



MARCH 2024

EARL OF MARCH HIGH SCHOOL INVITATIONAL MTB RACE

P/B **TREK**

Prepared by:

Bakkers Trailblazers

Osmond Bakker

osmond.bakker@gmail.com

613-850-8656

bakkerstrailblazers.ca



Earl of March High School Invitational MTB Race Series p/b **TREK**

Our event is guided by values of fun, inclusivity, equity, respect, and community. Every youth is empowered to be part of a thriving and engaged cycling community. We build strong minds, bodies, character, and communities through cycling. – [NICA](#)

Please refer to the [OPASSE](#) website for up to date information

1. Events and/or Classification- Earl of March High School MTB Invitational p/b Trek/Bushtukah. Mountain biking

a. Competition shall be conducted in three categories: Novice, Junior, and Senior male and female. See the NCSSAA Operating Policies for eligibility details.

b. The Conference Meets (East/West) should be held in the middle week of October unless extraordinary circumstances dictate a change.

2. Structure and Procedure

a. The convenor is responsible for seeing that the course is clearly marked and properly marshaled for all races.

3. Entry

a. Any number of students may compete in the Conference Meets.

b. A rider may compete in only one age class for all three meets. No rider may change age class from meet to meet; therefore once a novice always a novice.

c. Individual entrants are allowed.

d. A school may enter as many teams per age class as they wish. The teams will be designated by the finishing order of the riders, i.e. the first seven finishers will be designated – Team A, the

next 7 finishers will be designated – Team B, etc. Only one team counts towards the team aggregate.

4. Expenses

- a. All expenses associated with the series will be charged back to participating schools on a pro-rata basis.
- b. Each event will cost 25\$ per student

5. Eligibility

- a. To compete at the NCSSAA mountain bike invitational, all competitors must have completed 6 practices (the invitational may count as the 6th - 10th practice).

6. Rules and Officials

- a. No rider may be paced or physically assisted in any way. (Exceptions may be made for students with a disability.)
- b. No maximum number of riders.
- c. The place finish of each of the first four finishers on a team will be totaled to produce the team's score. (For example: a novice boys' team has 2nd, 3rd, 8th, and 12th places; their total score is 25 (2 + 3 + 8 + 12)). In the event of a tie, it shall be resolved in favour of the team whose fourth runner finishes nearest first place.
- d. Team aggregate awards will be determined by the school with the MOST TEAM points. 1st team = 10 points; 2nd = 8 points, 3rd = 6 points; 4th = 4 points; 5th = 3 points; 6th = 2 points; 7th = 1 point.

7. Uniforms and Equipment

- a. Athletes not wearing identical school uniforms, singlet/tops will be disqualified from the competition
- b. MTB Equipment can be intimidating due to the wide range of prices and qualities. Our series/event is designed to provide youth with a barrier free environment where they can use what they have as long as it's safe and in working order. Below there's a checklist coaches and

parents should go over. By checking constantly on their equipment, coaches and parents increase the chances that youth will enjoy riding their bikes (win/win).

- Determine that all equipment is safe for use (for example, no sharp corners, cracks, or splinters). Students must be encouraged to report equipment problems to the coach.
- Students must do a safety inspection of bicycles before each use.
- A properly fitted (as per manufacturer's guidelines) and properly worn bicycle helmet that is certified by a recognized safety standards association (for example, CSA, CSPC, ASTM, Snell, BSI, AS) must be worn.
- One rider to carry a bicycle tool kit and pump during practice.
- Coach to carry a first aid kit and signaling device (for example, whistle).
- Protective eyewear (for example, sunglasses must be worn).
- When downhill mountain biking, appropriate safety gear for the facility must be worn.

8. Awards

a. Medals shall be awarded to the 1st to 3rd place finishers in each race, while ribbons shall be awarded to the 4th to 10th place finishers in each race.

b. Small plaques shall be awarded to the annual age level school winners for the school to keep.

9. Department

It is the expectation that students participating in NCSSAA events:

- adhere to the school's code of behavior
- display good sportsmanship during games of competitions
- win or lose gracefully
- respect both teammates and opponents
- follow the rules and regulations of the sport
- show respect towards officials and their decisions

Coaches are expected to review the "Season Start-Up Expectations Checklist" with their team prior to the first competition and periodically throughout the season

The NCSSAA position on racial slurs and epithets

The NCSSAA strives to create an environment of safety and respect for all athletes, coaches and officials. To address reclamation, the NCSSAA appreciates that individuals may be in the process of reclaiming racial slurs. However, not all people follow the same path and racial slurs can cause harm and degradation. As such, racial slurs will be unacceptable at NCSSAA events.

