

# TECHNICAL GUIDE | GUIDE TECHNIQUE

2022 TREK CANADIAN XCO/XCC MTB CHAMPIONSHIPS

---

TREK CHAMPIONNATS CANADIENS VDM XCO/XCC 2022

2022



CANADIAN CHAMPIONSHIPS  
CHAMPIONNATS CANADIENS

MOUNTAIN | XCO | MONTAGNE

Organized by | Organisé par

**PR** PULSE  
RACING

CYCLING  
CYCLISME  
CANADA





## INTRODUCTION

Pulse Racing, in collaboration with Cycling Canada, is proud to present the 2022 Trek Canadian XCO/XCC Mountain Bike Championships. Hosted at Hardwood Ski & Bike, one of Canada’s longest standing competitive mountain bike venues, the event will crown Canadian Champions across the XCO, Short Track (XCC) and Relay disciplines over an exciting 4 days of racing.

///

Pulse Racing, en collaboration avec Cyclisme Canada, est fier de présenter les Trek Championnats canadiens de vélo de montagne XCO/XCC 2022. Organisé à Hardwood Ski & Bike, l'un des sites de compétition de vélo de montagne les plus anciens au Canada, l'événement couronnera les champions canadiens dans les disciplines XCO, courte piste (XCC) et relais au cours de 4 jours de course passionnants.

## OVERVIEW | RÉSUMÉ

Event/Événement	2022 Trek Canadian XCO/XCC MTB Championships Trek Championnats Canadiens VDM XCO/XCC
Dates	July 21-24, 2022   21-24 juillet 2022
Technical Delegate/Délégué Technique	Josh Peacock   <a href="mailto:josh.peacock@cyclingcanada.ca">josh.peacock@cyclingcanada.ca</a>
Organizer/Organisateur	<a href="#">Pulse Racing</a> & <a href="#">Hardwood Ski &amp; Bike</a>
Address/Adresse	<a href="#">402 Old Barrie Rd W, Oro Station, ON L0L 2E0</a>
Contact	Glenn Meeuwisse   <a href="mailto:glenn@pulseracing.ca">glenn@pulseracing.ca</a>
Website/site web	<p>English:  <a href="https://cyclingcanada.ca/event/2021-canadian-xco-xcc-mtb-championships/">https://cyclingcanada.ca/event/2021-canadian-xco-xcc-mtb-championships/</a> or  <a href="http://www.pulseracing.ca/canadian-championships-ontario-cup-xc/">http://www.pulseracing.ca/canadian-championships-ontario-cup-xc/</a></p> <p>Français:  <a href="https://www.cyclismecanada.ca/event/2021-canadian-xco-xcc-mtb-championships/">https://www.cyclismecanada.ca/event/2021-canadian-xco-xcc-mtb-championships/</a></p>



Cycling Canada: <https://www.facebook.com/CyclingCanada> Pulse Racing: <https://www.facebook.com/pulseracing>



Cycling Canada: <https://www.instagram.com/cyclingcanadaofficial/> Pulse Racing: <https://www.instagram.com/pulseracingmtb/>



Cycling Canada: <https://twitter.com/CyclingCanada> Pulse Racing: <https://twitter.com/pulseracingmtb> **#CANMTBCHAMPS**



## **GENERAL INFORMATION | INFORMATIONS GÉNÉRALES**

- The Canadian Championships will take place on date and time as scheduled
- There will be no extension of the Championships past Sunday July 24 due to unforeseen delays or prolonged stoppages. In case of stoppages, priority will be given to “championship” classes. Racing format may also be modified at the discretion of the chief commissaire in response to prolonged stoppages
- Entry fees are non-refundable
- Drug Test Facility for CCES Anti-Doping Inspector to be announced at each venue. Athletes who are selected for testing will be met at the finish line by a chaperone
- All athletes who Do Not Finish (DNF) must report to the Finish Line commissaire
- Medical problems should be reported to a commissaire
- Athletes participating at the 2022 Trek Canadian XCO/XCC MTB Championships requiring the use of a medication included on the [Prohibited List](#) must apply for a Therapeutic Use Exemption (TUE) through the CCES. To obtain TUE requirements and forms, athletes are encouraged to visit the following: [TUE Application Process](#)
- Athletes in the UCI or CCES RTP requiring the use of a medication must apply for a TUE through their ADAMS account

