



TECHNICAL GUIDE | GUIDE TECHNIQUE

2019 Canadian XCM Championships Championnats Canadiens XCM 2019

Saint-Félicien, Québec

Saturday September 14, 2019 | Samedi 14 septembre, 2019

Presented by | Présenté par:
Vélo2max St-Félicien & Cycling Canada Cyclisme



CYCLING
CYCLISME
CANADA



General Information | Information générale

- The Canadian Championships will take place on date and time as scheduled.
- There will be no extension of the Championships past Saturday September 14th, due to unforeseen delays or prolonged stoppages. In case of stoppages, priority will be given to “championships” class. Racing format may also be modified at the discretion of the President of the Panel of Commissaires in response to prolonged stoppages.
- Entry fees are non-refundable.
- Drug Test Facility for CCES Anti-doping Inspector to be announced on site. The name of tested athletes will be posted on the communiqué board. Athletes selected for testing will be notified at the finish line.
- Medical problems should be reported to a commissaire.

-
- *Les championnats canadiens se tiendront aux dates et temps indiqués.*
 - *Les championnats ne seront pas prolongés au-delà du samedi 14 septembre pour cause d’arrêts ou de délais imprévus. En cas d’arrêt, la priorité de course sera accordée aux catégories “championnats”. Le format de course pourra également être modifié au besoin par le président du collège des commissaires si jugé nécessaire.*
 - *Les frais d’inscription ne sont pas remboursables.*
 - *L’emplacement des tests anti-dopage du CCES sera annoncé sur place. Les noms des coureurs testés seront indiqués sur les panneaux d’affichage des communiqués. Les athlètes sélectionnés seront avertis à la ligne d’arrivée.*
 - *Tout problème médical doit être dévoilé à un commissaire.*

Organizer Contact | Contact de l’organisateur

Organizer / Organisateur:	Vélo2max St-Félicien
Name/Nom:	Martin Demers
Telephone:	418-630-1164/418-671-9751
Contact Email:	info@velostfelicien.com
Event Website / Site internet de l’événement:	CCC: https://www.cyclingcanada.ca/event/2019-canadian-xcm-mtb-championships/ Organizer/Organisateur: www.velostfelicien.com

Event Rules/Licenses | Règlements/Licences

UCI Regulations and CC specific regulations will be enforced for all categories.

Valid UCI international licenses are required for all Championship categories. Holders of UCI international licences that do not bear a photograph will be required to present an approved and valid government photo ID in addition to their UCI license.

Le règlement UCI et les règlements spécifiques de CC seront appliqués pour toutes les catégories.

Des licences internationales UCI valides sont requises pour toutes les catégories de championnat. Les titulaires de licences internationales de l'UCI qui n'affiche pas de photo seront tenus de présenter une pièce d'identité valide (avec photo) émise par une autorité gouvernementale en plus de leur licence UCI.

Specific Technical Rules | Règlements Techniques Spécifiques

- The Canadian Championships shall be governed by Cycling Canada (CC).
- The event(s) will be run under CC/UCI rules.
- UCI points will be allocated for both the Elite (19+) Men and for Elite (19+) Women combined categories (see UCI points table)
- Approved helmets are mandatory for training and competition

-
- *Les championnats canadiens sont régis par Cyclisme Canada (CC).*
 - *Les épreuves sont régies par les règlements de CC et de l'UCI.*
 - *Des points UCI seront alloués aux catégories Élite (19+) hommes et Elite (19+) femmes (voir la section Points UCI).*
 - *Les casques autorisés selon les normes en vigueur seront obligatoires pour l'entraînement et pour la compétition.*