*Repeat offenses will be subject to increased suspensions or possible Board of Reference.

**Suspensions apply to regular season, playoffs and OFSAA games.

***It is strongly recommended that students not participate in exhibition and tournament games while serving a suspension, but it is the school’s final decision.

****Any unserved suspensions will carry over to the next sport/season.

Description of Misconduct	Suggested Sanctions
<p>Ejection, dismissal, disqualification, expulsion, banishment of an athlete or coach from a game by an official **henceforth referred to as “Disqualification”</p> <p>*responsibility of the coach/school to notify NCSSAA immediately following the game.</p>	<p>1 game suspension (minimum) for athletes, 2 game suspension (minimum) for coaches, until the case is reviewed by the Athletic Coordinators</p> <p>Repeat offenses will result in: 2 or more games suspension, and possible Board of Reference</p>
<p>Guidelines for Suspension The following suggested sanctions will be used to guide the Athletic Coordinators. The sanctions assessed may vary based on the information collected. Schools are to provide their account of events to the Athletic Coordinators within 24 hours.</p>	
<p>Physical altercation with an opponent [punches are thrown] during a game.</p>	<p>2 game suspension (minimum) and possible Board of Reference</p>
<p>Spitting at an opponent.</p>	<p>3 game suspension</p>
<p>Threatening or spitting at, and/or physical altercation with a game official.</p>	<p>3 games to 1 calendar year</p>
<p>Leaving the bench (without inciting further incident), or not reporting to the bench, or leaving the penalty box when a physical altercation breaks out.</p>	<p>2 games to 1 calendar year *some sports may have more severe disciplinary action (see sport specific rules and officials)</p>
<p>A coach, official or fan who strikes or verbally/physically threatens a player, official or coach prior to, during or after competition.</p>	<p>Suspension from all NCSSAA activities pending Board of Reference decision</p>

A player who strikes or verbally/physically threatens a player, official or coach prior to or after competition.	Suspension from all NCSSAA activities pending Board of Reference decision
Where it is determined there was an attempt to injure or complete disregard for the safety of an opponent.	3 games to 1 calendar year
Discriminatory comments.	3 games to 1 calendar year
Threatening, offensive, insulting or abusive language or gestures, not toward a game official.	2 game suspension (minimum)
Offensive, insulting or abusive language or gestures towards a game official.	4 games to 1 calendar year
Rudeness or obscenities and/or unsportsmanlike conduct in individual meets or events.	Automatic disqualification and a written report to the Principal of the school concerned (Ref: OFSAA Code of Conduct)

10. Medical

a. Each school is responsible for providing their own first aid kit. St Johns ambulance will be on site for the Invitational meet.

11. Protest Committee

a. The protest committee will consist of the meet convenor plus two impartial individuals as chosen by the convenor.

Checklist

1. Ensure the bicycle is in good working order (chain is lubed, tires are in good physical condition, not overly worn, and are inflated, brakes are safe and effective). Click [here](#) to see a short video of a bike check.
2. Please bring the following items:
 - A spare inner tube of the correct size for the bicycles tires.
 - Sunscreen
 - Bug spray (an essential item for mountain biking, please ensure your rider is able to spray it on themselves for reapplication).
 - A raincoat, spare warm clothing, and a towel (in case of rain). Store clothes in a waterproof bag or backpack.
 - Easy to carry snacks
3. Hydration, water bottles or hydration packs must be filled with water.
4. Well-fitting helmet and shoes (must be closed toed, not sandals not flip-flops), protective (or sun) glasses.
5. Hand sanitizer.

Course Stats:

Lap Length: 4.45 kilometers

Direction: Counter-Clockwise

Double track and grass. Very few roots or rocks

Course is well marked with Trek tape and directional signs.



About this event

Earl Of March High School Invitational MTB Race p/b Trek/Bushtukah

The Earl Of March High School Invitational MTB Race p/b Trek/Bushtukah is a single event for 2024. It features a unique 4.45km lap course on safe and well-marked trails at the beautiful Wesley Clover Park (401 Corkstown Rd.) in the west end of the city of Ottawa. The Ottawa Mountain Bike Association (OMBA) is responsible for trail creation and maintenance according to the highest standards set by the International Mountain Bike Association (IMBA).

The intent of this event is to encourage Ottawa-based high-school age students to participate in the sport of mountain biking. Despite the timed results for the event, Bakkers Trailblazers is primarily seeking to enhance rider skill and fitness development.