///

- Les championnats canadiens se tiendront aux dates et temps indiqués
- Les championnats canadiens ne seront pas prolongés plus tard que le dimanche 24 juillet, 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 commissaire en chef si jugé nécessaire
- Les frais d’inscription ne sont pas remboursables
- Tous les athlètes qui ne finissent pas (DNF) doivent se présenter au commissaire de la ligne d’arrivée
- Tout problème médical doit être rapporté à un commissaire
- L’emplacement des tests anti-dopage du CCES sera annoncé lors de chaque épreuve. Les athlètes qui seront sélectionnés seront attendus par un chaperon à la ligne d’arrivée. Tous les coureurs DNF doivent se rendre à la ligne d’arrivée afin de savoir s’ils ont été sélectionnés
- Les athlètes participant aux Trek championnats canadiens VDM XCO/XCC 2022 nécessitant l’utilisation d’un médicament inclus dans la [liste des interdictions](#), doivent demander une Autorisation d’usage à des fins thérapeutiques (AUT). Cela s’applique à toutes les catégories d’athlètes : élite, junior, maître, etc. Pour obtenir les formulaires



et les exigences AUT, les athlètes sont invités à visiter

<https://cces.ca/sites/default/files/content/docs/pdf/cces-form-tue-general-e.pdf>

- Les athlètes de l'UCI ou du CCES RTP nécessitant l'utilisation d'un médicament doivent demander une AUT via leur compte ADAMS.

## REGISTRATION | INSCRIPTION

[Click here](#) to access the registration link | [Cliquez ici](#) pour le lien d'inscription

### XCO/XCC Canadian Championship

All riders competing in Canadian Championship categories must have a valid UCI license. There will be no one-day or citizen licenses issued for Canadian Championship categories.

Ontario residents may purchase a one-day permit to participate in Youth or Sport categories. Provincial licences are also valid for Youth and Sport categories.

///

### Championnats Canadiens XCO/XCC

Tous les coureurs qui compétitionnent dans les catégories du championnat canadien doivent posséder une licence UCI valide. Il n'y aura aucune licence d'un jour délivré pour les catégories du Championnat canadien.

Les résidents de l'Ontario peuvent acheter un permis d'une journée pour participer aux catégories Jeunesse ou Sport. Les licences provinciaux de sont également valables pour les catégories sport et jeunes.

Registration/Inscription	Regular Registration Deadline/ Date limite de pré- inscription régulière (Online/En ligne)*	Late Registration Deadline/ Inscription tardiv (Online/En ligne)**	On-site Registration Deadline/ Inscription tardive sur place**
XCO Canadian Championship Championnats Canadiens XCO	July 13, 23h59 13 juillet, 23h59	July 21, 17h00 21 juillet, 17h00	Not Available/Indisponible
XCO Canadian Challenge/Ontario Cup Coupe d'Ontario XCO/Défi Canadien	July 13, 23h59 13 juillet, 23h59	July 22, 17h00 22 juillet, 17h00	Not Available/Indisponible
XCO Canadian Championship: Relay Championnats Canadiens XCO: Relais	See below Voir ci-dessous	See below Voir ci-dessous	See below Voir ci-dessous



XCC Canadian Championship/Canadian Challenge Championnats Canadiens XCC/Défi Canadien	July 13, 23h59 13 juillet, 23h59	July 20, 17h00 20 juillet, 17h00	Not Available/Indisponible
---	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

\* Early entry discount until June 15/réduction pour inscription anticipée jusqu'au 15 juin

\*\* Late entry fee applies after July 13/frais d'inscription tardive s'appliquent après le 13 juillet

### Late (on-site) registration fees

Please note that for the Canadian Championship XCO event, late on-site registration is not available. Final entry deadline is Thursday July 21 at 17h00. Late on-site registration is not available for the Canadian Challenge XCO event. Final entry deadline is Friday July 22 at 17h00.

