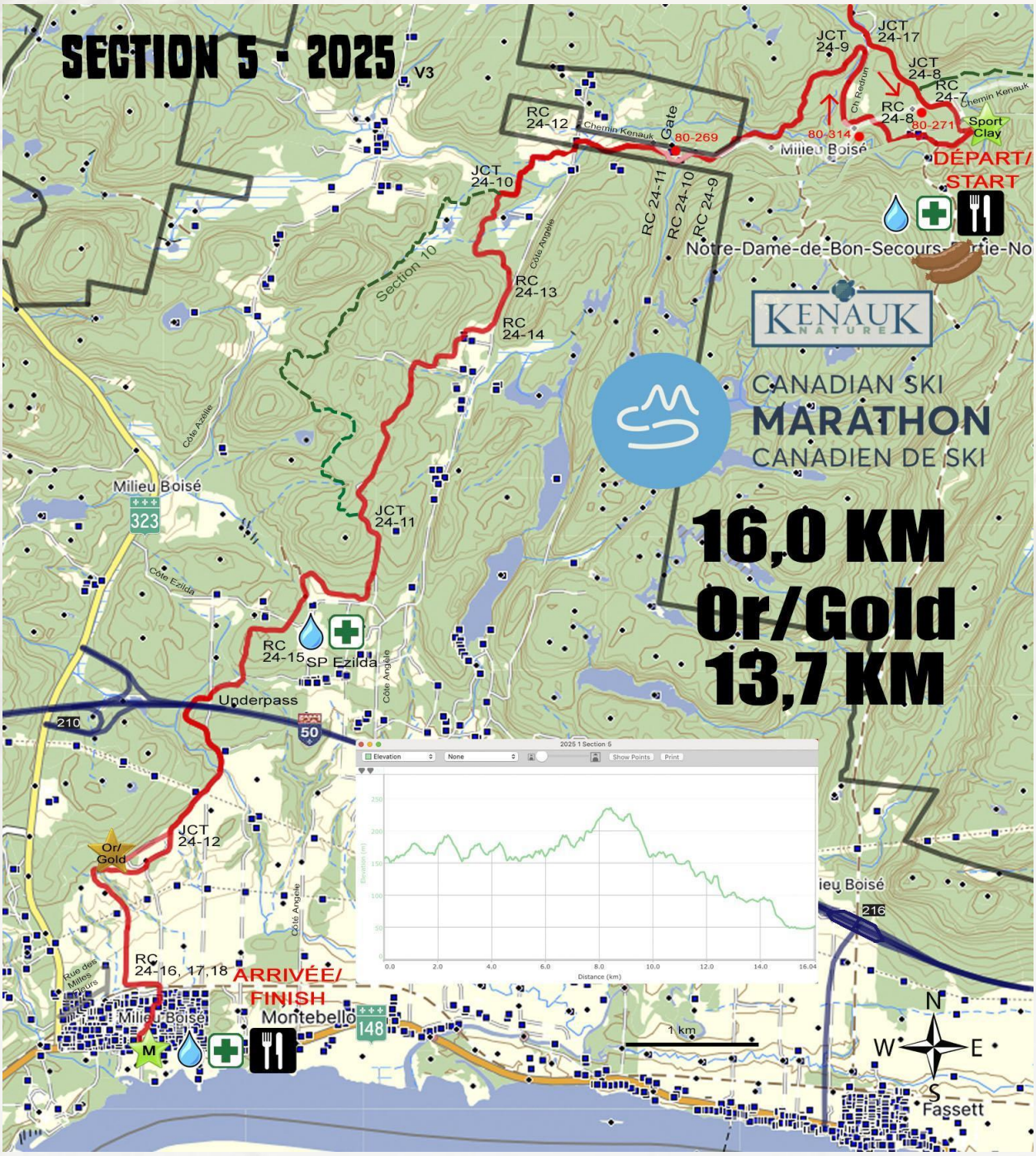
Le sentier tourne vers le nord à partir du lac Taunton et suit la route du lac Surprise avec des hauts et des bas doux. Puis elle se dirige vers l'est et se tisse entre de grandes collines avant de rejoindre l'ancien chemin Bourassa. Le dernier 1,5 km descend sur un sentier étroit jusqu'à Esdale's Corner sur le chemin du Lac à la Croix. Les skieurs de Randonneur 4 à partir d'ici devront marcher 330m du bus jusqu'à une route / colline déneigée pour atteindre le point de contrôle. (montée de 240 m, descente de 260 m)