Schedule

9am - registration pick up and pre ride
10am - Start of Novice race men
10:01am - Start of Novice race women
10:45am - Start of Junior race men
10:46am - Start of Junior race women
12:00pm - Start of Senior race men
12:01pm - Start of Senior race women
1:30 - Awards

Event Details

Pre-Race Sign-in:

Race registration must be completed online by midnight of the day prior to the event, there will be NO on-site registration. The cost of the event will be 25\$ per rider. A registration link will be sent prior to the event.

Upon arrival, participants are asked to sign-in at our designated area. Each participant will be given a race number with a timing chip, included with the cost of registration and will be available for pick-up on-site at Wesley Clover Park prior to the event start. Please allow time to pick up the chip before race start time, we suggest arriving 1 hour to 45 minutes prior to your start time. The timing chip should be securely fastened to the handlebars using zip ties. Race timing will be provided by Allan Hawley.

Race Distances (determined by grade level):

Registration is open to any student between Grades 9 - 12. Event distances are the same regardless of participant gender.

- Novice 1 lap of the course
- Junior: 2 laps of Course.
- Senior: 3 laps of the course.

Start Times:

Please note that depending on event turnout cohort start times may be staggered around the designated start time

- Novice: 10am (staggered start).
- Junior: 11am (staggered start).
- Senior: 12pm (staggered start).

Staging & Start Protocol:

- Riders will start in a Mass Start Format (unless participant turn-out is higher than expected, in which, staggered starts will be announced) according to the above schedule.
- Start corrals to open 15 minutes prior to start. Riders are reminded to follow instructions. It is first come first serve, but we ask the riders self seed according to skill/fitness.
- Race Officials will start each wave of the race.
- All participants must either complete the expected number of laps, or, if due to a mechanical or injury, inform the timing staff of their abandonment of the race.
- All riders will be respectful of others, and embody good sportsmanship.

Event Parking:

The race series will take place at the Wesley Clover Park (401 Corkstown road), in the forest behind the campsites. As Wesley Clover Park is a private establishment, we ask that all participants respect the parking accommodations. We ask that all participants follow parking signs and only park in the designated area. On race day, the parking lot fence will be open and available for race parking. Parking will be directed by an official, if required spillover parking

will be available, directions will be provided then. Riders will unload their bicycles in the parking area and make their way to the sign-in area

Facilities:

Bakker's Trailblazers will be providing portable toilets on location. We ask that participants use them, and not the grounds. Since the Wesley Clover Park grounds welcome campers, we insist that all participants stay within the race area grounds and respect the privacy of all other Wesley Clover patrons. Failure to do so will result in 1 warning and expulsion of participants for a second offence. No refund will be offered.

Inclement Weather Policy:

All races will be held rain or shine. In the event of thunder and lightning, race starts will be delayed until extreme weather has passed. In the event where the weather is too threatening (includes natural disaster, poor air quality), Bakkers Trailblazers will make a decision to cancel the race at least 2 hours prior to the first race start. No refund will be issued.

Private MTB lessons:

