



CANADIAN SKI  
MARATHON  
CANADIEN DE SKI

44<sup>e</sup>  
édition

Depuis 1967

**Revisé  
le 8 février 2010**

# **Guide du skieur**

Les 13 et 14 février 2010

GATINEAU • MONTEBELLO • LACHUTE

## Information

Téléphone : (819) 770-6556

Sans frais : 1-877-770-6556

Télécopieur : (819) 770-7428

Courriel : [ski@cs-mcs.com](mailto:ski@cs-mcs.com)

81, rue Jean Proulx, bureau 200, Gatineau (Québec) J8Z 1W2  
[www.marathoncanadiendeski.com](http://www.marathoncanadiendeski.com)

Le MCS 2010 souhaite remercier ses commanditaires

**COMMANDITAIRES OR**



**COMMANDITAIRES ARGENT**



**COMMANDITAIRES BRONZE**



**AMIS DU MCS**



**Votre trousse du skieur contient :**

- 1) Guide du skieur
- 2) Dossier
- 3) Écusson officiel de la 44e édition
- 4) Étiquettes et bracelets pour identification des bagages
- 5) Billets d'autobus (si commandé)
- 6) Billets pour le banquet (si commandé)
- 7) Confirmation d'inscription et reçu de transaction
- 8) Carte du bon samaritain
- 9) Cartes de la ville de Gatineau (secteur Buckingham) et de la ville de Lachute
- 10) Carte du sentier

**Table des matières**

Commanditaires	2
Table des matières	3
Message du président	4
Services d'autobus nolisé	5
Service de navettes	6-7
Points de contrôle	8
Heures de départ	8
Stationnements	8
Sécurité	9
Hébergement	10
Bagages	11
Autres services disponibles	11
Règlements sur les pistes	12
Prix	13
Banquet	13
Souvenirs du MCS	14
Encan silencieux	14

POUR NOUS REJOINDRE LES 13 & 14 FÉVRIER 2010, PRIÈRE DE COMPOSER LE : 1-877-770-6556

**Merci à tous nos commanditaires, nos partenaires et aux amis du MCS**

• **Boutique et Services de fartage:** The Cyclery • Le Suroît Cycle et Ski • Pecco's • Fresh Air Experience • Mountain Equipment Co-op (Ottawa) • Swix Ski Wax • Trailhead • Chelsea Fresh Mart  
 • **Clubs:** Club de motoneige d'Argenteuil • Club de ski Viking • Club de marche des 1000 pas de Montebello et Papineauville • Club de motoneige Hibou blanc • Club ATV d'Argenteuil • Club de radio amateur d'Ottawa et de Lachute • Randonnée Aventure • École Sedbergh • Guy Thibaudeau • Imprimerie ECO • Joe Drouin Entreprise Ltd • Musée canadien du ski • Propriétaires Foncières (plus de 200) • **Scouts et Cadets:** Cadets de l'Outaouais • Guides d'Orleans • Pionniers et Pionnières d'Aylmer, de Saint-Pierre Chanel • Scouts de l'Outaouais, Rockland et Cumberland • Scouts & Cadets de Lachute • **Services des Incendies:** Brownsburgh-Chatham • Grenville-sur-la-Rouge • Lachute • Mayo • Montebello • Papineauville • St-André Avelin • **Services militaires:** 763e Régiment des Communications (Ottawa) • Forces armées canadiennes

## Lettre du président

Chers skieurs,

Je vous souhaite la bienvenue à la 44<sup>ième</sup> édition consécutive du Marathon canadien de ski. Servir à titre de président du Marathon canadien de ski pour la troisième année est pour moi un honneur. J'anticipe une autre édition avec des conditions de neige fantastiques, du ski de grande qualité et évidemment, la création de liens inébranlables entre les amis, participants et bénévoles du MCS.



Pour les 44 dernières années, nous avons pu bénéficier sur le support des Forces armées canadiennes pour accomplir des tâches importantes dans le but d'assurer votre sécurité. Ces tâches incluent notamment la prise en charge de la traversée des routes, le service des communications, l'évacuation des blessés et la supervision constante du camp réservé aux Coureurs des bois Or. Le Régiment de Valcartier a inscrit près de 50 membres de son personnel à notre événement à chacune des deux dernières éditions. Le MCS est heureux de pouvoir compter sur leur implication. Cette année, je suis particulièrement fier d'accueillir l'Honorable Peter Gordon Mackay, Ministre de la Défense nationale et ministre de la porte d'entrée de l'Atlantique en tant que président honoraire du MCS. Sans la contribution des bénévoles de la Défense nationale, notre événement ne pourrait exister.