Section 3 – 21.2 km - Modérément difficile

Commençant par deux montées et descentes régulières, cette section longue et difficile se dirige vers l'est autour du lac à la Croix, puis tourne vers le sud, rentre dans Kenauk Nature et suit le sentier nordique traditionnel MCS au cœur de Kenauk. La partie centrale du sentier est une série de hauts et de bas assez doux vers le lac Taunton. Le premier point d'eau est à 16 km le long du sentier, alors apportez beaucoup d'eau. Après être sortis du bassin versant de Taunton, les 2 derniers kilomètres sont principalement un glissement en descente jusqu'au point de contrôle dans une sablière. (montée de 460 m, descente de 485 m)

Section 4 – 12.0 km – Intermédiaire

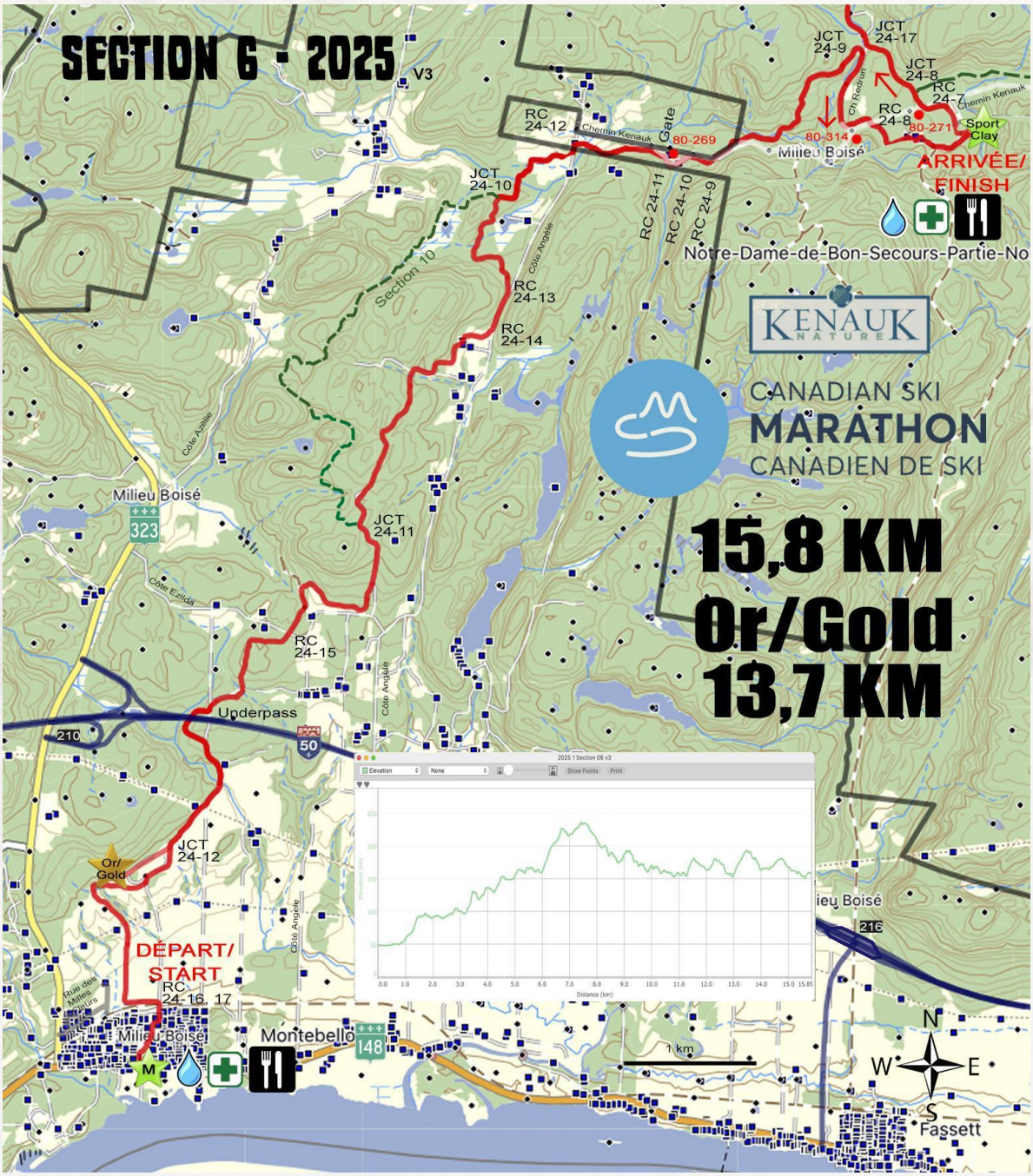
Le sentier continue sur les routes d'été à travers la forêt de Kenauk Nature. À mi-chemin, le sentier quitte les routes et utilise le sentier balsam accidenté avec beaucoup de collines conçues pour défier le skieur. Les 4 derniers kilomètres sont tous en descente, y compris une descente de 100 m sur 1,5 km. Il se termine par l'ouverture abrité du site Sporting Clay de Kenauk Nature, le même endroit que CP5 du sentier MCS est. (montée de 185 m, descente de 250 m)