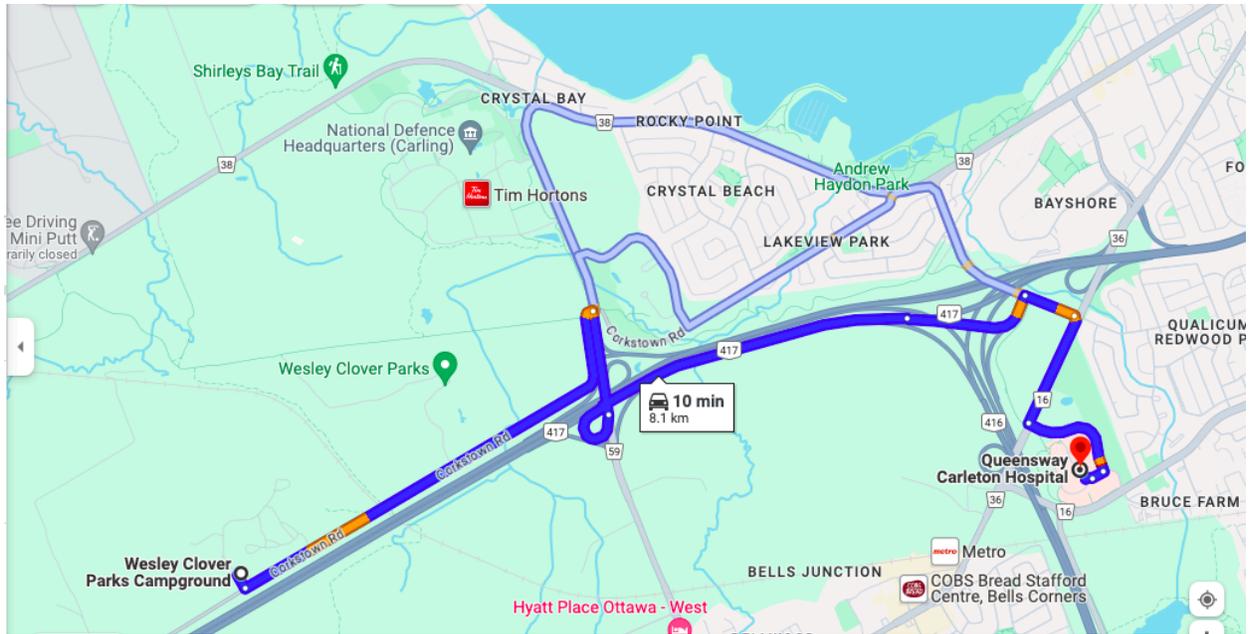
Bakkers Trailblazers will offer private MTB riding lessons tailored to the Earl of March High School Invitational Event p/b Trek/Bushtukah. Whether it be focused on fitness or skill development, our PMBIA instructors will tailor the lessons to meet your needs. This is a great way to pre-ride the course before the event. Please inquire at bakkerstrailblazers@gmail.com for details.

RACE FAQ:

Click [here](#) for other frequently asked questions about the event.

First Aid:

On-site first aid and emergency services will be provided by St Johns ambulance. The closest hospital to Wesley Clover Park is the Queensway Carleton Hospital located at 3045 Baseline Rd, Nepean, ON. Please see the map below for directions and estimated travel time.



Results:

We will have podiums for the top 3 girls and top 3 boys in each category starting at 1:30 pm. We will also have a team award for the top 3 teams.

Title page translations:

English	French
EARL OF MARCH HIGH SCHOOL INVITATIONAL MTB RACE	COURSE DE VÉLO DE MONTAGNE SUR INVITATION DE L'ÉCOLE SECONDAIRE EARL OF MARCH
P/B TREK AND BUSHTUKAH	PRÉSENTÉE PAR TREK ET BUSHTUKAH
Prepared by:	Organisée par :
Bakkers Trailblazers	Bakkers Trailblazers
Osmond Bakker	Osmond Bakker
Osmond.bakker@gmail.com	Osmond.bakker@gmail.com
613-850-8656	613-850-8656
Bakkerstrailblazers.ca	Bakkerstrailblazers.ca

Course de vélo de montagne sur invitation de l'école secondaire Earl of March présentée par **TREK**

Notre évènement est guidé par les valeurs du plaisir, de l'inclusion, de l'équité, du respect et de la communauté. Chaque jeune a le droit de faire partie d'une communauté de cyclistes dynamiques et mobilisés. Nous contribuons à développer un esprit sain dans un corps sain, une personnalité affirmée et des communautés soudées par l'entremise du cyclisme. – [NICA](#)

Veillez consulter le site Web de l'[OPASSE](#) pour obtenir des renseignements à jour.

1. **Évènements et classement** Évènement de vélo de montagne sur invitation de l'école secondaire Earl of March présenté par Trek et Bushtukah. Vélo de montagne

a. La compétition doit se dérouler en fonction de trois catégories : Débutant, Junior et Sénior (garçons et filles). Consultez les politiques opérationnelles de la NCSSAA pour prendre connaissance des détails sur l'admissibilité.

b. Les compétitions de la conférence (est et ouest) doivent se dérouler à la mi-octobre, à moins qu'il y ait des circonstances extraordinaires qui exigent un changement.

2. **Structure et procédure**

a. L'organisateur est responsable d'examiner le parcours et de veiller à ce qu'il soit clairement balisé et correctement classé pour toutes les courses.

3. **Participation**

a. Peu importe le nombre, tous les étudiants peuvent compétitionner dans le cadre des rencontres de la conférence.

b. Un cycliste peut compétitionner dans un seul groupe d'âge pour les trois compétitions. Aucun cycliste ne peut changer de groupe d'âge d'une compétition à l'autre; par conséquent, qui dit débutant pour une course, dit débutant pour toutes les courses.

c. Les participations individuelles sont autorisées.

d. Une école peut inscrire autant d'équipes par groupe d'âge qu'elle le souhaite. Les équipes seront constituées en fonction de l'ordre des cyclistes finissants, p. ex. les sept premiers finissants seront désignés comme étant l'équipe A, les sept prochains finissants seront désignés comme étant l'équipe B, etc. Seule une équipe compte par rapport au total des points de l'équipe.

