

**Nakkertok Nordic invites you to register for
the 2019 Nakkertok Junior Championships aka “The Cookie Race”
to be held at Nakkertok South on
Saturday February 23th, 2019**

Please note: Registration closes Tuesday February 19th at 11:59 pm EST

<http://nakkertok.ca/event/2019-nakkertok-cookie-race-sat-feb-23rd/>

**Nakkertok Nordique vous invite à vous inscrire au
Championnat Junior Nakkertok 2019, alias « La Course aux biscuits »,
qui aura lieu à Nakkertok Sud,
le samedi, 23 février, 2019**

Veillez noter que la date limite des inscriptions est le mardi, 19 février, à 23h59 HNE

<http://nakkertok.ca/event/2019-nakkertok-cookie-race-sat-feb-23rd/>

Event / Événement	Nakkertok Junior Championships 2019 aka ‘The Cookie Race!’	Championnat Junior Nakkertok 2019, alias « La Course aux biscuits »
When / Quand	Saturday February 23, 2019	le samedi, 23 février, 2019
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)

<p>Event Organizing Committee / Comité Organisateur</p>	<p>Chief of Event – Andrea Strachan Chief of Competition – Stephen Fleming Chief of Results – Stephen Daniels Chief of Course – Simon Mason Race Secretary – Ardeth Kirkham</p>	<p>Chef d'événement – Andrea Strachan Chef de la compétition – Stephen Fleming Chef des résultats – Stephen Daniels Chef du parcours – Simon Mason Secrétaire de compétition – Ardeth Kirkham</p>
<p>Description</p>	<p>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 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>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 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 2007 and later; \$25 for those born in 2006 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 Tuesday, February 19, 2019 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 2007 et après, \$25 pour ceux nés en 2006 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 mardi, 19 février 2019, à 23h59 HNE.</p> <p>Aucune inscription ne sera acceptée après cette date limite Il n'y aura aucun remboursement.</p>
<p>Registration Contact / Responsable des inscriptions</p>	<p>For difficulties with the registration process please contact the race secretary, Ardeth Kirkham at admin@nakkertok.ca</p>	<p>Si vous éprouvez des difficultés lors de l'inscription, veuillez SVP communiquer avec le Secrétaire de compétition, Ardeth Kirkham, au admin@nakkertok.ca</p>
<p>Categories / Catégories</p>	<p>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 2001 and later.</p>	<p>Veillez noter que les catégories sont établies en fonction des années de naissance. Seront admissibles les skieurs nés en 2001 et après.</p>

	<p>2012 and later: Skiers born in 2012 and later will race in the afternoon 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 @ 13:30 EST.</p>	<p>2012 et après: Les skieurs nés en 2012 et après participeront pour le plaisir en après-midi 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 @ 13h30 HNE.</p>
	<p>2001-2011: These skiers have a choice of the competitive or recreational race category for each female and male age group. This age group can participate within their comfort zone. Competitive and recreational categories will be started and timed separately. Our aim is to include all skiers who want to race and keep the event fair and fun for everyone. Parents should consider which category would be most suitable for their child.</p> <p>Please note: Skiers 2009 and older who are part of a competitive training program must participate in the competitive event. Skiers 2010-2011 and registered in Mini-Rabbits, or similar enhanced program may register in either competitive or recreational category depending upon experience. If you have questions regarding choice of category please contact your coach, or the chief of competition at stephen_fleming@sympatico.ca.</p>	<p>2001-2011. 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 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. Les skieurs 2010-2011 et inscrits à des mini-lapins ou à un programme amélioré similaire peuvent s'inscrire dans la catégorie compétition ou loisirs, en fonction de l'expérience. Si vous avez des questions quant aux catégories appropriées pour vos enfants, nous vous invitons à communiquer au chef de la compétition à stephen_fleming@sympatico.ca</p>

	2004 and earlier: will race in one mass start category.	2004 et avant: participera à une catégorie de départ en groupe
Timing / Chronométrage	Timing will be done with Summit Systems and Zone4 race management software.	Le chronométrage sera effectué avec des Systèmes Summit et le logiciel de compétition de Zone 4.
Competition Jury / Jury de compétition	Chief of Competition, Chief of Course, one Club coach	Chef de compétition, Chef de parcours, un entraîneur
Bib pick-up / Remise des dossards	Competitive: 8:30 to 9:30 am Recreational: 11:30 am to 1:00 pm Please note: Bib pickup will be on the second floor (Blue Room) of the new barn (located directly behind the main chalet.)	Épreuve compétitive: 8h30 à 9h30AM Épreuve récréative: 11h30 à 13h00PM Veillez noter : La remise des dossards aura lieu au deuxième étage de la nouvelle grange bleue (directement à l'arrière du Chalet)
Waxing / Fartage	Hydrocarbon (CH) and low fluoro (LF) glide waxes are acceptable. High-Fluoro (HF) or Medium-Fluoro (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.	Les farts de glisse hydrocarbonés (CH) et légèrement fluorés (LF) sont 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
Awards / Prix	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.	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.

	Award ceremonies will be held throughout the day as results become available.	Les cérémonies de remise de prix auront lieu durant la journée au fur et à mesure de l'annonce des résultats.
Safety/Sécurité	First aid and on-site safety provided by the Canadian Ski Patrol	La Patrouille canadienne de ski fournira les premiers soins et assurera la sécurité sur le site
Event email / Courriel	Please contact the Event Chair at Nakkertok.CookieRace@gmail.com for all other event inquiries.	Veillez contacter le Chef d'événement à Nakkertok.CookieRace@gmail.com pour toutes les autres demandes de renseignements
Contingency Measures	All information regarding changes will be posted on http://nakkertok.ca/event/2019-nakkertok-cookie-race-sat-feb-23rd/	Toutes les informations concernant les changements seront affichés à http://nakkertok.ca/event/2019-nakkertok-cookie-race-sat-feb-23rd/

**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	
2012 and later / et après	0.5
2010, 2011	1
2007, 2008, 2009	1.5
2006 and earlier / et avant	2.5
COMPETITIVE / COMPÉTITIF	
2010, 2011 (Atom, Pee Wee)	1.0
2009 (Pee Wee)	1.5
2007, 2008 (Mini-Midget)	2.5
2005, 2006 (Midget)	3.75
2004 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 stephen_fleming@sympatico.ca</i></p>	