

**Nakkertok Nordic invites you to register for
the 2017 Nakkertok Junior Championships aka “The Cookie
Race”**

**to be held at Nakkertok South on
Saturday February 25th, 2017**

Please note: Registration closes Monday February 20th at 11:59 pm EST

<http://nakkertok.ca/other-programs/events/nakkertok-junior-championships/>

**Nakkertok Nordique vous invite à vous inscrire au
Championnat Junior Nakkertok 2017, alias « La Course aux
biscuits »,
qui aura lieu à Nakkertok Sud,
le samedi, 25 février, 2016**

**Veillez noter que la date limite des inscriptions est le lundi, 20 février, à 23h59
HNE**

<http://nakkertok.ca/other-programs/events/nakkertok-junior-championships/>

Event / Événement	Nakkertok Junior Championships 2017 aka 'The Cookie Race!'	Championnat Junior Nakkertok 2017, alias « La Course aux biscuits »
When / Quand	Saturday February 25, 2017	le samedi, 25 février, 2017
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 13:30 hr	Épreuve compétitive commence à 10h00 Épreuve récréative commence à 13h30
Technique	Free (6 skier wave start)	Libre (6 skieurs par vague)
Event Organizing Committee / Comité Organisateur	Chief of Event – Andrea Strachan Chief of Competition – Sylvia Welke Chief of Results – Bruce Dunn Chief of Course – Simon Mason Race Secretary - Francois Blain	Chef d'événement – Andrea Strachan Chef de la compétition – Sylvia Welke Chef des résultats – Bruce Dunn Chef du parcours – Simon Mason 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 (3-20). Almost as old as Nakkertok itself, it is steeped in tradition, remembered with affection and designed for fun. The race is	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 (3-20 ans). Sa création remonte aux premières

	<p>named for the prize that every skier 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. We welcome all young skiers!</p>	<p>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 skieur 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!</p>
--	---	--

<p>Sanction</p>	<p>This is a National Capital District Race Series points event. CCC rules will apply.</p>	<p>Épreuve de la série NCD Les règles de SFC s'appliqueront</p>
<p>Registration / Inscriptions</p>	<p>Registration for the Cookie Race is exclusively on line via: www.zone4.ca</p> <p>Race Fee: \$15 for those born in 2003 and later; \$25 for those born in 2002 and earlier. All fees include applicable tax.</p> <p>Nakkertok members receive a 10% fee discount provided they use the standard Nakkertok code.</p> <p>The registration deadline is Monday, February 20, 2017 at 23:59 EST</p> <p>No entries will be accepted after that date.</p> <p>There will be no refunds.</p>	<p>L'inscription est disponible par internet seulement www.zone4.ca</p> <p>Frais : \$15 pour skieurs nés en 2003 et après, \$25 pour ceux nés en 2002 et avant. Les taxes sont incluses dans le prix.</p> <p>Les membres de Nakkertok bénéficient d'un rabais de 10% sur les frais d'inscription en utilisant le code numérique standard du club.</p> <p>La date limite d'inscription est le lundi, 20 février 2017, à 23h59 HNE.</p>

		Aucune inscription ne sera acceptée après cette date limite Il n'y aura aucun remboursement.
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	Please note that the race categories for this year's Cookie Race are determined by year of birth. The race categories will be for birth years 1997 and later.	Veillez noter que les catégories sont établies en fonction des années de naissance. Seront admissibles les skieurs nés en 1997 et après.
	<p>2008 and later: For skiers born in 2008 and later we will only be offering these age categories in the <u>afternoon recreational event</u>.</p> <p>Please note: Skiers born in 2011 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 @ 13:35 EST.</p>	<p>2008 et après: Tous les skieurs nés en 2008 et après ne pourront participer qu'à la course récréative en après-midi.</p> <p>Veillez noter : Les skieurs nés en 2011 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 @ 13h35 HNE.</p>
	1997-2007: 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	1997-2007. Ces skieurs peuvent choisir entre l'épreuve compétitive et l'épreuve récréative. 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