4. Dépenses

a. Toutes les dépenses associées à cette série seront imputées au prorata aux écoles participantes.

b. Chaque évènement coûtera 25 \$ par étudiant

5. Admissibilité

a. Pour compétitionner dans le cadre de l'évènement de vélo de montagne sur invitation de la NCSSAA, tous les concurrents doivent avoir complété 6 pratiques (l'évènement sur invitation peut compter comme la 6^e pratique à 10^e pratique).

6. Règles et officiels

a. Aucun cycliste ne peut profiter de l'aide d'un meneur d'allure ni d'une assistance physique quelconque. (Il pourrait y avoir des exceptions dans le cas des étudiants ayant un handicap.)

b. Il n'y a pas de nombre maximal de cyclistes.

c. Le classement de chacun des quatre premiers finissants d'une équipe servira à comptabiliser un total qui produira le pointage de l'équipe. (P. ex. une équipe masculine de débutants compte une deuxième place, une troisième place, une huitième place et une douzième place; leur pointage total est de 25 [2 + 3 + 8 + 12]). En cas de résultat nul, l'organisation pourra départager les ex aequo en faveur de l'équipe dont le quatrième coureur a terminé le plus proche de la quatrième place.

d. Les prix liés au total des points de l'équipe seront déterminés selon l'école qui compte LE PLUS de points en équipe. Équipe 1 = 10 points; équipe 2 = 8 points, équipe 3 = 6 points; équipe 4 = 4 points; équipe 5 = 3 points; équipe 6 = 2 points; équipe 7 = 1 point.

7. Uniformes et équipement

a. Les athlètes qui ne portent pas d'uniformes scolaires, de camisoles ou de hauts identiques seront disqualifiés de la compétition.

b. L'équipement de vélo de montagne peut être intimidant en raison de la gamme de prix variés et des différentes qualités. Nos événements sont conçus pour offrir un environnement inclusif sans barrières aux jeunes, où ils peuvent utiliser ce dont ils disposent, pourvu qu'il s'agisse d'équipement sécuritaire en bon état de marche. Plus bas, vous trouverez une liste de vérification que les entraîneurs et les parents peuvent examiner. Le fait de vérifier l'équipement de manière constante permet aux entraîneurs et aux parents d'accroître les chances que les jeunes apprécient leurs sorties à vélo (une situation gagnant-gagnant).

- Veillez à ce que tout l'équipement soit sécuritaire afin d'être utilisé (p. ex. aucun coin acéré, ni craque, ni éclat). Les étudiants doivent être encouragés à signaler les problèmes liés à leur équipement à leur entraîneur.
- Les étudiants doivent procéder à une inspection de sécurité des vélos avant chaque utilisation.
- Il faut porter un casque de la bonne taille (selon les lignes directrices du fabricant), et celui-ci doit être réglé correctement et certifié par une association reconnue qui régit les normes de sécurité (p. ex. CSA, CSPC, ASTM, Snell, BSI, AS).
- Un cycliste doit transporter une trousse d'outils de vélo ainsi qu'une pompe pendant les pratiques.
- L'entraîneur doit transporter une trousse de premiers soins et un appareil de signalement (p. ex. sifflet).
- Lunettes de protection (p. ex. il faut porter des lunettes en tout temps).
- Lorsqu'il s'agit de vélo de montagne en descente, l'équipement de sécurité approprié doit être porté.

8. Récompenses

a. Des médailles seront remises aux trois premiers finissants de chaque course, tandis que des rubans seront remis aux finissants des 4^e à la 10^e place pour chaque course.

b. De petites plaques seront remises aux gagnants des écoles en fonction des différents groupes d'âge afin que les écoles les conserve.

9. Comportement

Il est attendu que les étudiants qui participent aux évènements de la NCSSAA :

- respectent le code de conduite de l'école;
- fassent preuve d'un bon esprit d'équipe pendant les épreuves de la compétition;
- gagnent ou perdent avec grâce;
- respectent leurs coéquipiers et leurs adversaires;
- respectent les règles et règlementations relatives au sport;
- fassent preuve de respect à l'égard des officiels et de leurs décisions.