Eligibility | Admissibilité

- Eligibility to race:
 - To be able to participate and race in all categories, including UCI categories, riders must be either a Canadian citizen (including dual citizenships), permanent resident, landed immigrant or an individual with refugee status. Proof of citizenship or residence may be required (passport, permanent resident card, landed immigrant status or refugee status papers).
- Eligibility to compete for the Canadian champion title/podium/UCI points/medals:
 - Only **Canadian Citizens** will have access to the Canadian Champion title, Canadian Championships podium positions, UCI points and Canadian Championships medals.
- Prize money (where applicable) will be based on order of finish at the Canadian Championships, regardless of citizenship or nationality.
- Should a non-citizen (permanent resident, landed immigrant or individual with refugee status) place amongst the top three overall finishers in the race category, a podium presentation will take place based on order of finish of the race and a second podium presentation based on the Canadian Championships results of eligible Canadian citizens will follow.
- Proof of residence may be required (this includes driver's license, permanent resident card).
- All athletes must be in possession of a valid UCI/CC international license for the Canadian Championship categories.
- All participants must be licensed to compete in the appropriate discipline.
- All competitors **MUST** enter their event class as shown on their license.
- The classes are defined as per UCI rules based on the year of birth.
- All participants must be prepared to present their license upon demand at the event.
- Domestic licenses from other countries or within Canada are not permitted for the Canadian Championship categories.
- There will be no one-event membership sold for Canadian Championship categories

- License must be presented during race package pick-up.
 - No registrations will be accepted on the day of the event for the Canadian Championship.
 - Athletes are not considered registered for an event until all administrative requirements have been fulfilled.
 - ✓ completed the application form,
 - ✓ sign the waiver,
 - ✓ payment has been transacted,
 - ✓ rider's licence has been validated by the designated commissaire.
-

- *Admissibilité pour prendre part aux épreuves de championnats :*
 - *Pour pouvoir participer, peu importe la catégorie (y compris les catégories UCI), les coureurs doivent appartenir à l'une des catégories suivantes: citoyens canadiens, résidents permanents, immigrants admis ou individus ayant le statut de réfugié. Une preuve de citoyenneté ou de statut pourra être demandée (passeport, carte de résident permanent, documents de statut d'immigrant admis ou réfugié)*
- *Admissibilité au titre de champion canadien/podium/points UCI et médailles:*
 - *Seulement les **citoyens canadiens** auront accès au titre national, aux places sur le podium des champions canadiens, aux points UCI et aux médailles de championnats canadiens.*
- *Les prix en argent (si applicable), seront attribués selon l'ordre d'arrivée lors du championnat canadien, et ce indépendamment de la citoyenneté ou de la nationalité des coureurs.*
- *Si un non-citoyen (résident permanent, immigrant reçu ou personne ayant le statut de réfugié) termine parmi les trois premiers au classement final d'une catégorie, un podium sera présenté suivant l'ordre d'arrivée de l'épreuve. Un deuxième podium basé sur les résultats des championnats canadiens (classement des citoyens canadiens éligibles) suivra.*
- *Une preuve pour confirmer la résidence permanente peut être exigée (permis de conduire, carte de résidence permanente)*
- *Tous les compétiteurs prenant part aux catégories de championnats doivent avoir une licence CC/UCI en règle.*
- *Tous les compétiteurs doivent être licenciés pour la discipline dans laquelle ils s'inscrivent.*
- *Tous les compétiteurs doivent s'inscrire dans la catégorie, telle que stipulée sur leurs licences.*
- *Les catégories sont définies par les règles de l'UCI, basé sur l'année de naissance.*
- *Tous les participants doivent pouvoir présenter en tout temps leur licence lors des championnats.*
- *Les licences domestiques canadiennes ou émises par d'autres pays ne sont pas admissibles pour les catégories de championnats.*
- *Les licences d'un jour ne sont pas permises pour les coureurs de catégories championnats*
- *La licence devra être présentée lors de la cueillette de la trousse du coureur.*
- *Aucune inscription ne pourra se faire le jour de la course lors des championnats canadien.*
- *Les athlètes ne seront considérés inscrits à une épreuve que lorsque tous les prérequis administratifs seront remplis*
 - ✓ *formulaire d'inscription complété,*
 - ✓ *formulaire de dégageant de responsabilité complété et signé,*
 - ✓ *frais d'inscription reçus,*
 - ✓ *licence du coureur validée par le commissaire.*

- Each province can send only one (1) provincial team per race. Each athlete on the team must wear the provincial team jersey to be recognized as a provincial team. If two or more provinces combine their athletes to form a single team (ex. team Atlantic), all athletes on the team must wear the same jersey that clearly identifies the team, and no provincial team from those provinces will be accepted.