Pour 2010, nous avons amélioré notre système de lecture de codes barre grâce aux efforts combinés de Viascan Technologies, PsionTeklogix et Lixar (un commanditaire Or des trois dernières années). L'information sera maintenant transférée de nos lecteurs de codes barre à un site FTP à plusieurs reprises dans la journée via une connexion sans fil afin de permettre aux participants et amis de suivre la progression des skieurs. Nous vous encourageons à visiter le site web du MCS durant l'événement pour plus de détails. Je voudrais également remercier les Industries Polaris et son distributeur local autorisé, Marine Nord Sport, pour nous avoir procuré deux motoneiges Polaris Wide Track neuves qui serviront à préparer et entretenir les pistes. Un remerciement spécial est également adressé au Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) ainsi qu'au Ministère du Tourisme (Bonjour Québec) pour leur support au fil des ans. Enfin, nous tenons à remercier chaleureusement tous nos commanditaires et fournisseurs pour leur extraordinaire contribution au MCS.

Le MCS organise l'événement depuis trois ans sans l'appui d'un commanditaire majeur. Par conséquent, nos revenus doivent être générés d'autres sources afin que le MCS puisse continuer d'être organisé avec le même niveau de qualité et de sécurité que par les années passées. Je fais donc appel à chacun d'entre vous afin de contribuer au fonds de dotation du MCS et faire des dons destinés à l'entretien des pistes. Vos contributions aideront à assurer la pérennité de notre événement. Je vous demande également de participer à notre encan silencieux et de visiter notre boutique Louis Garneau. Enfin, notre but est d'obtenir un total de 2300 skieurs cette année et vous pouvez nous aider à l'atteindre en parlant du MCS à vos amis et votre famille.

Au nom du conseil d'administration du MCS, de son personnel et de ses plus de 600 bénévoles, je désire vous souhaiter la bienvenue à la 44<sup>ième</sup> édition du MCS.

**Gregory Koeq**  
Président, Marathon Canadien de ski

## Message du président honoraire

Chers skieurs,

Je vous souhaite la bienvenue au Marathon canadien de ski de 2010, qui vous offre de relever un défi et de vivre une expérience unique au Canada en plein cœur de la forêt de la région de la capitale nationale. Que vous soyez ici pour passer une journée en famille ou parcourir le trajet dans la catégorie Coureur des bois, le Marathon vous permettra de profiter pleinement de l'hiver canadien, et je vous félicite de participer à cette initiative si louable.



Les Forces canadiennes et l'organisation du Marathon collaborent depuis plus de 44 ans dans le but de favoriser la bonne forme physique et la santé tout en incitant la population à relever des défis. En effet, lors des marathons précédents, plus de trois cents membres des Forces canadiennes ont été bénévoles. Cette année, des membres des Forces canadiennes se trouveront aux points de traverse de route ainsi qu'aux stations d'eau et s'occuperont des camps et des feux tout en se tenant prêts à apporter des secours d'urgence peu importe où et quand cela pourrait s'avérer nécessaire. Je tiens donc à remercier les militaires canadiens de leur contribution ici de même qu'à l'étranger et vous demande d'en faire autant lorsque vous les rencontrerez sur votre passage entre Lachute et Gatineau.

Il me fait honneur d'avoir été nommé président honoraire du Marathon de cette année, et je tiens à remercier ainsi qu'à féliciter les organisateurs de ce spectaculaire événement. Bon ski!

