



# 2019 Thea's Race

## Course de Thea 2019

Nakkertok Nordic – March 3rd 2019 / Nakkertok Nordique – 3 mars 2019



Official Event Notice / Annonce officielle de compétition

Event / Événement	Nakkertok Nordic invites you to register for the 23 <sup>rd</sup> Annual Thea's Race	Nakkertok Nordique vous invite à la 23 <sup>ième</sup> édition de la Course de Thea
When / Quand	Sunday March 3, 2019	Dimanche, 3 mars, 2019
Where / Où	<a href="#">Nakkertok Val-des-Monts</a> Route 366, Val-des-Monts, Quebec	<a href="#">Nakkertok Val-des-Monts</a> Route 366, Val-des-Monts, Québec
Start Time / Départs	First start at 10:30 a.m. EST	Premier départ à 10h30 HNE

<b>Technique</b>	<b>Classic</b> , modified <b>sprint team relays</b> – category mass starts. Team sprints means: 2 skiers, each skier on the team will ski 1, 2 or 3 loops of the course as is written in the age category table.	<b>Sprints à Relais modifiés par équipe, style classique</b> – départ de masse par catégorie. Sprints par équipe : 2 skieurs, chaque skieur de l'équipe parcourra 1, 2 ou 3 boucles du parcours, tel qu'indiqué dans la table des catégories d'âge.
<b>Event Organizing Committee / Comité Organisateur</b>	Chief of Event – Neil Saravanamuttoo Chief of Competition – Melanie Rebane Chief of Course – Steven Paradine Race Secretary – Ardeth Kirkham	Chef d'événement – Neil Saravanamuttoo Chef de la compétition – Melanie Rebane Chef du parcours – Steve Paradine Secrétaire de compétition – Ardeth Kirkham
<b>Description</b>	<b>THEA HOLLOWAY</b>  Thea's Race commemorates the contribution made to Nakkertok and women's sports by Thea Holloway a founding member and past-president of the club. The race has been held annually since 1995 at Nakkertok North on trails set on land purchased jointly by Thea and Meg Weber and is open to men and women of all categories from Atom to Masters. Two trophies have been provided by the Holloway family, one to be presented to the fastest Juvenile/Junior Girl team skiing and the second to the fastest Open Women team.	<b>THEA HOLLOWAY</b>  La course de Thea commémore l'immense contribution apportée à Nakkertok et au sport féminin par Thea Holloway, membre fondatrice et ancienne présidente du club. Les pistes utilisées pour cette course, organisée chaque année depuis 1995, sont situées à Nakkertok Nord sur des terres que Thea et Meg Weber avaient achetées ensemble. L'événement est ouvert aux hommes comme aux femmes, de niveau atôme jusqu'au Maîtres. La famille Holloway offre deux trophées : un à l'équipe gagnante Filles Juvénile/Junior et l'autre à l'équipe gagnante Femmes.
<b>Sanction</b>	This is a National Capital District Race Series points event. NCD points will be allocated as follows: Each member of the first place team will receive first place points, each member of the second place team will receive second place points, etc. CCC rules will apply.	Cette compétition est inscrite au pointage cumulatif du DCN et est soumise aux règles de SFC. L'attribution des points du DCN se fera comme suit : Chaque membre de l'équipe de première place recevra des points de première place, chaque membre de l'équipe de deuxième place recevra des points de deuxième place, etc...