### Relay Registration

Teams must submit their intent to race with an initial rider list two days prior to the event (Friday, July 22, 6:00pm). Each Team may submit up to 2 substitute riders. Registration forms will be available at the registration office. The Registration fee for the race is \$50.00 cash per team, due on Friday, with the initial rider list. A maximum of 20 teams will be allowed to race. Priority will be given based on registration order. Each team must submit their final roster to the race office no later than 17h00 on Saturday, July 23. All riders on the team must wear matching jerseys to be identified as a team. There will be no online registration for the relay. Number plate pick-up for team relay will occur on Sunday July 24, from 7h00 until 11h00.

///

### Tarifs d'inscriptions tardifs (sur place)

Veuillez noter que pour l'événement de championnat canadien XCO, l'inscription tardive sur place n'est pas disponible. La date limite d'inscription est fixée au jeudi 21 juillet à 17h00. L'inscription tardive sur place n'est pas disponible pour l'événement défi Canadien. La date limite d'inscription est le vendredi 22 juillet à 17h00.

### Relais

Les équipes doivent indiquer leur intention de participer en présentant une liste initiale de coureurs deux jours précédant l'épreuve, soit le vendredi 22 juillet à 18h00. Chaque équipe peut soumettre un maximum de deux (2) coureurs substitués. Des formulaires d'inscription seront disponibles au bureau des inscriptions. Les frais d'inscription pour la course sont de 50,00 \$ par équipe, qui doit être payé pour le vendredi avec la liste des coureurs. Un maximum de 20 équipes sera autorisé à s'inscrire. Les inscriptions seront acceptées sur la base du premier arrivé, premier servi. Toutes les équipes doivent soumettre la composition finale de l'équipe au bureau des inscriptions, au plus tard la veille de la course le samedi 23 juillet à 17h00. Tous les membres de l'équipe doivent porter le même maillot afin qu'on puisse identifier plus facilement les équipes. Il n'y aura pas d'inscription en ligne pour le relais. La récupération des plaques de numéros pour le relais sera le dimanche 24 juillet à partir de 7h00 jusqu'à 11h00.



Categories/ Catégories	Early Registration/ Inscription tôt	Pre- Registration/ Pré- inscription	Online Late Registration/ Inscription tardive	On Site Late Registration/ Inscription tardive
<b>CANADIAN CHAMPIONSHIP CATEGORIES/CATÉGORIES CANADIEN</b>				
U17/Cadet Expert	\$65	\$75	\$90	N/A
U19/Junior Expert	\$65	\$75	\$90	N/A
U23(19-22)	\$73	\$83	\$103	N/A
Elite (23+) XCO	\$73	\$83	\$103	N/A
U23/Elite XCC	\$50	\$60	\$60	
Master/Maître Expert	\$65	\$75	\$90	N/A
Relay Team	N/A	N/A	N/A	\$50/Team/Équipe
<b>CANADIAN CHALLENGE/ONTARIO CUP CATEGORIES/CATÉGORIES</b>				
U17/Junior XCC	\$40	\$50	\$50	
U11/Squirt (9-10)	\$40	\$50	\$55	N/A
U13/Peewee (11-12)	\$40	\$50	\$55	N/A
U15/Minime (13-14) W/F	\$51	\$60	\$70	N/A
U15/Minime (13-14) M/H	\$56	\$66	\$76	N/A
U19/Junior/Cadet (15-18) Sport W/F	\$51	\$60	\$70	N/A
U17/Cadet (15-16) Sport Men M/H	\$56	\$66	\$76	N/A
Senior Sport (19-34) W/F	\$58	\$68	\$78	N/A
Master Sport (35+) W/F	\$56	\$66	\$76	N/A
Junior Sport (17-18) M/H	\$58	\$68	\$78	N/A
Senior Sport (19-34) M/H	\$58	\$68	\$78	N/A
Master Sport (35-54) M/H	\$58	\$68	\$78	N/A
Master (65+) M/H	\$56	\$66	\$76	N/A
Senior Expert (19-34) W/F	\$65	\$75	\$90	N/A
Senior Expert (19-34) M/H	\$65	\$75	\$90	N/A