	<p>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 the chief of competition at swelke@bell.net.</p>	<p>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 chef de la compétition à swelke@bell.net</p>
	<p>1997-2000: race in double year categories.</p>	<p>1997-2000: Les skieurs participeront à des catégories incluant deux années de naissance chaque.</p>
<p>Timing / Chronométrage</p>	<p>Timing will be done with Summit Systems and Zone4 race management software.</p>	<p>Le chronométrage sera effectué avec des Systèmes Summit et le logiciel de compétition de Zone 4.</p>
<p>Competition Jury / Jury de compétition</p>	<p>Chief of Competition, Chief of Course, one Club coach</p>	<p>Chef de compétition, Chef de parcours, un entraîneur</p>
<p>Bib pick-up / Remise des dossards</p>	<p>Competitive: 8:30 to 9:30 am</p> <p>Recreational: 11:30 am to 1:00 pm</p> <p>Please note: Bib pickup will be on the second floor (Blue Room) of the new barn (located directly behind the main chalet.)</p>	<p>Épreuve compétitive : 8h30 à 9h30AM</p> <p>Épreuve récréative : 11h30 à 13h00PM</p> <p>Veillez noter : La remise des dossards aura lieu au deuxième étage de la nouvelle grange bleue (directement à l'arrière du Chalet)</p>
<p>Waxing / Fartage</p>	<p>Hydrocarbon (CH) and low fluoro (LF) glide waxes are acceptable. High-Fluoro (HF) or Medium-Fluoro</p>	<p>Les farts de glisse hydrocarbonés (CH) et légèrement fluorés (LF) sont</p>

	<p>(MF) glide waxes are not permitted. Limited indoor waxing facilities will be available. Indoor waxing will not be permitted on the second floor of the barn nor inside the main chalet.</p>	<p>acceptables. Les farts moyennement fluorés (MF) ou hautes fluorés (HF) ne sont pas permis. Il y aura un espace intérieur de fartage restreint disponible. Le fartage sera interdit au deuxième étage de l'édifice d'entretien et dans le Chalet</p>
<p>Awards / Prix</p>	<p>Awards will be presented to the top 3 finishers in each age category. All racers who cross the finish line will receive the traditional cookie award. A limited number of nut and gluten free cookies will be available.</p> <p>Award ceremonies will be held throughout the day as results become available.</p>	<p>Des prix seront accordés aux trois premiers participants dans chaque catégorie. Tous les participants qui termineront la course recevront le traditionnel biscuit. Un nombre limité de biscuits sans gluten et arachides sera disponible.</p> <p>Les cérémonies de remise de prix auront lieu durant la journée au fur et à mesure de l'annonce des résultats.</p>
<p>Safety/Sécurité</p>	<p>First aid and on-site safety provided by the Canadian Ski Patrol</p>	<p>La Patrouille canadienne de ski fournira les premiers soins et assurera la sécurité sur le site</p>
<p>Event email / Courriel</p>	<p>Please contact the Event Chair at Nakkertok.CookieRace@gmail.com for all other event inquiries.</p>	<p>Veuillez contacter le Chef d'événement à Nakkertok.CookieRace@gmail.com pour toutes les autres demandes de renseignements</p>
<p>Contingency Measures</p>	<p>All information regarding changes will be posted on http://nakkertok.ca/other-programs/events/nakkertok-junior-championships/</p>	<p>Toutes les informations concernant les changements seront affichés à http://nakkertok.ca/other-programs/events/nakkertok-junior-championships/</p>

Table 1 / Tableau 1. Cookie Race Distance by Birth Year (Male and Female) / Distance à parcourir par année de naissance (Hommes et Femmes)

Category / Catégorie By birth year / Par année de naissance	Distance (km)
Para-Nordic Sit / Para-nordique assis	1.5**
Para-Nordic Standing / Para-nordique debout	2.5**
RECREATIONAL / RÉCRÉATIF	
2011 and later / et après	0.5
2010, 2009	1
2008, 2007, 2006	1.5
2005 and earlier	2.5
COMPETITIVE / COMPÉTITIF	
2007	1.5
2006, 2005	2.5
2004, 2003	3.75
2002 and earlier / et avant	7.5 (2 x 3.75 loop/boucle)
<p><i>** multiples of this distance can be requested by the coach prior to the closing of registration by contacting swelke@bell.net</i></p>	