<p><b>Registration / Inscriptions</b></p>	<p>Registration is exclusively online via Zone4. Racers are to register as individuals in their respective age category. Coaches or athletes who do not have coaches are then asked to create sprint relay teams based on the confirmation lists and seed the teams 1, 2, or 3 with 1 being fastest.</p> <p>Race Fees for the Competitive Categories: \$20 Pee Wee and younger \$30 Midget and older</p> <p>Race Fees for the Recreational Team Categories: \$15 per individual entry not already entered in the competitive categories – teams for the recreational categories will be created on the day of the race.</p> <p>All fees include applicable tax.</p> <p><b><u>The individual registration deadline is Thursday February 28, 2019 at 23:59 EST.</u></b></p> <p>No entries will be accepted after these dates.</p> <p><u>There will be no refunds in the event of cancellation.</u></p>	<p>L'inscription se fait uniquement en ligne par Zone 4. Les participants doivent s'inscrire individuellement dans la catégorie d'âge appropriée. Les entraîneurs, ou les participants qui n'ont pas d'entraîneur, doivent par la suite former des équipes de sprint à relais, selon les listes de confirmation, et les classer 1, 2 ou 3 (1 étant le plus rapide).</p> <p>Frais de course pour les catégories compétitives : 20\$ Pee Wee et plus jeune 30\$ Midget et plus vieux</p> <p>Frais de course pour les catégories récréatives par équipe: 15\$ par participante n'étant pas déjà inscrit dans les catégories compétitives – les équipes participant aux catégories récréatives seront créées sur place le jour de l'événement.</p> <p>Tous les frais incluent les taxes appropriées.</p> <p><b><u>La date limite des inscriptions individuelles est le jeudi 28 février 2019 à 23h59 HNE.</u></b></p> <p>Aucune inscription ne sera acceptée après cette date limite.</p> <p><u>Il n'y aura aucun remboursement en cas d'annulation.</u></p>
<p><b>Registration Contact / Responsable des inscriptions</b></p>	<p>For difficulties with the registration process please contact the race secretary, <a href="#">Ardeth Kirkham</a>.</p>	<p>Si vous éprouvez des difficultés lors de l'inscription, veuillez SVP communiquer avec le Secrétaire de compétition, <a href="#">Ardeth Kirkham</a>.</p>

<p><b>Categories / Catégories</b></p>	<p>Please refer to Table 1 below for the competitive categories. Competitive categories are as per NCD age categories.</p> <p>Athletes wishing to “race up” should consult with their coaches and/or parents to select the most appropriate race category.</p> <p><b><i>Thea’s Fun, Fast and Female Recreational team event</i></b></p> <p><i>We would like to encourage all women to come up and enjoy Nakkertok North so we are offering a recreational team event just for fun. This category is open to all women! We will have prizes for everyone after the event.</i></p> <p><i>Teams for the Fun, Fast and Female event will be created on site. You must have registered in Zone4 to be eligible to participate – either in the competitive categories or as a recreational skier. The recreational race will be</i></p> <p>3 x 600m, exact courses to be finalized on race day.</p> <p><b><i>Thea’s Fun, Fast and Recreational team event</i></b></p> <p><i>This category is open to all!</i></p> <p><i>Teams for the Fun and Fast event will be created on site. You must have registered in Zone4 to be eligible to participate – either in the competitive categories or as a recreational skier. The recreational race will be</i></p> <p>2 x 1km, exact courses to be finalized on race day.</p>	<p>Veillez SVP consulter le tableau 1 ci-bas pour les catégories compétitives. Les catégories compétitives respectent les catégories d’âge du DCN.</p> <p>Les athlètes voulant participer à une catégorie d’âge plus vieille que la leur doivent consulter leurs entraîneurs et/ou leurs parents pour choisir la catégorie d’âge la plus appropriée.</p> <p><b><i>Catégorie récréative rapide, amusante et féminine de Thea</i></b></p> <p><i>Nous voulons encourager les femmes à profiter de Nakkertok Nord et offrons donc aussi une catégorie récréative par équipe pour le simple plaisir de skier. Cette catégorie est ouverte aux femmes! Nous offrirons des prix spéciaux pour toutes les participantes.</i></p> <p><i>Les équipes participantes à cette catégorie seront créées sur place. Vous devrez par contre être inscrite sur Zone4 au préalable pour être éligible autant aux catégories compétitives que récréative. Le parcours récréatif sera</i></p> <p>3 x 600mm, le parcours exact étant finalisé le jour de la course.</p> <p><b><i>Catégorie récréative rapide et amusante de Thea</i></b></p> <p><i>Cette catégorie est ouverte aux tous!</i></p> <p><i>Les équipes participantes à cette catégorie seront créées sur place. Vous devrez par contre être inscrite sur Zone4 au préalable pour être éligible autant aux catégories compétitives que récréative. Le parcours récréatif sera</i></p> <p>2 x 1km, le parcours exact étant finalisé le jour de la course.</p>
<p><b>Results</b></p>	<p>Results will be calculated by bib finish order.</p>	<p>Les résultats seront calculés par ordre d’arrivée des dossards.</p>
<p><b>Competition Jury / Jury de compétition</b></p>	<p>Chief of Competition, Chief of Course, one Club coach</p>	<p>Chef de compétition, Chef des parcours, un entraîneur</p>