## **ELIGIBILITY | ADMISSIBILITÉ**

### **Eligibility to race:**

To be able to participate and race in all categories, including UCI categories, riders must be 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/points/medals:**

Only Canadian Citizens will have access to the Canadian Champion title, Canadian Championship podium positions, UCI points and Canadian Championship 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.
- All Championship category athletes must be in possession of a valid UCI/Cycling Canada international license.
- All participants must be licensed to compete in the appropriate discipline. All competitors MUST enter their event class as shown on their license
- 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 Championship categories
- License must be presented during race package pick-up. No registrations will be accepted on the day of the event.
- Race age categories are defined as per UCI rules based rider's age as of December 31, 2022
- 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 license has been validated by the designated commissaire.

///

**Admissibilité à prendre part aux épreuves :**

Pour pouvoir participer, peu importe la catégorie (y compris les catégories UCI), vous devez être de l'une des catégories suivantes : citoyens canadiens, résidents permanents et 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/points UCI:

Seulement les citoyens canadiens auront accès au titre national, aux places sur le podium de Champion canadien, aux points UCI et aux médailles de Championnats canadiens.

- Les prix en argent (si applicable) seront basés sur l'ordre d'arrivée au championnat canadiens 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 général d'une épreuve, un podium aura lieu basé sur l'ordre d'arrivée de l'épreuve. Un deuxième podium basé sur les résultats des Championnats canadiens (classement des citoyens canadiens) suivra.
- Tous les compétiteurs championnat doivent avoir une licence Cyclisme Canada/UCI en règle.
- Tous les participants doivent pouvoir présenter en tout temps leur licence lors des épreuves. Tous les compétiteurs doivent s'inscrire dans leur catégorie, tel que stipulé sur leur licence.
- Tous les participants doivent avoir une licence valide pour chacune de leurs épreuves.
- Les licences domestiques canadiennes ou émises par d'autres pays ne sont pas valides.
- 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.
- Les catégories sont définies par les règles de l'UCI, en fonction de l'âge du coureur au 31 décembre 2022
- 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.

## **SPECIFIC TECHNICAL RULES | RÈGLEMENTS TECHNIQUES SPÉCIFIQUES**

- The event(s) will be run under Cycling Canada/UCI rules.
- The Canadian Championships shall be governed by Cycling Canada.
- UCI points will be allocated for specified categories and events (see points table below)
- There will be no day of licenses sold for Canadian Championship categories. All Championship racers must have a valid UCI license.





- Categories with fewer than 5 starters may be merged with another age or ability category at the discretion of the Technical Delegate or Chief Commissaire for the start, but will receive awards separately.
- Equipment regulations to be enforced for ALL categories. There will be NO exceptions.
- Championship Medals and Canadian Champion jerseys will be awarded in all Canadian Championships title categories regardless of number of riders present.
- Approved helmets are mandatory for training and competition