-
- *Chaque province peut envoyer une (1) seule équipe provinciale par course. Chaque athlète au sein de l'équipe doit impérativement revêtir le maillot provincial pour être reconnu comme membre de cette équipe. Si deux ou plusieurs provinces regroupent leurs coureurs pour former une équipe régionale (ex: équipe Atlantique), chaque athlète doit revêtir le même maillot qui les identifie clairement à cette équipe. De plus, aucune équipe provinciale en provenance de ces dites provinces ne pourra être représentée séparément.*

Prizes/Points

Prize money is not mandatory at Canadian Championship. The choice to award prizing is up to the organizer.

Canadian Championship Prize Table (Men & Women) :

- 1st place : \$250
- 2nd place : \$150
- 3rd place : \$100

Les bourses ne sont pas obligatoires lors des championnats canadiens. Le choix d'offrir des bourses appartient à l'organisateur.

Tableau des prix du championnat canadien (H/F):

- 250\$ 1e position
- 150\$ 2e position
- 100\$ 3e position

UCI Points | Points UCI

UCI points will be awarded as outlined in the table below.

Les points UCI seront attribués comme indiqué dans le tableau suivant.

UCI Points Table / Tableau des points UCI

Place	Elite (19+)	
	Men/Hommes	Women/Femmes
1	10	10
2	6	6
3	4	4

4	2	2
5	1	1

Medals and Jerseys | Médailles et maillots

Championship medals will be awarded in all Canadian Championships title categories regardless of number of riders present. Canadian Champion jerseys will be awarded in Elite (19+) Men & Elite (19+) Women categories regardless of number of riders present.

Important:

- All athletes who have placed on the podium must attend the awards ceremonies. Failure to do so will result in a fine and loss of award (including prize money). Riders who cannot attend the awards ceremony must advise the President of the Commissaire Panel or the Technical Delegate with a valid reason.
- Riders must wear clean cycling clothes or official team/sponsors casual clothes (bottom and top part) for the awards ceremony. Failure to do so will result in a fine and loss of award (including prize money).
- As per UCI rule 1.3.066 at the official ceremony the Canadian Champion jersey may carry no advertising matter other than that determined by the CC.
- Previous year's Canadian Champion cannot wear the Canadian Champion Jersey during the event.

Les médailles des champions canadiens seront décernés dans toutes les catégories de titres canadiens, peu importe le nombre de coureurs présents. Les maillots des champions canadiens seront décernés dans les catégories Élite (19+) Hommes & Élite (19+) Femmes, peu importe le nombre de coureurs présents.

Important:

- *Tous les athlètes qui ont terminé sur le podium doivent se présenter aux cérémonies protocolaires. Tous les athlètes ne respectant pas cette consigne seront mis en à l'amende et leurs prix seront annulés (bourse incluse). En cas d'absence, le coureur doit impérativement aviser le Président du Collège des Commissaires ou le délégué technique.*
- *Chaque athlète récipiendaire se doit de porter ses vêtements de cycliste propre ou les vêtements officiels de leur équipe/commanditaires (bas et haut de corps).*
- *Conformément à la règle 1.3.066, lors des cérémonies protocolaires, le maillot de champion canadien ne peut arborer aucune publicité autre que celle déterminée par CC.*
- *Le maillot de champion canadien ne peut être porté lors de l'événement.*

Registration | Inscription

Online Registration Link: <i>Lien pour l'inscription en ligne:</i>	https://forms.registration4all.com/EventRegistration/Register_Sport_Event.aspx?EventID=159164
Online Registration Deadline: <i>Date limite des inscriptions en ligne:</i>	Thursday Sept 12 at 23:59 EST jeudi 12 sept 23:59 EST