<b>Bib pick-up / Remise des Dossards</b>	Sunday, March 3, 9:00 a.m. to 12:00 a.m. EST on site.	le dimanche, 3 mars, de 9h00 à 12h00 HNE sur le site.
<b>Waxing / Fartage</b>	No facilities provided, but we will have lots of field space. This is a “Low Fluoro” wax event. Hydrocarbon (CH) and low fluoro (LF) glide waxes are acceptable. High-Fluoro (HF) or Medium-Fluoro (MF) glide waxes are not permitted.	Il n’y a pas d’espace de fartage prévu, mais il y a beaucoup d’espace sur le terrain. Cet événement est inscrit comme « Low Fluoro »; c’est-à-dire que les farts de glisse hydrocarbonés (CH) et légèrement fluorés (LF) sont acceptables. Les farts mediums fluorés (MF) ou hautes fluorés (HF) ne sont pas permis.
<b>Awards / Prix</b>	Awards will be presented to the top 3 finishers in each competitive race category. Special prizes will be presented for Thea’s Fun, Fast and Female recreational categories.  In addition, Thea’s Cups will be awarded to the fastest Juvenile/Junior Girls and Open Women teams.	Des prix seront remis aux 3 premiers finissants de chaque catégorie compétitive. Des prix spéciaux seront remis aux participantes dans la catégorie récréative rapide, amusante et féminine.  De plus, les trophées Thea seront remis aux équipes féminines les plus rapides dans les catégories Filles Juvénile/Junior et Femmes.
<b>Safety / Sécurité</b>	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.
<b>Event email / Courriel</b>	Please contact <a href="#">Neil Saravanamuttoo</a> for all other event inquiries.	Veillez communiquer avec <a href="#">Neil Saravanamuttoo</a> pour toute question liée à l’événement.

**Table 1: Competitive Categories and Race Distances / Tableau 1: Catégories compétitives et distances à parcourir**

*Please note: **Thea's Recreational Categories.***

*We would like to encourage all women to participate in this year's edition by creating a recreational category just for fun. This category is open to all women. This category is not an NCD points category. We will also run an open recreational category.*

*Veillez noter: **Catégories récréatives de Thea.***

*Nous voulons encourager toutes les femmes à participer cette année et offrons donc aussi une catégorie récréative féminine pour le simple plaisir de skier. Cette catégorie est ouverte à toutes les femmes. Cette catégorie ne recevra pas de points du DCN. Nous avons aussi créé une catégorie récréative ouverte.*

Competitive Category	Female / femmes		Male / homes	
	Year of birth / année de naissance	Distance (Approximate)	Year of birth / année de naissance	Distance
Mini-Atom / Mini-Atôme	2011 – 2012	1 x 600m	2011 – 2012	1 x 600m
Atom / Atôme	2009 – 2010	2 x 600m	2009 – 2010	2 x 600m
Pee Wee	2007 – 2008	3 x 600m	2007 – 2008	3 x 600m
Midget	2005 – 2006	3 x 600m	2005 – 2006	3 x 600m
Juvenile / Juvénile	2003 – 2004	3 x 1.2km	2003 – 2004	3 x 1.2km
Junior Girls, Boys / Filles, Garçons Junior	2001 – 2002	3 x 1.2km	2001 – 2002	3 x 1.2km
Junior Women, Men / Femmes, Hommes Junior	1999 – 2000	3 x 1.2km	1999 – 2000	3 x 1.2km
Senior	1989 – 1998	3 x 1.2km	1989 – 1998	3 x 1.2km
Masters 1-2 / Maîtres 1-2	1968 – 1988	3 x 1.2km	1968 – 1988	3 x 1.2km
Masters 3 / Maîtres 3	1967 and before / 1967 et avant	3 x 1.2km	1967 and before / 1967 et avant	3 x 1.2km
Thea's Fun, Fast and Female	Women of all ages - choose your team! Femmes et filles de tout âges – choisissez vos équipes!		3 x 600m All participants in this event will receive special finish line rewards!!! Chaque participante recevra un prix spécial à la ligne d'arrivée!!!	

Thea's Fun and Fast

Everyone – choose your team!  
Tout le monde choisit son équipe!

2 x 1km  
Fun course - mix and match - all ages, both genders  
Parcours amusant - tout âges, tout sexes