Les entraîneurs doivent passer en revue la [liste de vérification des attentes de début de saison](#) avec les membres de leur équipe avant la première compétition et périodiquement au cours de la saison.

La position de la NCSSAA au sujet des épithètes et des propos racistes

La NCSSAA tient à créer un environnement où la sécurité et le respect règnent pour tous les athlètes, les entraîneurs et les officiels. Au sujet des revendications, la NCSSAA comprend que certains individus peuvent être en voie de faire prendre de meilleures habitudes par rapport aux propos racistes. Cependant, ce ne sont pas toutes les personnes qui suivent la même voie, et les propos racistes peuvent causer des préjudices et de l'humiliation. Par conséquent, les propos racistes ne seront pas tolérés aux évènements de la NCSSAA.

* Les fautes répétées feront l'objet de suspensions accrues ou de recours possibles au Conseil d'arbitrage.

** Les suspensions s'appliquent à la saison régulière, aux éliminatoires et aux jeux de l'OFSAA.

*** Il est fortement recommandé que les étudiants ne participent pas aux tournois ni aux compétitions hors concours pendant qu'ils sont en suspension, mais la décision finale revient à l'école.

**** Toute suspension non respectée sera transférée à la prochaine saison ou au prochain sport.

Description de la mauvaise conduite	Sanctions suggérées
Expulsion, renvoi, élimination, bannissement d'un athlète ou d'un entraîneur d'une course par un officiel * Désormais désignée comme une « élimination » * L'entraîneur ou l'école sont responsables d'aviser immédiatement la NCSSAA à la suite de la compétition.	Suspension pour 1 course (minimum) pour les athlètes, suspension de 2 courses (minimum) pour les entraîneurs, jusqu'à ce que le cas soit examiné par les coordonnateurs des athlètes Les fautes répétées entraîneront ce qui suit : Suspension pendant 2 courses ou plus, et un possible recours au Conseil d'arbitrage

<p>Lignes directrices pour une suspension</p> <p>Les sanctions suggérées plus bas seront utilisées pour guider les coordonnateurs des athlètes.</p> <p>Les sanctions évaluées peuvent varier en fonction des renseignements recueillis.</p> <p>Les écoles doivent fournir leur compte-rendu des évènements aux coordonnateurs des athlètes dans les 24 heures.</p>	
<p>Une altercation physique avec un adversaire [des coups de poing sont donnés] pendant une course.</p>	<p>Suspension pendant 2 courses (minimum) et un possible recours au Conseil d'arbitrage</p>
<p>Cracher en direction d'un adversaire</p>	<p>Suspension pendant 3 courses</p>
<p>Menacer ou cracher en direction d'un officiel, ou altercation physique avec un officiel.</p>	<p>Suspension pendant 3 courses ou jusqu'à une année civile</p>
<p>Quitter le banc (sans provoquer d'autres incidents), ou ne pas se présenter sur le banc, ou quitter la zone des pénalités lorsqu'une altercation physique survient.</p>	<p>Suspension pendant 2 courses ou jusqu'à une année civile *certains sports peuvent prévoir des mesures disciplinaires plus sévères (veuillez consulter les règles particulières pour le sport et les officiels)</p>
<p>Un entraîneur, un officiel ou un fan qui frappe ou qui menace verbalement ou physiquement un participant, un officiel ou un entraîneur avant, pendant ou après la compétition.</p>	<p>Suspension pour toutes les activités de la NCSSAA en attendant la décision du Comité d'arbitrage</p>
<p>Un participant qui frappe ou qui menace verbalement ou physiquement un participant, un officiel ou un entraîneur avant ou après la compétition.</p>	<p>Suspension pour toutes les activités de la NCSSAA en attendant la décision du Comité d'arbitrage</p>
<p>Lorsqu'il a été déterminé qu'il y a eu une tentative d'injure ou un manque de considération total pour la sécurité d'un adversaire.</p>	<p>Suspension pendant 3 courses ou jusqu'à une année civile</p>
<p>Commentaires discriminatoires</p>	<p>Suspension pendant 3 courses ou jusqu'à une année civile</p>
<p>Langage ou geste menaçants, offensants, insultants ou abusifs, à l'égard d'une autre personne que les officiels.</p>	<p>Suspension pendant 2 courses (minimum)</p>
<p>Langage ou geste offensants, insultants ou abusifs à l'égard d'un officiel.</p>	<p>Suspension pendant 4 courses ou jusqu'à une année civile</p>

impolitesse, obscénité ou conduite antisportive pendant les courses individuelles ou les événements.	Élimination automatique et rapport écrit au directeur de l'école concernée (réf. Code de conduite de l'OFSSA)
------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

10. Soins médicaux

a. Chaque école est responsable de fournir sa propre trousse de premiers soins. L'organisme Ambulance Saint-Jean sera sur place à l'occasion de l'évènement sur invitation.