Section 5 – 16.0 km (13.7 km CdB Or) - Facile à intermédiaire

En quittant le site d'argile sportive de Kenauk Nature, le sentier a de nombreuses montées et descentes difficiles qui vous mènent hors de Kenauk Nature et les collines boisées des montagnes Laurentiennes, en prenant le sentier traditionnel CSM. Le passage inférieur de l'autoroute 50 vous emmène vers la descente prévue et enrichissante dans la vallée de la rivière des Outaouais et la ligne d'arrivée amusante de la première journée à l'église Notre-Dame de Bonsecours à Montebello. (montée de 360 m, descente de 465)

Dimanche



Section 6 – 15.8 km (13.7 km CdB Or) – Facile

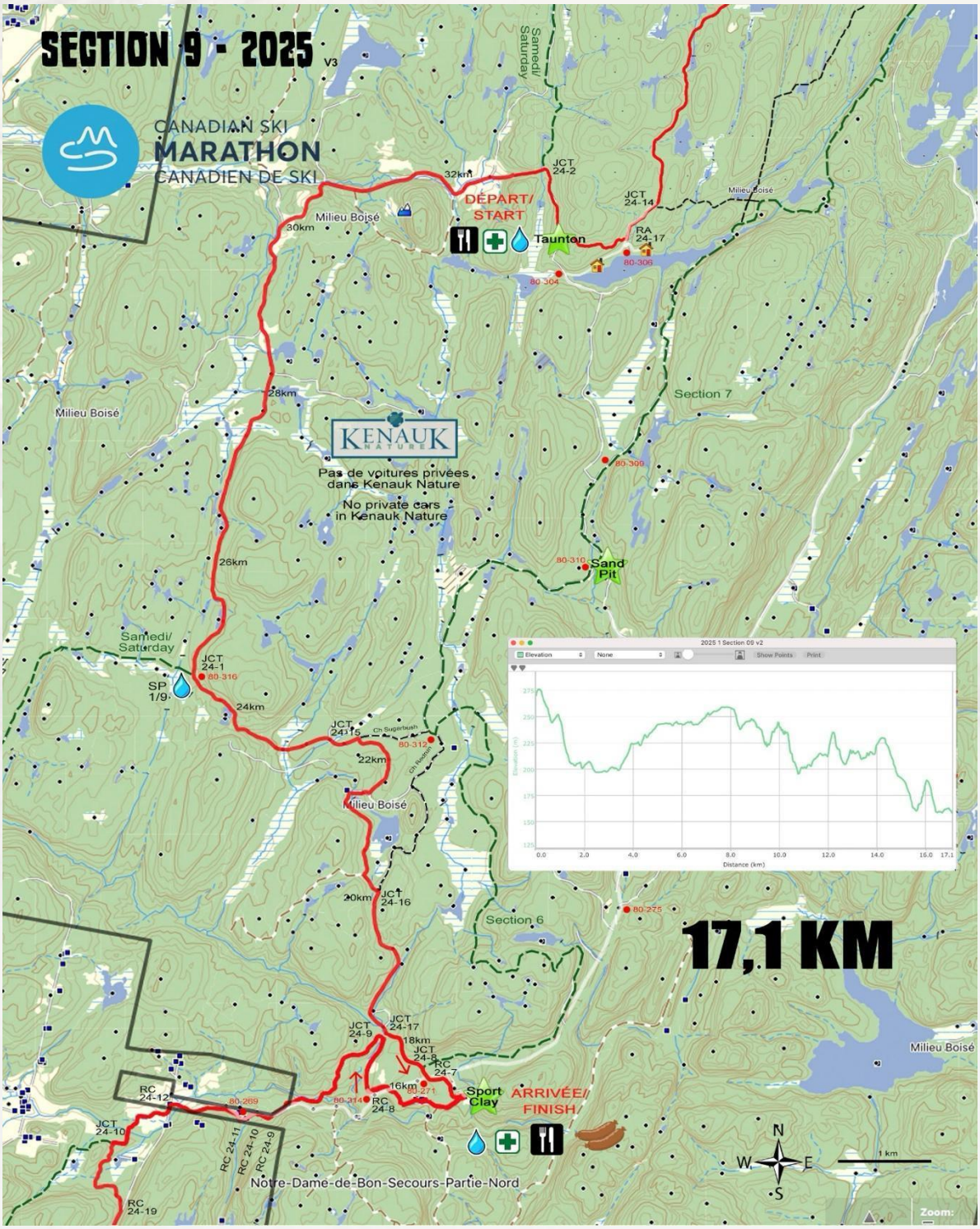
Le sentier du dimanche commence à l'église Notre-Dame de Bonsecours à Montebello, le même endroit que les skieurs ont terminé le samedi, et suivent le même sentier sinueux à travers la forêt que dans la section 5. Il commence par 8 km d'escalade en douceur, y compris le passage inférieur de l'autoroute 50. La deuxième moitié est une descente progressive, passant devant le pavillon d'entrée de Kenauk Nature et se terminant sur le site bien connu et protégé de Sporting Clay. (montée de 465 m, descente de 360 m)

Section 7 – 12.0 km – Intermédiaire

Cette section commence par 4 km d'escalade sur le sentier difficile Balsam. Après le pic, le sentier descend sur 1 km, puis les 7 km restants ont des hauts et des bas doux. Les 4 derniers kilomètres suivent la route de Redrun jusqu'au point de contrôle de Sand Pit. (montée de 245 m, descente de 185 m)