**Peter MacKay**  
Ministre de la Défense nationale et ministre de la porte d'entrée de l'Atlantique  
Député (Nova-Centre)

## Services d'autobus nolisé

### VENDEDI 12 FÉVRIER 2010

DÉPART	HEURE	DESTINATION	ARRIVÉE
<b>Gatineau</b> École secondaire Nicolas-Gatineau	18h30	Dortoir Papineauville Le Château Montebello	19h45 20h30
<b>Montréal</b> Station Central Berri - UQAM	18h00	Le Château Montebello Dortoir Papineauville	20h45 21h15
<b>Lachute (de Montréal)</b> Hotel de ville	19h30	Le Château Montebello Dortoir Papineauville	20h45 21h15
<b>Toronto (4 arrêts)</b> Midland - Huronia Medical Centre	9h30	Dortoir Papineauville Le Château Montebello	18h30 19h15
Barrie - Poste d'essence Canadian Tire, Bayfield Mall, Aut. 400, ext. rue Bayfield	10h15		
Scarborough Town Center Walmart	11h45		
Kingston - Division Street, Hwy 401, près McDonald's	14h30		

### DIMANCHE 14 FÉVRIER 2010

DÉPART	HEURE	DESTINATION	ARRIVÉE
<b>Dortoir Papineauville</b>	20h00	<b>Lachute</b> (Hôtel de ville) <b>Montréal</b> Station Central Berri - UQAM	20h45 21h45
<b>Dortoir Papineauville</b>	19h30	<b>Toronto</b> Kingston - Division Street, Hwy 401, près McDonald's	22h45
		Scarborough Town Center Walmart	1h45
		Barrie - Poste d'essence, Canadian Tire, Bayfield Mall, Aut. 400, ext. rue Bayfield	2h45
		Midland - Huronia Medical Centre	3h15



## Navettes en direction de Buckingham et Gatineau (gratuit)

Samedi 13 février 2010

AUTOBUS	DÉPART	HEURE	DESTINATION
Gratuit	<b>Château Montebello</b>	15h00 18h00	<b>Polyvalente Nicolas-Gatineau</b>
Gratuit	<b>Dortoir Papineauville</b>	15h15 18h15	<b>Polyvalente Nicolas-Gatineau</b>

## Les navettes du banquet (gratuit)

Dimanche 14 février 2010

AUTOBUS	DÉPART	HEURE	DESTINATION
Navette gratuite	<b>Dortoir Papineauville</b>	15h15 18h15 20h00	<b>Polyvalente Nicolas-Gatineau</b>

**Nouveau pour 2010 :** Le départ des navettes se fera à tous les intervalles de 60 minutes jusqu'à ce que le point de contrôle soit fermé et que les skieurs aient terminé la section.

## Service de navettes (gratuit)

SAMEDI 13 février 2010	RANDONNEURS			RANDONNEURS			RANDONNEURS			RANDONNEURS							
Départ de :	COUREUR DES BOIS	Randonneurs	Premier départ	Service aux 60 min. à partir de ...	Demier départ	Premier départ	Service aux 60 min. à partir de ...	Demier départ	Premier départ	Service aux 60 min. à partir de ...	Demier départ	Premier départ	Service aux 60 min. à partir de ...	Demier départ			
			P.C. 1			P.C. 2			P.C. 3			P.C. 4			P.C. 5		
Polyvalente Papineauville	5:10	7:15	7:55	8:45	10:45	7:55	8:20	12:20	7:55	10:05	12:05	9:45	10:35	12:35			
Le Château Montebello	5:15	7:20	8:05	8:55	10:55	8:05	8:30	12:30	8:05	10:15	12:15	9:55	10:45	12:45			
Ecole St-Michel Montebello	N/A	N/A	8:05	9:05	11:05	8:05	8:35	12:35	8:05	10:20	12:20	9:55	10:50	12:55			

DIMANCHE 14 février 2010	RANDONNEURS			RANDONNEURS			RANDONNEURS			RANDONNEURS							
Départ de :	COUREUR DES BOIS	Randonneurs	Premier départ	Service aux 60 min. à partir de ...	Demier départ	Premier départ	Service aux 60 min. à partir de ...	Demier départ	Premier départ	Service aux 60 min. à partir de ...	Demier départ	Premier départ	Service aux 60 min. à partir de ...	Demier départ			
			P.C. 6			P.C. 7			P.C. 8			P.C. 9			P.C. 10		
Polyvalente Papineauville	5:10	7:15	7:55	8:55	10:55	7:55	9:05	13:05	7:55	10:35	12:35	9:45	10:20	13:20			
Le Château Montebello	5:15	7:20	8:05	9:05	11:05	8:05	9:15	13:15	8:05	10:45	12:45	9:55	10:30	13:30			
St-Michel School Montebello	N/A	N/A	8:05	9:10	11:10	8:05	9:20	13:20	8:05	10:50	12:50	9:55	10:35	13:35			