///

- Les épreuves sont tenues sous l'égide et par les règlements de Cyclisme Canada et de l'UCI.
- Les Championnats canadiens sont régis par Cyclisme Canada.
- Les points UCI seront alloués aux catégories et événements suivants
- Il n'y aura pas licences d'un jour pour les Championnats Canadiens. Tous les coureurs du Championnat doivent avoir une licence UCI valide.
- Les catégories ayant moins de cinq (5) participants peuvent être annulées ou jumelées à des catégories d'âge ou de niveau différent, et ceci, à la discrétion du commissaire en chef ou du délégué technique.
- Les règlements relatifs à l'équipement seront en vigueur pour TOUTES les catégories SANS EXCEPTION.
- Des médailles de championnat et des maillots de champion(ne) canadien(ne) seront décernés dans toutes les catégories de titres de championnat canadien quel que soit le nombre de coureurs présents.
- Les casques autorisés selon les normes en vigueur seront obligatoires pour l'entraînement et pour la compétition.

## UCI POINTS TABLE | TABLEAU DE POINTS UCI

### XCO

Pl.	Elite M/H	Elite W/F	U23 M/H	U23 W/F	Junior M/H	Junior W/F
1	100	100	50	50	40	40
2	90	90	35	35	30	30
3	70	70	25	25	20	20
4	60	60	15	15	10	10
5	50	50	5	5	5	5
6	40	40				
7	30	30				
8	20	20				
9	10	10				
10	5	5				

**XCC**

Pl.	U23/Elite M/H	U23/Elite W/F
1	50	50
2	45	45
3	35	35
4	30	30
5	25	25
6	20	20
7	15	15
8	10	10
9	5	5
10	2	2

**EVENT OFFICIALS | OFFICIELS DE L'ÉVÈNEMENT**

Position/Fonction	Level/Grade	Name/Nom	Province
Organizer / Organisateur		Glenn Meeuwisse	ON
Technical Delegate / Délégué technique	CC	Josh Peacock	ON
Communications Officer / Chargée de communication	CC	Simone Cseplo	ON
Chief Commissaire / Chef	CC	Fred Seemann	ON
Assistant-Chief Commissaire/ Assistant-Chef	CC	Edward Sitarski	ON
Secretary / Secrétaire	CC	Christian Coté	QC
Starter / Départ	CC	Scott Doel	ON
Finish Judge / Juge à l'arrivée	CC	Swatty Wotherspoon	ON
Member / Membre	PSO	TBC	ON

**MEDALS AND JERSEYS | MÉDAILLES ET MAILLOTS**

- All Official Results will be posted on the Cycling Canada Event webpage (listed above) following the event
- Championship Medals and Canadian Champion jerseys will be awarded in all Canadian Championships title categories regardless of number of riders present
- Prize money is not mandatory at Canadian Championship. The choice to award prizing is up to the organizer

**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 Chief Commissaire or the Technical Delegate with a valid reason.

- Riders must wear cycling apparel to 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 national champion's jersey may carry no advertising matter other than that determined by the Cycling Canada.

///

- Tous les résultats officiels seront affichés sur la page Web de l'événement de Cyclisme Canada (énuméré ci-dessus) après l'événement
- Des médailles de championnat et des maillots de champion(ne) canadien(ne) seront décernés dans toutes les catégories de titres de championnat canadien quel que soit le nombre de coureurs présents
- Les bourses ne sont pas obligatoires lors des Championnats canadiens. Le choix d'offrir des bourses appartient à l'organisateur.

#### 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 à l'amende et leurs prix seront annulés (bourse incluse). En cas d'absence, le coureur doit impérativement aviser le commissaire en chef ou le délégué technique en place.
- Les coureurs doivent porter leur uniforme de cycliste lors de la cérémonie. Tous les athlètes ne respectant pas cette consigne seront mis à l'amende et leurs prix seront annulés (bourse incluse)
- Conformément à la règle 1.3.066, lors des cérémonies protocolaires, le maillot de champion national ne peut avoir aucune publicité autre que celle déterminée par Cyclisme Canada

## **CATEGORIES | CATÉGORIES**

### 2022 Trek Canadian XCO/XCC MTB Championship Categories

The below-listed categories will be recognized as Official Trek Canadian XCO/XCC MTB Championships title categories. All categories are age-based and determined by the rider's age as of December 31<sup>st</sup>, 2022.