11. Comité des contestations

a. Le comité des contestations comprendra l'organisateur ainsi que deux personnes impartiales qui auront été choisies par l'organisateur.

Liste de vérification

1. Veillez à ce que le vélo soit en bon état de marche (la chaîne est lubrifiée, les pneus sont en bon état, l'usure des pneus n'est pas excessive, et la pression des pneus est bonne, les freins sont sécuritaires et efficaces). Cliquez [ici](#) pour regarder une courte vidéo d'une inspection de vélo.
2. Veuillez apporter les articles suivants :
 - Une chambre à air de rechange de la bonne taille selon les pneus du vélo
 - Un écran solaire
 - Un répulsif à moustiques (un article essentiel pour le vélo de montagne, assurez-vous que votre cycliste est capable de s'en vaporiser lui-même)
 - Un imperméable, des vêtements chauds de rechange et une serviette (en cas de pluie) Rangez les vêtements dans un sac étanche ou dans un sac à dos.
 - Des collations faciles à emporter
3. Une solution d'hydratation, des bouteilles d'eau ou des bidons d'hydratation remplis d'eau
4. Un casque de la bonne taille et des chaussures convenables (il doit s'agir de chaussures à bouts fermés, et non de sandales ou de gougounes), ainsi que des lunettes de protection (ou de soleil).
5. Un désinfectant pour les mains.

Au sujet de cet évènement

Course de vélo de montagne sur invitation de l'école secondaire Earl of March présentée par Trek et Bushtukah

La course de vélo de montagne sur invitation de l'école secondaire Earl of March présentée par Trek et Bushtukah comprend un seul évènement pour 2024. Elle propose un parcours unique de 1,9 km sur des sentiers sécuritaires et bien balisés au joli Parc Wesley Clover (411 Corkstown Rd.) dans la région ouest de la ville d'Ottawa. L'Association de vélo de montagne d'Ottawa (AVMO) est responsable de la création des sentiers et de leur entretien en fonction des normes les plus élevées établies par l'International Mountain Bike Association (IMBA).

Le but de cet évènement est d'encourager les étudiants d'âge scolaire de la région d'Ottawa à pratiquer le vélo de montagne. Malgré le fait qu'il y ait des résultats chronométrés pour l'évènement, l'organisation Bakkers Trailblazers cherche principalement à améliorer les habiletés des cyclistes et leur condition physique.

HORAIRES DE COURSE

9am - inscriptions ouvert, parcours ouvert pour entraînement

10am - Start of Novice race men

10:01am - Depart Novice race women

10:45am - Depart Junior race men

10:46am - Depart Junior race women

12:00pm - Depart Senior race men

12:01pm - Depart Senior race women

1:30 - Remise des médailles

Organisation et protocole de départ :

- Les cyclistes commenceront dans un départ en masse (à moins que le nombre de participants soit beaucoup plus élevé que ce à quoi nous nous attendons, auquel cas nous pourrions annoncer des départs décalés) selon l'horaire établi plus haut.
- Les corrals de départ ouvriront 15 minutes avant l'heure du départ. Les cyclistes reçoivent un rappel au sujet des directives. Les participants peuvent se présenter selon le principe du premier arrivé, premier servi, mais nous demandons aux participants de se positionner en fonction de leurs compétences et de leur forme.
- Les officiels de la course lanceront le départ pour chaque vague de la course.
- Tous les participants doivent compléter le nombre de tours établi, ou, s'ils ont un bris mécanique ou s'ils sont blessés, ils doivent informer le responsable du chronométrage de leur abandon.
- Tous les cyclistes doivent respecter les autres et incarner un bon esprit sportif.

Installations :

L'organisation Bakker's Trailblazers fournira des toilettes portatives sur place. Nous demandons aux participants de les utiliser, et d'éviter d'utiliser l'environnement naturel. Puisque le Parc Wesley Clover accueille des campeurs, nous insistons sur le fait que tous les participants doivent demeurer dans la zone réservée à la course et respecter l'intimité de tous les autres utilisateurs de Wesley Clover. Le non-respect de ces consignes entraînera un avertissement à la première occurrence, puis une expulsion à la deuxième occurrence. Aucun remboursement ne sera accordé.