Le service de navettes vous permet de vous rendre et de revenir des points de contrôle selon l'horaire ci-dessus. Il n'est pas conçu pour que vous passiez d'une section à l'autre. Le coût du service de navettes EST INCLUS dans le prix d'inscription. Ne laissez aucun bagage à bord des navettes. Les heures de départ sont prévues de manière à vous laisser amplement de temps pour vous rendre d'un point d'embarquement à un point de contrôle. Il est possible que vous ayez à transférer afin de vous rendre à votre destination. Les chauffeurs sont tenus de respecter les règlements provinciaux en vigueur. Veuillez coopérer avec eux et suivre leurs indications en ce qui concerne l'occupation des sièges et le rangement de votre matériel.

**ATTENTION**  
les navettes  
quitteront les points  
de contrôle aux 60  
minutes



# Points de contrôle

LE STATIONNEMENT EST INTERDIT AUX POINTS DE CONTRÔLE. TOUS LES PARTICIPANTS, SANS EXCEPTION, DOIVENT UTILISER LES NAVETTES POUR SE RENDRE AUX POINTS DE CONTRÔLE.

## Services gratuits aux points de contrôle :

Abri d'urgence

Brevages et collations

Patrouilleurs et premiers soins

Service de communication

Service de fartage et réparations mineures

Service de navettes

Toilettes extérieures

Transport d'urgence

### Les randonneurs lents

(5 à 7 km/h) Nécessiteront deux heures et demie à trois heures pour compléter la plupart des sections et jusqu'à cinq heures pour les plus longues.

### Les randonneurs intermédiaires

(8 à 9 km/h) Nécessiteront deux heures à deux heures et demie pour compléter la plupart des sections et jusqu'à trois heures pour les plus longues.

### Les randonneurs rapides

(10 à 12 km/h) Nécessiteront moins de deux heures pour compléter la plupart des sections.

De manière à assurer la plus grande sécurité possible à nos participants et afin d'offrir une chance égale à tous et toutes, les heures d'ouverture et de fermeture officielles des points de contrôle (PC) et des sections skiables seront rigoureusement respectées. Les responsables du MCS se réservent le droit de disqualifier tout skieur qui contrevient à ces règles ou à tout autre règlement.

## SAMEDI

PC	SECTION	OUVERTURE	FERMETURE
PC 1	Section 1	5:40 (CDB OR)	6:30 (CDB Seulement)
		5:50 (CDB Argent)	
		6:00 (CBD Bronze/Demi marathon)	
		7:50 (Randonneurs : Equipe)	
		8:00 (Randonneurs : Corporatif)	
PC 2	Section 2	8:30	12h00
		8:30	
PC 3	Section 3	8:30	14h00
PC 4	Section 4	8:30	14h00
PC 5	Section 5	10:30	14h00
		15h15 (CDB/Randonneurs)*	

## DIMANCHE

PC	SECTION	OUVERTURE	FERMETURE
PC 6	Section 6	6:00 (CDB OR)	6:30 (CDB Seulement)
		5:50 (CDB Argent)	
		6:00 (CDB Bronze/Demi Marathon)	
		7:50 (Randonneurs : Equipe)	
		8:00 (Randonneurs : Corporatif)	
PC 7	Section 7	8:30	12h00
		8:30	
PC 8	Section 8	8:30	14h00
PC 9	Section 9	8:30	14h00
PC 10	Section 10	10:30	14h00
		15h15 (CDB/Randonneurs)*	

\* SEULEMENT LES SKIEURS QUI AURONT PARCOURU LES 4 SECTIONS PRÉCÉDENTES AVANT 15H15 SERONT AUTORISÉS À POURSUIVRE LA DERNIÈRE SECTION DE CHAQUE JOURNÉE.