Entry Fees | Frais d'Inscription

Class Catégorie	Pre-Registration Fee Pré-inscription	On-Site Registration Fee* Inscription sur le site*
« Grand Raid (65 km) » Championnats canadien XCM <i>Canadian XCM Championships</i>	\$65	N/A
Moyen Raid (50 km)	\$50	+ 15\$
Petit Raid (35 km)	\$35	+ 15\$
Mini Raid + (25 km)	\$25	+ 15\$
Mini Raid (15 km) Participation	\$15	+ 15\$

Race Package Pick-up | Cueillette de la trousse de course:

Package pick-up will be available at the registration office on Friday September 13 from 17:00 – 20:00 and Saturday September 14th from 07:00 – 10:00. Race packages can be picked up by the rider or a representative, however the riders UCI license must be presented to pick up the package. If the package is being picked up by a representative they must have a valid UCI license.

La cueillette des trousse de course débutera le vendredi 13 septembre de 17 :00 – 20 :00 et samedi 14 juillet de 07 :00 – 10 :00 au bureau d'inscription. Les trousse de course peuvent être recueillies par le coureur ou un représentant, mais la licence UCI des coureurs doit être présentée avant de pouvoir recevoir la trousse. Si la trousse est recueillie par un représentant, il doit avoir une licence UCI valide.

Schedule | Horaire

Friday September 13 (Vendredi 13 septembre)

Time/Temps	Description
17h00 - 20h00	Race office open for plate pickup <i>and late registration for 15,25,35, and 50 km only</i> <i>Bureau des inscriptions ouverts / récupération des plaques et inscription sur place</i> <i>et inscription sur le site pour le 15,25,35 et le 50 km seulement</i>

Saturday September 14 (Samedi 14 septembre)

Time/Temps	Description
07h00 – 10h00	Race office open for plate pickup / <i>aucune inscription le matin / no registration</i> <i>Bureau des inscriptions ouverts / récupération des plaques</i>
09h00	Canadian XCM Championship (65km) Grand Raid/Championnat Canadien XCM (65km)
09h30	Medium Raid (50km) <i>Moyen Raid (50km)</i>
10h00	Small Raid (35km)

	<i>Petit Raid (35km)</i>
10h15	Participation Raid (25km) & Min. Raid (15km) <i>Participation Raid (25km) & Min. Raid (15km)</i>
12h00 - 15h00	Lunch
14h00 – 14h30	Awards ceremony for all distances <i>Remise des médailles pour toutes les distances</i>

Rider Start Rank | Rang De Départ des Coureurs

Category / Catégorie	Call-Up / Appel	Category / Catégorie	Call up / Appel
Elite Men / Homme	1) Latest UCI Marathon Series ranking 2) Latest UCI XCO ranking 3) Previous years Canadian Championship 4) By drawing lots	Elite Women / Femme	1) Latest UCI Marathon Series ranking 2) Latest UCI XCO ranking 3) Previous years Canadian Championship 4) By drawing lots
	1) <i>Dernier classement UCI marathon publié</i> 2) <i>Dernier classement UCI XCO publié</i> 3) <i>Championnat canadien précédent</i> 4) <i>Ordre aléatoire</i>		1) <i>Dernier classement UCI marathon publié</i> 2) <i>Dernier classement UCI XCO publié</i> 3) <i>Championnat canadien précédent</i> 4) <i>Ordre aléatoire</i>

Event Officials | Officiels de l'événement

Organizer / Organisateur	Martin Demers (QC)
President Commissaire Panel / Président du Collège des Commissaires	Scott Doel (ON)
Assistant President / Président Adjoint	Réjean Giguère (QC)
Secretary / Secrétaire	Christian Côté (QC)

Race Course Information | Information Parcours

Le 15 km (Mini- Raid – Plaque orange et bornes kilométriques oranges)