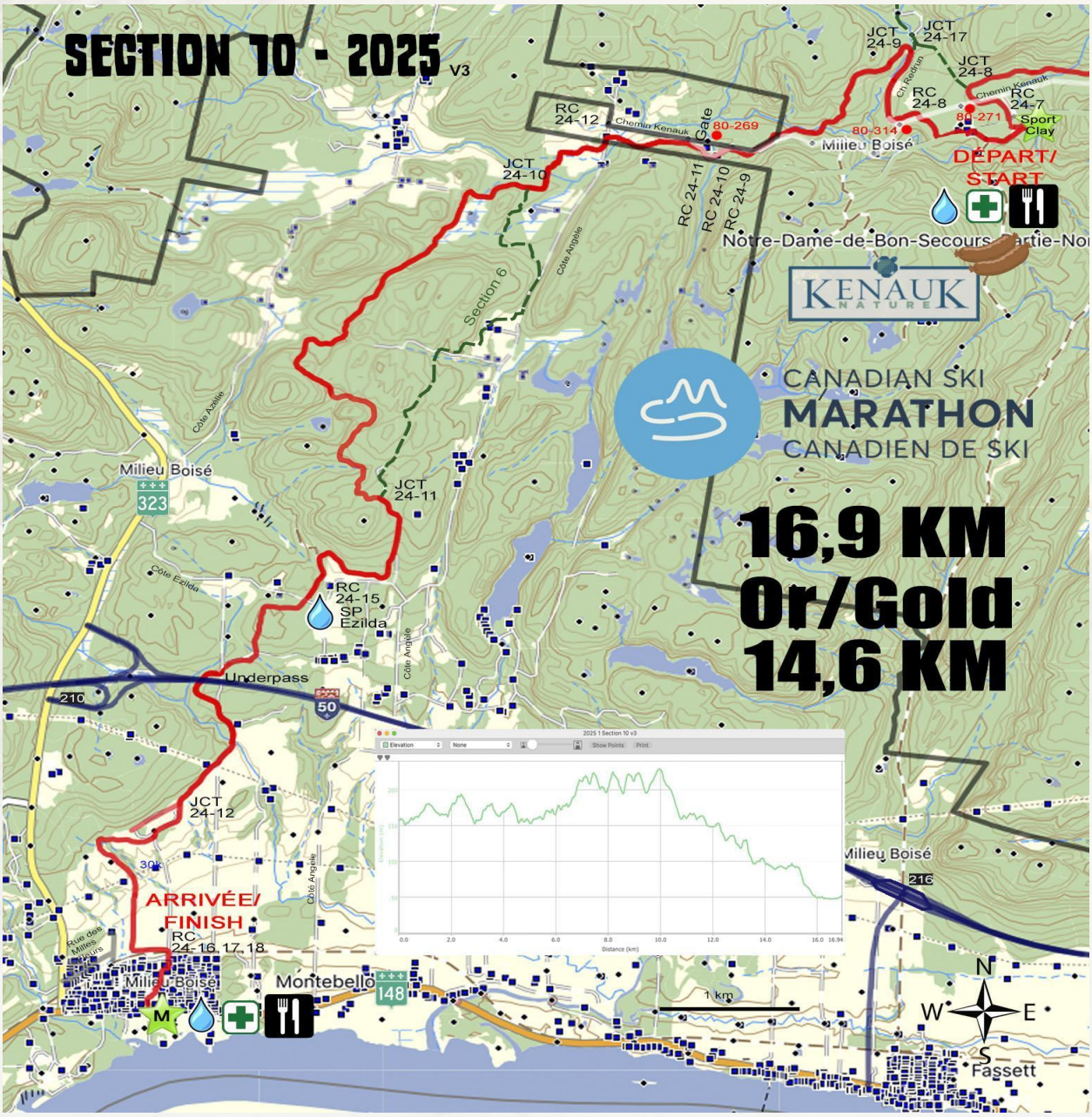
Section 8 – 18.1 km – Difficile

Cette section longue et difficile commence par 6 km de collines douces menant à un point d'eau juste après le lac Taunton. Il suit ensuite le sentier régulièrement damé de Kenauk Nature appelé la boucle chanceuse. L'étape nord de la boucle implique la descente tandis que l'étape sud est une longue montée. En se dirigeant vers l'ouest à partir de la boucle, il a des collines escarpées tout en passant au nord du lac Taunton et en terminant au même point de contrôle que celui utilisé samedi. (montée de 350 m, descente de 295 m)



Section 9 – 17.1km – Facile à intermédiaire

Le sentier commence par une descente de 2 km suivie de 6 km d'escalade en douceur sur le chemin Bourassa. Il continue ensuite sur les routes Bourassa, Sugarbush et Redrun et est généralement en descente, se terminant au point de contrôle Sporting Clay. Les skieurs de Randonneur 2 à partir d'ici devront marcher 330m du bus jusqu'à une route / colline déneigée pour atteindre le point de contrôle. (montée de 275 m, descente de 390 m)



Section 10 – 16.9 km – Facile

La dernière section commence à Kenauk Nature et grimpe progressivement sur 8 km à travers la forêt. La deuxième moitié utilise un sentier différent de celui des sections 5 et 6 et comprend une descente progressive à travers la forêt, une traversée sous l'autoroute et une poursuite à travers les champs jusqu'à la belle ligne d'arrivée de Montebello. (montée de 440 m, descente de 540 m)

Initiative Verte

Dans le cadre de notre Initiative verte, le MCS s'est engagé à réduire son empreinte écologique globale. Cet objectif n'est réalisable que si vous y contribuez !