## Stationnement avec service de navette gratuit\*

<b>Lachute</b>	Hôtel de ville - 380, rue Principale
<b>Gatineau</b>	Polyvalente Nicolas-Gatineau
<b>Montebello</b>	Ecole St-Michel - 240, rue Bonsecours
<b>Papineauville</b>	Louis-Joseph Papineau High School - Hwy 148
	Bonhomme - 2761, Hwy 148, Papineauville
	Bonhomme - 127 Henri Bourassa
	Techni-Scie - 2761, Hwy 148, Papineauville
	Imprimerie - Papineauville 348 Papineau (148), Papineauville
	International Rive-Nord - 333 Papineau (148), Papineauville

\*Stationnement pour toute la fin semaine.

# Sécurité

Les pistes du MCS se trouvent en région sauvage. Les membres de la patrouille de sécurité du MCS porteront des vestes rouges arborant la croix de sécurité de la patrouille de ski. Ces secouristes certifiés seront en service sur les pistes et aux points de contrôle pendant toute la durée du Marathon. Les patrouilleurs sont en liaison radio avec le point de contrôle le plus près afin de pouvoir rapidement venir en aide à un skieur en difficulté ou blessé.

Nous offrons aussi quatre «étape-sécurité» qui seront situées entre certains points de contrôle stratégiques. Ces étapes seront gérées par du personnel militaire. On y trouvera de l'eau, des services de premiers soins, un abri (tente chauffée) et des communications radio qui pourront servir en cas d'urgence pour évacuer un skieur blessé. Grâce aux "étapes-sécurité", les skieurs ne se trouvent jamais à plus d'une heure environ de tout point de contrôle ou d'un point d'intersection avec une route où de l'aide serait disponible.

**Conseil de sécurité :** Transportez avec vous une petite quantité de «Duct Tape» et un petit contenant de Vaseline® dans votre sac. Le «Duct Tape» peut vous aider à prévenir que de petites ampoules deviennent de gros problèmes. La Vaseline® peut être utilisée pour protéger votre peau des engelures ou des problèmes reliés au frottement.

**Conseil de sécurité préalable :** Prenez soin de vos pieds. Une bonne manucure et des bottes bien ajustés vous permettront de vous surpasser.

**Conseil-santé :** Nous vous rappelons que la période hivernale est propice à la transmission du virus de la grippe. Se couvrir la bouche lorsque vous éternuez et se laver les mains régulièrement constituent des outils importants pour prévenir la propagation. Les autres skieurs vous en sauront reconnaître.

### Si vous rencontrez un skieur blessé :

1. Apportez-lui aide et réconfort et tentez de déterminer la gravité de la blessure.
2. Si la blessure du skieur le permet, déplacez-le à côté de la piste. Si l'état du blessé rend impossible qu'on le déplace, tracez une piste qui permettra de contourner la personne blessée. Si la personne se trouve dans une pente, bloquez la piste au moyen de branches ou de bâtons de ski au sommet de la descente.
3. Assurez-vous que la personne blessée soit placée dans une position confortable et gardez-la bien au chaud. Ne quittez pas la personne blessée avant l'arrivée d'autres skieurs ou des secours.
4. Demandez à un autre skieur d'apporter la carte du bon samaritain du skieur blessé au point de contrôle le plus près et de fournir au personnel, à cet endroit, tous les détails concernant la situation. Prenez note de la distance affichée à l'endroit le plus près du site où se trouve le skieur blessé afin d'en informer le personnel de sécurité.
5. Terminez votre section et avertissez le chronométrateur sur le temps pendant lequel vous avez été retenu si vous le jugez opportun.

## Le MCS et l'environnement

- Ne laissez aucun déchet ou pièce d'équipement sur le sentier - les propriétaires fonciers vous en remercieront.
- Le MCS encourage tous les skieurs à apporter leur propre tasse réutilisable.