*Note:* In order to compete for a Canadian Championship title, riders in the "Cadet", "Junior" and "Masters" categories must possess a UCI racing license which contains the "Expert" designation. If a rider does not possess the Expert designation on their license, they may only be permitted to race in Sunday's Canadian Challenge/Ontario Cup. All those who do not currently possess a UCI racing license with the "Expert" designation must contact their provincial federation prior to the event to determine the proper upgrade procedure if they wish to gain an ability-class upgrade.

///



Trek Championnats Canadiens VDM XCO/XCC 2022

Les catégories énumérées ci-dessous seront reconnues comme catégories de titres officiels des Trek championnats canadiens VDM XCO/XCC 2022. Toutes les catégories sont basées sur l'âge et déterminées par l'âge du coureur au 31 décembre 2022.

Note : Afin de courir pour un titre de champion canadien, les coureurs des catégories «Cadet», «Junior» et «Maîtres» doivent posséder une licence de course UCI qui contient la désignation «Expert». Si un coureur «Maître» ne possède pas la désignation Expert sur son licence, il peut seulement être autorisé à participer à la Coupe Ontario/défi canadien de dimanche. Tous ceux qui ne possèdent pas actuellement une licence de course UCI avec la désignation «Expert» doivent contacter leur fédération provinciale avant l'épreuve afin de déterminer la procédure de mise à niveau appropriée s'ils souhaitent obtenir une mise à jour de leur classe de capacité.

CANADIAN CHAMPIONSHIP CATEGORIES   CATÉGORIES CHAMPIONNATS CANADIENS		
U17/Cadet Expert Men/Hommes		
U17/Cadet Expert Women/Femmes		
U19/Junior Expert Men/Hommes		
U19/Junior Expert Women/Femmes		
U23 (19-22) Men/Hommes		
U23 (19-22) Women/Femmes		
Elite Men/Hommes		
Elite Women/Femmes		
Master/Maître Expert 35-44 Men/Hommes		
Master/Maître Expert 45-54 Women/Femmes		
Master/Maître Expert 55+ Men/Hommes		
Master/Maître Expert 35-44 Women/Femmes		
Master/Maître Expert 45-54 Women/Femmes		
Master/Maître Expert 55+ Women/Femmes		
<b>XCC</b>		
Elite Men/Hommes		
Elite Women/Femmes		

Canadian Challenge/Ontario Cup Categories | Catégories Coupe d'Ontario/Défi Canadien

CANADIAN CHALLENGE/ONTARIO CUP CATEGORIES/CATÉGORIES COUPE D'ONTARIO/DÉFI CANADIEN	
<b>Youth Categories/catégories jeunes</b>	
U11/Squirt Women/Femmes, 9-10 yrs	*Minimum age of 9 as of December 31, 2022   âge minimum de 9 ans au 31 décembre, 2022
U11/Squirt Men/Hommes, 9-10 yrs	
U13/Peewee Women/Femmes, 11-12 yrs/ans	*Minimum age of 9 as of December 31, 2022   âge minimum de 9 ans au 31 décembre, 2022
U13/Peewee Men/Hommes, 11-12 yrs/ans	



U15/Minime Women/Femmes, 13-14 yrs/ans
U15/Minime Men/Hommes, 13-14 yrs/ans
U19/Junior & Cadet Sport Women/Femmes, 15-18 yrs/ans
U17/Cadet Sport Men/Hommes, 15-16 yrs/ans
U19/Junior Sport Men/Hommes, 17-18 yrs/ans
U17 Men & Women XCC/XCC U17 Hommes & Femmes
Junior Men & Women XCC/XCC Junior Hommes & Femmes
<b>Adult Categories/catégories adultes</b>
Senior Sport Women/Femmes, 19-34 yrs/ans
Master Sport Women/Femmes, 35-44, 45-54, 55+ yrs/ans
Senior Sport Men/Hommes, 19-34 yrs/ans
Master Sport Men/Hommes, 35-44, 45-54, 55-64 yrs/ans
Master Men/Hommes, 65+ yrs/ans
Senior Expert Women/Femmes, 19-34 yrs/ans
Senior Expert Men/Hommes, 19-34 yrs/ans