Ce parcours est ouvert à partir de la catégorie pee-wee (11 ans et +) ainsi qu'à tous les autres groupes d'âge qui veulent vivre une expérience familiale. Le parcours se rend à la ferme 3J et vient finir au centre de ski. (2 relais)

Age minimum : Pee-wee – 11 et 12 ans et Minime 1e année – 13 ans

Temps estimé entre : 1h15 et 1h30

Le 25 km (Raid Participation – Plaque verte et bornes kilométriques vertes)

Ce parcours permet d'explorer une bonne partie de nos sentiers ainsi que le passage à la ferme 3J. Plus accessible que le 35 km pour les amateurs de vélo de montagne qui sont moins entraînés pour les longues distances. Après le passage de ferme 3J vous retournez vers le centre de ski pour ensuite enchaîner le sentier de La Cahoteuse. (2 Relais)

Age minimum : Minime 2e année – 14 ans

Temps estimé entre : 1h20 et 2h15

The 25km (Raid Participation – green plate and green kilometer markers)

This route allows us to explore a good part of our trails and the passage to the farm 3J. More accessible than the 35 km for mountain bike enthusiasts who are less trained for long distances. After passing farm 3J you will return to the ski center and then follow the path of La Cahoteuse. (2 feed zones)

Minimum age: 2nd year minime (14 years old)

Estimated finish time: 1:20 - 2:15

Le 35km (Petit Raid – Plaque jaune et bornes kilométriques jaunes)

Le parcours du 35 km (Petit Raid) est similaire à l'édition 2018 mais la distance affichée est la distance réelle. Après le passage de ferme 3J (km 16) vous retournez vers le centre de ski pour ensuite vous diriger vers le Pont de La Lyonne et finir par le Sentier de La Rivière jusqu'à la Passerelle. Retour au chalet par Haute Amazone (en montant), piste no. 5 ski fond , Sous – Bois et la Cahoteuse. (3 Relais)

Age minimum : Minime 2e année – 14 ans

Temps estimé entre : 1h40 et 3h30

The 35km (Small Raid – yellow plate and yellow kilometer markers)

The 35 km (Petit Raid) course is similar to the 2018 edition but the distance displayed is the actual distance. After the passage of farm 3J (km 16) you return to the ski center to then go towards the Bridge of Lyonne and finish by the Path of the River until the Footbridge. Return to the chalet by Haute Amazon (uphill), track no. 5 XC loop, Sous - Bois and la Cahoteuse.. (3 feedzones)

Minimum age: 2nd year minime - 14 years old

Estimated finish time: 1:40 – 3:30

Le 50km (Moyen Raid – Plaque bleu et bornes kilométriques bleus)

Le parcours du 50 km (Moyen Raid) est similaire à l'édition 2018 mais la distance affichée sur le parcours sera la distance réelle. Après le passage de ferme 3J vous retournez vers le centre de ski pour ensuite vous diriger vers le Pont de La Lyonne.

Par la suite on enchaîne, Montée de la 50, Chemin de La Lyonne vers St-Prime, Le Buché, la Montée du Lac, la Brindille , La Savane Est, La Ligne verte, Les Crans et retour à la Passerelle par la Montée du Belvédère. Retour au chalet par Haute Amazone (en montant), piste no. 5 ski fond , Sous – Bois et la Cahoteuse.. (6 Relais)

Age minimum : junior 17 ans

Temps estimé entre : 2h30 et 4h00

The 50km (Medium Raid – blue plate and blue kilometer markers)

The 50 km (Medium Raid) course is similar to the 2018 edition but the distance displayed on the course will be the actual distance. After the passage of farm 3J you return to the ski center and then head to the Pont de La Lyonne. Then we continue onto Climb 50, Chemin de La Lyonne to St-Prime, Le Buché, Montée du Lac, Twig, East Savane, Green Line, Les Crans and back to the Footbridge by Montée du Belvedere. Back to the main chalet by La Haute Amazone (uphill), sentier 5, Sous-bois, and La Cahoteuse. (6 feedzones)