## Afin que personne ne reste sur le sentier :

1. Ne pas vous engager dans une section après la fermeture du point de contrôle: si aucun membre du personnel du MCS ne se trouve à l'entrée de la section, c'est qu'elle est fermée. Toutes les affiches ainsi que les repères indiquant les distances auront été enlevés du sentier par le personnel de la patrouille. N'Y ALLEZ PAS!
2. Si vous abandonnez entre deux points de contrôle, demandez à un autre skieur de remettre votre numéro de dossard au prochain point de contrôle. Vous devez aussi prévenir le Centre de renseignements du MCS le plus tôt possible. Appelez le 1-877-770-6556.
3. Les rubans rouges et jaunes qui ont été attachés aux arbres, aux arbustes ou aux poteaux de clôture le long du sentier ne doivent pas être enlevés car ils servent à marquer les pistes.
4. Demeurez toujours sur les pistes. Si vous ne voyez plus de rubans rouges ou jaunes ou que les rubans sont d'une autre couleur, revenez sur vos pas jusqu'à ce que vous retrouviez à nouveau les rubans marquant le sentier du MCS. De là, déterminez le bon chemin à suivre. IL EST INTERDIT D'OUVRIR LE SENTIER en zone inconnue.
5. Des bornes de kilométreage sont placées à tous les deux kilomètres sur les sentiers pour vous permettre d'évaluer la distance jusqu'au prochain point de contrôle. Ils peuvent aussi servir de repère afin de déterminer l'emplacement d'un skieur blessé.
6. Skiez toujours avec une autre personne ou prévoyez rencontrer quelqu'un à la fin de la journée afin que ni l'un, ni l'autre ne reste sur la piste.

SOYEZ VIGILANT À LA TRAVERSÉE D'UNE ROUTE.

## ATTENTION

Ne laissez aucun objet de valeur dans votre véhicule. Il est interdit de stationner aux abords de la route 148 près du Château Montebello. Votre véhicule sera remorqué à vos frais.

# Hébergement

**Veillez prendre note que ces endroits sont réservés aux participants du MCS**

## Fairmont, Le Château Montebello

(819) 423-6341

Arrivée au Château Montebello le vendredi 12 février après 15h. Vous devez libérer la chambre dimanche le 14 février avant midi.

**RAPPEL:** Les billets de repas seront distribués au kiosque d'information du MCS au Château.

Les skieurs quittant l'hôtel le dimanche, doivent apporter leurs bagages à la salle prévue à cet effet au rez-de-chaussée. Des affiches vous indiqueront clairement où déposer vos bagages:

- 1 - à être ramassés à l'hôtel à la fin de la journée.
- 2 - à être transportés au banquet à Lachute.

## Instructions dortoir

À chaque dortoir, vous devez vous inscrire à la table d'accueil afin d'y recevoir votre bracelet vous y donnant accès. Comme vous couchez sur un plancher, vous devez prévoir le nécessaire pour le coucher et la douche (un sac de couchage, un matelas, un réveille-matin, une serviette, etc). Afin de respecter les autres skieurs, respectez l'horaire ainsi que les intervalles qui auront été établis pour les douches, sinon vous vous doucherez à l'eau tiède... ou froide !

## Dortoir Polyvalente Louis-Joseph Papineau & Dortoir or Papineauville

Le dortoir principal se situe à la polyvalente Louis-Joseph Papineau (378, rue Papineau, route 148) à Papineauville. Il ouvre ses portes à 17h, le vendredi 12 février 2010. Vous devez quitter le dortoir de Papineauville au plus tard à 8h dimanche le 14 février 2010 pour ceux qui ne resteront pas pour le banquet. Les billets de repas seront distribués à la table d'accueil située au 2e étage de la Polyvalente.

## Camp Or Coureurs des Bois (Coureurs des Bois Or seulement)

De l'eau, un feu de camp et des ballots de foin vous seront fournis au campement. Les Coureurs des Bois Or devront apporter un sac de couchage d'hiver, de la nourriture, des breuvages, des ustensiles de cuisson et des vêtements de rechange.



# Bagages

Si vous désirez que le personnel du MCS transporte vos bagages pendant que vous skiez, que vous logiez ou non à l'un des sites d'hébergement officiel du MCS :

1. Étiquetez vos bagages avant de quitter la maison. Nous vous fournissons deux étiquettes à cette fin.
2. Placez vos bagages à l'un des endroits indiqués :

## Le samedi : PC « 1, 2, 3, 4, 5 »

Vous pouvez laisser vos bagages à n'importe quel point de contrôle et on les transportera au dortoir de Papineau ou au Château. Trouvez l'endroit prévu pour le dépôt des bagages ou informez-vous auprès du responsable du point de contrôle. Veuillez identifier vos bagages clairement afin qu'ils se rendent à bon port.