Here are a few tips that you can use to keep the MCS green:

- ➔ Utilisez le kit vert MCS ou votre propre tasse + sac réutilisable aux points de contrôle.
- ➔ Notez que nous avons considérablement réduit le nombre de gobelets jetables disponibles dans les années passées.
- ➔ Minimisez vos déchets et utilisez le conteneur d'élimination approprié : des bacs polyvalents pour permettre le tri des déchets seront présents à chaque point de contrôle et dans les installations... veuillez prendre le temps de trier vos déchets.
- ➔ Compenser l'empreinte climatique de vos déplacements en voiture via https://carboneboreal.uqac.ca/fr/accueil/
- ➔ Envisagez de faire du covoiturage avec d'autres skieurs pour vous rendre à la fin de semaine du MCS et en revenir, ou d'utiliser le service d'autobus du MCS

Travaillons ensemble et faisons notre part pour la planète, une double-poussée à la fois.

Terminer votre journée et rentrer à la maison

Les skieurs terminent leur journée le samedi et le dimanche à la ligne d'arrivée à Montebello. Si vous avez terminé pour le week-end, veuillez déposer votre puce de chronométrage dans l'un des seaux à l'arrivée ou la donner à un bénévole.

Lorsque vous atteindrez la ligne d'arrivée, félicitations ! Le samedi et le dimanche, profitez des services offerts à la Fabrique Notre-Dame de Bonsecours à Montebello : nourriture et boissons, toilettes à chasse d'eau, premiers soins et un espace de chauffage pour vous détendre avant de monter à bord de votre navette vers le dortoir de Papineauville. Le dimanche, vous pourrez récupérer des médailles et des dîners pré-achetés à l'endroit choisi lors de l'inscription, soit à la ligne d'arrivée, soit à Papineauville. Papineauville aura également des services de bagages, des douches et des autobus interurbains de retour à Gatineau ou à Montréal. Pour les articles égarés le dimanche après-midi ou plus tard, veuillez contacter le bureau du MCS après le week-end. Comme toujours, n'oubliez pas de retourner votre puce de chronométrage avant de monter à bord de votre autobus!

Si vous êtes un skieur Coureur des Bois Or qui a séjourné au Dortoir Or vendredi soir et y a garé votre voiture, il y aura des navettes de la Polyvalente de Papineauville pour vous ramener à votre voiture.

Service de bus de Montebello

Dimanche 9 février 2025

Departure point	Departure time	Destination	Arrival time
Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	19:00	Montréal (Gare d'autocars de Montréal, 1717 Berri)	21:00
Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	17:00	Gatineau (École Nicolas-Gatineau)	18:00
Papineauville (École Louis-Joseph Papineau)	19:00	Gatineau (École Nicolas-Gatineau)	20:00

Après l'événement

Les données de votre puce (indiquant l'heure d'accès et de sortie de chaque point de contrôle) du MCS de cette année seront affichées pendant une durée limitée après l'événement et peuvent être consultées à https://zone4.ca/event/2025/2kN0We/. Ces informations sont destinées à l'usage personnel des skieurs uniquement ; le MCS n'est pas une épreuve chronométrée ou une course. Les résultats (n'indiquant que le nombre de sections complétées) seront affichés sur le site Web du MCS plusieurs semaines après l'événement.

Les objets perdus et trouvés qui n'ont pas été réclamés pendant le week-end seront envoyés au bureau du MCS à Montebello. Veuillez communiquer avec le bureau pour organiser le ramassage.

Les jetons de chronométrage qui n'ont pas été retournés pendant l'événement doivent être envoyés au bureau dès que possible afin d'éviter d'encourir les frais de remplacement de 75 $.

Un sondage auprès des skieurs sera envoyé à tous les participants inscrits peu de temps après l'événement. C'est votre chance de fournir au MCS toute sorte de commentaires sur l'événement de cette année, ainsi que des suggestions sur la façon d'améliorer les événements futurs. Vos réponses sont grandement appréciées et aident à rendre le CSM encore meilleur.