Minimum age: junior 17 years old

Estimated finish time: 2:30 - 4:00

Pour les parcours du 65km (Gros Raid – Plaque Rouge et bornes kilométriques rouges)

Le 65 km sera la distance officielle pour le Championnat Canadien Marathon (Grand RAID) , donc tous les participants (catégories Masculine ou Féminine) qui désirent convoités ce titre devront prendre part à cette distance. Cette distance est ouverte à partir de la catégorie junior expert, soit 17 ans et plus. Seuls les coureurs âgés de 19 ans et plus seront admissibles au titre de champion canadien et points UCI. De plus, il est important de noter que pour participer aux Championnats Canadiens, une licence UCI est obligatoire.

Age minimum : junior 17 ans

Le Parcours du 65 km (6 Relais):

Même description que le 50 km plus 3 boucles additionnelles.

Boucle A : A la sortie du Buché (Relais 5) , vous faites une boucle de 4 km (Montagneuse, Olympique , Montagneuse) pour revenir au Relais 5.

Boucle B : Du relais 6, Vous faites une boucle de 6 km (ligne verte, chemin du Lac , La Boréale , la Savane Ouest, retour au Relais 6) par la suite Ligne verte vers les Crans et retour à la Passerelle par la Montée du Belvédère.

Boucle C : A partir de la Passerelle, vous faites une boucle de 3 km, La Montée des Anges, Les Crans, La descente du Diable jusqu'au sentier de la Rivière pour retourner vers la Passerelle.

Retour au chalet par Haute Amazone (en montant), piste no. 5 ski fond , Sous – Bois et la Cahoteuse...

Temps estimé entre : 3h15 et 5h00

The 65 km will be the official distance for the Canadian Marathon Championship (Grand RAID). All participants (Men's or Women's categories) who wish to compete for the Canadian Champion title will be required to participate in this distance. This distance is open from the Junior Expert category, 17 years and over. Only riders aged 19 and over will be eligible for the Canadian Championship title and UCI points. In addition, it is important to note that to participate in the Canadian Championships, a UCI license is mandatory.

Minimum age: junior 17 years old

The Route of 65 km (6 feedzones):

Same description as 50 km plus 3 additional loops.

Loop A: At the exit of Buché (feedzone 5), continue on a 4 km loop (mountainous, olympic, mountainous) to return to feedzone 5.

Loop B: From feedzone 6, continue on a 6 km loop (green line, Lake Road, La Boréale, Savannah West, return to feedzone 6) thereafter Green Line to the Crans and return to la Passerelle by the Belvedere climb.

Loop C: From la Passerelle, continue on a 3 km loop, The Ascent of Anges, The Crans, Descente du Diable to the path of the River to return to the Footbridge.

Back to the main chalet, Haute Amazone (uphill), track 5 XC ski, Sous-bois, and La Cahoteuse..

Estimated finish time: 3:15 - 5:00

Course Maps | Carte du parcours

The courses will be posted on our website at www.velostfelicien.com. Each course will be identified by a color. The routes will be marked with kilometer markers every kilometer. A total of 5 feed stations will be available to allow you to refuel with water, bananas and dates. Course map can also be found on the Cycling Canada event page [here](#).

Les parcours seront affichés sur notre site web à www.velostfelicien.com. Chacun des parcours sera identifié par une couleur. Les parcours seront balisés avec des bornes kilométriques à chaque kilomètre.

Un total de 5 relais sera disponible pour vous permettre de vous ravitailler en eau, bananes et dattes. La carte du parcours se trouve également sur la page Web de l'événement Cyclisme Canada, [ici](#).

Accommodation | Hébergement

For those who wish to camp on site you must reserve your campsite by visiting our website at:

www.velostfelicien.com. (\$25/night)

There are also cottages for rent in the local area via Air Bnb.

Pour ceux qui désirent camper sur place vous devez réserver votre terrain de camping par notre site web

www.velostfelicien.com. (25\$ - nuit)

Il y a des chalets à louer sur le site avec la plate-forme AIRBNB.