**RAPPEL :** Quatre bracelets pour vos bagages sont inclus dans votre trousse du skieur.

**Bracelets jaunes :** attachez un bracelet jaune à vos bagages, si vous désirez qu'ils soient transportés au Dortoir de Papineauville le samedi.

**Bracelets roses :** attachez un bracelet roses à vos bagages, si vous désirez qu'ils soient transportés au Château Montebello le samedi.

## Le dimanche : PC « 6, 7, 8, 9, 10 »

Vous pouvez laisser vos bagages à n'importe quel point de contrôle et on les transportera au site du banquet. Trouvez l'endroit prévu pour le dépôt des bagages ou informez-vous auprès du responsable du point de contrôle.

**Note :** Veuillez prendre note que le personnel du MCS ne peut assurer le transport des bagages vers Montréal, Toronto ou toute autre destination.

# Autres services disponibles\*

	FAIRMONT LE CHÂTEAU MONTEBELLO	DORTOIR DE PAPINEAUVILLE
FARTAGE ET RÉPARATION	Vendredi soir samedi soir (service payant)	Vendredi soir samedi soir
Des aires de fartage vous sont réservées aux sites d'hébergement du MCS. De manière à maintenir nos bonnes relations avec l'administration de ces endroits, veuillez farter vos skis aux endroits désignés SEULEMENT.		
MASSOTHÉRAPIE	Samedi 13h00-21h00 (service payant)	Samedi 13h00-21h00 (service payant)
PISCINE	Vendredi et samedi 15\$/visiteur	Vendredi et samedi 19h00-21h00
OBJETS PERDUS*	Vendredi soir - dimanche 11h00	Vendredi soir - dimanche 7h00
RENSEIGNEMENTS CSM	Vendredi soir - dimanche midi	Vendredi soir - samedi 20h00
SOUVENIRS	Vendredi et samedi	Vendredi et samedi

\* Veuillez noter que le MCS n'est pas responsable en cas de perte ou de vol

\* Après le 14 février, contactez le MCS (1 877 770-6556) concernant vos objets perdus

\*\* Services gratuits à moins d'indication contraire.

## RAPPEL ...

**Avant de quitter la maison, inscrivez vos renseignements personnels :**

1. Sur la partie inférieure de votre dossard à l'aide d'un marqueur ou d'un crayon indélébile de sorte que vous n'ayez pas à le faire au moment de remettre votre dossard.
2. Sur la carte du bon samaritain. Cette information est nécessaire en cas d'urgence ou de blessure sur le sentier.

## Règles générales à suivre sur les pistes

1. Vous avez l'obligation de partager la piste avec les autres skieurs. Soyez toujours courtois et respectueux afin de rendre la journée agréable et sécuritaire.
2. Les sentiers du MCS sont prévus pour le «style classique» seulement.
3. Le système de piste double permet aux skieurs plus lent d'employer la piste de droite et à ceux plus rapide d'emprunter celle de gauche.
4. Si vous arrêtez pour vous reposer, manger ou farter, dégagez la piste.
5. Si vous faites une chute, dégagez la piste le plus rapidement possible et réparez vos marques.
6. Pour éviter les déceptions au moment de la remise des prix, assurez-vous que votre numéro de dossard soit enregistré à l'arrivée et au départ de chaque point de contrôle. À la porte d'entrée de chaque point de contrôle, assurez-vous de faire marquer votre dossard par le vérificateur. Les dossards seront vérifiés par le personnel du MCS avant que votre prix ne vous soit remis.
7. Gardez en mémoire que les Coureurs des Bois Or portent des sacs à dos lourds. Ils ont besoin de plus d'espace pour s'arrêter ou pour se retourner. Ils apprécieront sûrement votre compréhension si vous leur donnez plus de place sur la piste.
8. Les enfants de 12 ans ou moins doivent être accompagnés d'un adulte en tout temps.
9. Les traîneaux ou «pulkas» et les chiens sont interdits sur le sentier.
10. Nous vous prions d'être courtois avec les motoneigistes que vous croiserez. Le MCS a accès à plusieurs kilomètres de pistes qui appartiennent à des clubs de motoneige qui nous ont aimablement permis de les utiliser durant la fin de semaine. Les motoneigistes offrent une aide précieuse en cas d'urgence. Ils sont aux intersections de pistes et aux croisées de chemins, en plus d'aider à la préparation des sentiers.