Et comme toujours, si vous voulez aider le marathon en faisant du bénévolat de votre temps et de vos compétences, alors s'il vous plaît envisager d'être un ambassadeur pour l'événement. Pour plus d'informations sur les ambassadeurs du MCS, visitez https://skimarathon.ca/fr/ambassadeur-ices/

Code de conduite des skieurs

En tant que participant au Marathon canadien de ski, vous devez respecter le code de conduite suivant afin d'assurer une expérience sécuritaire, agréable et respectueuse pour tous:

Respect d'autrui

- ➔ Traitez tous les participants, les bénévoles, le personnel et les spectateurs avec respect et courtoisie.
- ➔ S'abstenir d'utiliser un langage offensant ou de s'engager dans un comportement perturbateur.
- ➔ Soyez attentif aux capacités et à l'espace des autres skieurs sur le sentier.

La sécurité d'abord

- ➔ Skiez en contrôle et adaptez votre vitesse à vos capacités, à votre terrain et aux conditions météorologiques.
- ➔ Choisissez votre itinéraire avec soin, surtout lorsque vous dépassez d'autres skieurs.
- ➔ Lorsque vous vous arrêtez, déplacez-vous sur le côté du sentier pour éviter d'obstruer. les autres.
- ➔ Aider les autres skieurs en cas d'accident ou d'urgence.
- ➔ Portez votre carte de bon samaritain.
- ➔ Contactez l'équipe de sécurité si vous avez besoin d'aide.

Gérance de l'environnement

- ➔ Respectez le sentier et l'environnement environnant.
- ➔ Éliminer les déchets de façon appropriée dans les zones désignées.
- ➔ Restez sur des sentiers balisés pour protéger l'écosystème local.

Règles et directives de l'événement

- ➔ Familiarisez-vous avec et suivez toutes les règles et directives spécifiques à l'événement.
- ➔ Respecter le marquage des cours, les points de contrôle et les instructions du personnel.
- ➔ N'utilisez que les sentiers désignés pour l'événement.

Responsabilité personnelle

- ➔ Assurez-vous d'être physiquement préparé pour le niveau de défi que vous avez choisi.
- ➔ Transportez l'équipement et les fournitures appropriés pour les conditions météorologiques et la distance que vous prévoyez de skier.
- ➔ Soyez honnête au sujet de vos distances complétées et de vos réalisations.

Esprit sportif

- ➔ N'oubliez pas que le Marathon canadien de ski n'est pas une course, mais un défi personnel.
- ➔ Encourager et soutenir les autres participants dans l'atteinte de leurs objectifs.
- ➔ Célébrez vos propres réalisations et celles des autres, quelle que soit la distance parcourue.

Alcool et substances

- ➔ S'abstenir de skier sous l'influence de l'alcool ou de substances illégales.
- ➔ Respecter les lois et règlements locaux concernant la consommation de substances.

Représentation

- ➔ Agir à titre d'ambassadeur positif pour le sport du ski de fond et le Marathon canadien de ski.
- ➔ Partagez votre expérience de manière responsable sur les médias sociaux, dans le respect de la vie privée des autres.

Conformité et rapports

- ➔ Respectez ce code de conduite tout au long de l'événement, y compris aux points de contrôle et aux hébergements.
- ➔ Signalez rapidement toute violation ou tout problème de sécurité aux responsables de l'événement.

En participant au Marathon canadien de ski, vous acceptez de respecter le présent Code de conduite. Embrassez l'esprit de cet événement unique, mettez-vous au défi et profitez de la camaraderie des autres amateurs de ski dans la magnifique nature sauvage des Laurentides.

Besoin de plus d'informations?

Lorsque vous êtes au MCS, de l'aide est toujours disponible ! Dans les dortoirs, veuillez-vous rendre à la table d'inscription ou au kiosque d'information pour demander à nos bénévoles. Aux points de contrôle, nos responsables de points de contrôle se feront un plaisir de répondre à vos questions ou de vous aider à obtenir les informations dont vous avez besoin. Et le bureau du MCS n'est qu'à un coup de fil. Pendant l'événement, vous pouvez appeler le (819) 592-7866 pour entrer en contact avec notre personnel. Si le bureau du marathon ne répond pas, ré-essayez quelques minutes plus tard ; ne laissez pas de message.