Politique en cas de conditions météorologiques non favorables :

Toutes les courses seront maintenues, et ce, qu'il pleuve ou que le soleil brille. En cas de tonnerre et de foudre, les départs des courses seront reportés jusqu'à ce que les conditions extrêmes soient passées. Si les conditions météorologiques sont trop menaçantes (p. ex. des désastres naturels, une mauvaise qualité de l'air), l'organisation Bakkers Trailblazers prendra la décision d'annuler la course au moment 2 heures avant le départ de la première course. Aucun remboursement ne sera accordé.

Leçons de vélo de montagne privées :

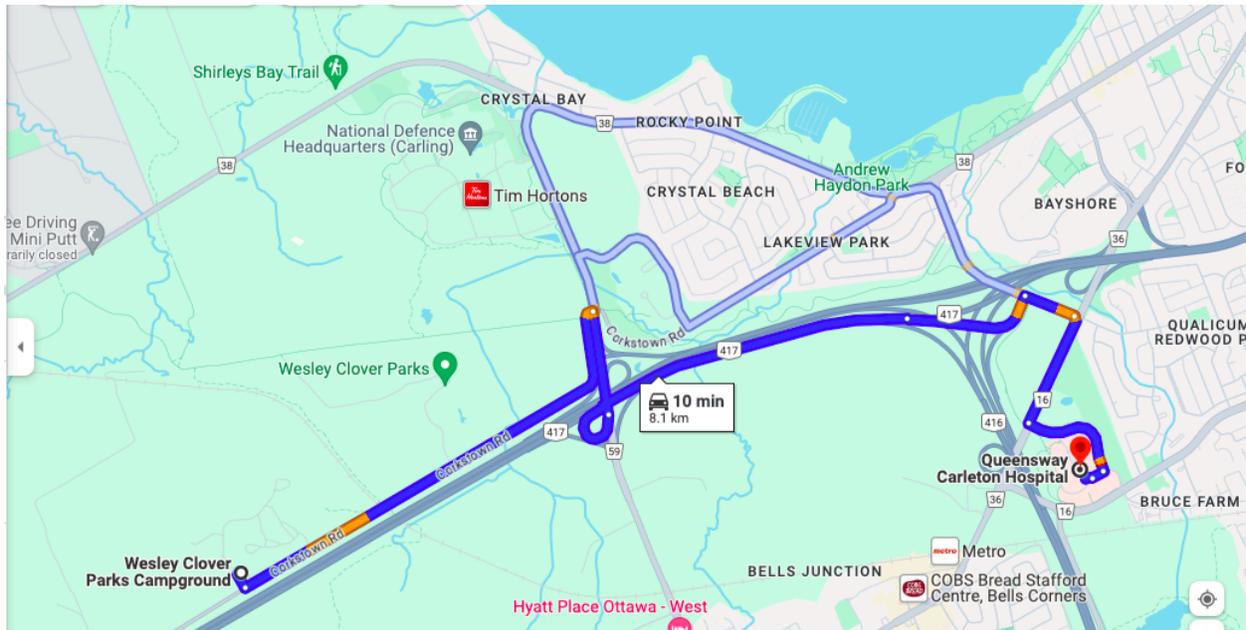
L'organisation Bakkers Trailblazers proposera des leçons de vélo de montagne privées en fonction de l'évènement sur invitation de l'école secondaire Earl of March présenté par Trek et Bushtukah. Qu'il s'agisse de leçons axées sur la mise en forme ou sur le perfectionnement de compétences précises, nos instructeurs de la Professional Mountain Bike Instructors' Association (PMBIA) adapteront les leçons afin de répondre à vos besoins. Il s'agit d'un excellent moyen de parcourir le trajet avant le jour de l'évènement. Veuillez écrire à bakkerstrailblazers@gmail.com pour obtenir de plus amples détails.

FAQ sur la COURSE :

Cliquez [ici](#) pour consulter une autre foire aux questions au sujet de l'évènement.

Premiers soins :

Sur place, les services de premiers soins et les services d'urgence seront fournis par Ambulance Saint-Jean. L'hôpital le plus proche du Parc Wesley Clover est l'Hôpital Queensway Carleton, qui se trouve au 3045 Baseline Rd, Nepean, ON. Veuillez consulter la carte plus bas pour l'itinéraire et la durée estimée du trajet.



Résultats :

Nous tiendrons une cérémonie du podium pour les 3 premières filles et les 3 premiers garçons de chaque catégorie à compter de 1:30pm. Nous remettons également un prix d'équipe aux trois premières équipes.