## Prix

Tous les participants au MCS sont admissibles à recevoir des prix qui leur sont accordés en fonction du nombre de sections complétées.

Consultez le site Internet du MCS au [www.marathoncanadiendeski.com](http://www.marathoncanadiendeski.com) afin d'en connaître davantage sur les prix auxquels vous êtes éligibles et établir vos objectifs personnels.

## Banquet

Le banquet du MCS aura lieu le dimanche, 14 février 2010 à la doritoir Polyvalente Louis-Joseph Papineau. Le site du banquet ouvrira à 12h. Le buffet sera servi entre 17h et 19h.

Les billets pour le banquet doivent être achetés à l'avance lors de votre inscription. Il y aura un service de navettes disponible pour amener les skieurs en provenance de tous les points de contrôle à destination du site du banquet. Aucun billet ne sera vendu à la porte.

Il y aura un service de navette aux 30 minutes de la ligne d'arrivée à destination du site du banquet à la doritoir Polyvalente Louis-Joseph Papineau.

### LE RETOUR À LA MAISON

Le dernier autobus à quitter le site du banquet pour ramener les skieurs vers tous les emplacements de stationnement du MCS et vers tous les lieux d'hébergement sera à 20h. L'autobus à destination de Montréal quittera le site du banquet à 20h et l'autobus à destination de Toronto partira à 19h30.

### PHOTOS

Le photographe et commanditaire officiel du MCS, Marasport Inc., prendra des photos tout au long du parcours. Les photos seront disponibles via Internet. Pour de plus amples informations, prière de contacter : [marasport@sympatico.ca](mailto:marasport@sympatico.ca).

**N'OUBLIEZ PAS DE PRÉSENTER VOTRE DOSSARD!**

Même si vous n'assistez pas au souper, vous devez passer au banquet à la doritoir Polyvalente Louis-Joseph Papineau pour confirmer votre résultat et recevoir votre prix.

# Souvenirs du MCS

Les souvenirs officiels de l'édition 2010 sont disponibles :

- Dans le hall d'entrée du Fairmont Le Château Montebello vendredi et samedi
- Au dortoir Polyvalente Louis-Joseph Papineau vendredi et samedi
- Au banquet dimanche (à la dortoir Polyvalente Louis-Joseph Papineau)

## Encan Silencieux

En raison du succès de l'encan silencieux de l'année dernière, nous y donnons suite avec la troisième édition. Nous sommes à la recherche d'articles à mettre aux enchères. Si vous avez des articles à nous fournir ou si vous connaissez quelqu'un qui serait intéressé à participer de cette façon, veuillez contacter l'équipe du MCS. Soulignons que l'encan silencieux a lieu grâce à vous! N'oubliez pas d'enchérir sur le ou les articles de votre choix, en ligne ou sur place durant la fin de semaine du MCS.

## Fonds de dotation du Marathon canadien de ski

Le conseil d'administration du MCS a établi un fonds de dotation dont les revenus serviront à couvrir ses dépenses futures, ainsi qu'à réduire sa dépendance à l'appui de commanditaires. Chaque année, le personnel et les administrateurs du MCS consacrent beaucoup de temps à la recherche de commanditaires : temps et énergie qui pourraient être consacrés à l'amélioration de l'événement lui-même.

Le nom des donateurs sera associé à perpétuité avec l'événement et ceux ayant contribué plus de 100\$ feront partie du tableau d'honneur du MCS.

Les donateurs de 500 – 999 \$ seront reconnus comme Bienfaiteurs Jack Rabbit du MCS.

Les donateurs de 1000 – 4999 \$ seront reconnus comme Bienfaiteurs Bouclier des Laurentides du MCS

Les donateurs de 5000 \$ + seront reconnus comme Bienfaiteurs d'Or du MCS.

Jusqu'à ce que soient établis les conditions pour permettre d'autres formes de dons (par ex. un legs testamentaire), la meilleure – et la plus simple – façon de contribuer à l'avenir du MCS est un don au comptant.

Prière de prendre le temps de remplir le formulaire joint pour assurer la pérennité du MCS. Prière de faire votre chèque au nom du "Fonds de dotation du MCS"



CANADIAN SKI  
MARATHON  
CANADIEN DE SKI