## XCO RIDER CALL-UP | APPEL DES COUREURS XCO

Category/Catégorie	Call-Up/Ordre d'appel	Category/Catégorie	Call up/Ordre d'appel
Elite M/H	1) Latest UCI Ranking 2) Top 8 from previous year National Championship 3) Top 8 Canada Cup ranking 4) By Drawing Lots	Elite W/F	1) Latest UCI Ranking 2) Top 8 from previous year National Championship 3) Top 8 Canada Cup ranking 4) By Drawing Lots
	1) Classement UCI en cours 2) les 8 premiers du Championnats Canadiens précédent 3) les 8 premiers Coupe Canada 4) Ordre aléatoire		1) Classement UCI en cours 2) les 8 premiers du Championnats Canadiens précédent 3) les 8 premiers Coupe Canada 4) Ordre aléatoire
U23 M/H	1) Latest UCI Ranking 2) Top 8 from previous year National Championship 3) Top 8 Canada Cup ranking 4) By Drawing Lots	U23 W/F	1) Latest UCI Ranking 2) Top 8 from previous year National Championship 3) Top 8 Canada Cup ranking 4) By Drawing Lots
	1) Classement UCI en cours 2) les 8 premiers du Championnats Canadiens précédent 3) les 8 premiers Coupe Canada 4) Ordre aléatoire		1) Classement UCI en cours 2) les 8 premiers du Championnats Canadiens précédent 3) les 8 premiers Coupe Canada 4) Ordre aléatoire



Junior M/H	1) Latest UCI Ranking 2) Top 8 from previous year National Championship 3) Top 8 Canada Cup ranking 4) By Drawing Lots	Junior W/F	1) Latest UCI Ranking 2) Top 8 from previous year National Championship 3) Top 8 Canada Cup ranking 4) By Drawing Lots
	1) Classement UCI en cours 2) les 8 premiers du Championnats Canadiens précédent 3) les 8 premiers Coupe Canada 4) Ordre aléatoire		1) Classement UCI en cours 2) les 8 premiers du Championnats Canadiens précédent 3) les 8 premiers Coupe Canada 4) Ordre aléatoire
U17 M/H	1) Top 5 from previous year Canadian Championship 2) Top 5 Canada Cup ranking 3) By drawing lots	U17 W/F	1) Top 5 from previous year Canadian Championship 2) Top 5 Canada Cup ranking 3) By drawing lots
	1) les 5 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) les 5 premiers Coupe Canada 3) Ordre aléatoire		1) les 5 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) les 5 premiers Coupe Canada 3) Ordre aléatoire
All other Championship Categories Toutes autres categories championnats	1) Top 3 from previous year National Championship 2) By drawing lots		
	1) les 3 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) Ordre aléatoire		

## NUMBER PLATE ASSIGNMENT | ATTRIBUTION DES NUMÉROS DE PLAQUES

Category/Catégorie	Protocol/Méthode	Category/Catégorie	Protocol/Méthode
Elite M/H	1) Top 10 Previous years National Championships 2) By Random Draw. Note: top 10 plates are reserved for top 10 from the previous year.	Elite W/F	1) Top 10 Previous years National Championships 2) By Random Draw. Note: top 10 plates are reserved for top 10 from the previous year.
	1) Les 10 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) Ordre aléatoire Note: les 10 premières plaques sont réservées pour les 10 premiers du Championnats Canadiens précédent		1) les 10 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) Ordre aléatoire Note: les 10 premières plaques sont réservées pour les 10 premiers du Championnats Canadiens précédent
U23 M/H	1) Top 10 Previous years National Championships 2) By Random Draw.	U23 W/F	1) ) Top 10 Previous years National Championships 2) By Random Draw.



	Note: top 5 plates are reserved for top 5 from the previous year. 1) les 10 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) Ordre aléatoire Note: les 5 premières plaques sont réservés pour les 5 premiers du Championnats Canadiens précédent		Note: top 5 plates are reserved for top 5 from the previous year. 1) les 10 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) Ordre aléatoire Note: les 5 premières plaques sont réservés pour les 5 premiers du Championnats Canadiens précédent
Junior M/H	1) Top 5 Previous years National Championships 2) By Random Draw. Note: top 3 plates are reserved for top 3 from the previous year. 1) les 5 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) Ordre aléatoire Note: les 3 premières plaques sont réservés pour les 3 premiers du Championnats Canadiens précédent	Junior W/F	1) Top 5 Previous years National Championships 2) By Random Draw. Note: top 3 plates are reserved for top 3 from the previous year. 1) les 5 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) Ordre aléatoire Note: les 3 premières plaques sont réservés pour les 3 premiers du Championnats Canadiens précédent
U17 M/H	1) Top 5 Previous years National Championships 2) By Random Draw. 1) les 5 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) Ordre aléatoire	U17 W/F	1) Top 5 Previous years National Championships 2) By Random Draw. 1) les 5 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) Ordre aléatoire
All other Championship Categories Toutes autres catégories championnats	1) Top 1 Previous years National Championships 2) By Random Draw. 1) le 1 premiers du Championnats Canadiens précédent 2) Ordre aléatoire	All Challenge Categories Toutes catégories défis	1) By Random Draw 1) Ordre aléatoire

## NUMBER PLACEMENT | IDENTIFICATION DES COUREURS



For the Canadian XCO & XCC Championships, body numbers and handlebar race plates are mandatory for the Elite, U23 and Junior Expert Categories. For all other categories, only handlebar race plates are required.

///

Pour les Championnats Canadiens XCO & XCC, les numéros et les plaques de guidon sont obligatoires pour les catégories Élite, U23 et Junior Expert. Pour



toute les autres catégories, seules les plaques de guidon sont nécessaires.

## **EXPO & TEAM AREA | ZONE TECHNIQUE & EXPO**

Only Provincial teams, CC teams and CC registered UCI teams will be entitled to a 55m<sup>2</sup> Team Space at no cost. This area will be within 1000m of start/finish/feedzone. If Teams wish to designate space in the preferred premium area, additional fees may apply. Teams must register the Team Area in advance to arrange space, using this link

<https://zone4.ca/register.asp?id=28059&lan=1&cartlevel=1>

All other teams and/or expos must book their areas in advance by clicking the following link:

<https://zone4.ca/register.asp?id=28059&lan=1&cartlevel=1>

///

Seules les équipes provinciales, les équipes CC et les équipes UCI inscrites à CC auront droit à un espace pour équipe de 55 m<sup>2</sup> sans frais. Cette zone sera dans un rayon de 1000m du début / fin / feedzone. Si les équipes souhaitent désigner un espace dans la zone premium préférée, des frais supplémentaires peuvent être facturés. Les équipes doivent enregistrer la zone d'équipe à l'avance afin de réserver de la place en utilisant le lien suivant :

<https://zone4.ca/register.asp?id=28059&lan=1&cartlevel=1>

Toutes les autres équipes et/ou expos doivent réserver leurs zones à l'avance en cliquant sur le lien suivant: <https://zone4.ca/register.asp?id=28059&lan=1&cartlevel=1>

## **PROVINCIAL TEAM | ÉQUIPE PROVINCIALE**

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 sur l'équipe doit impérativement revêtir le maillot de l'équipe provinciale pour être reconnu comme membre de cette équipe. Si deux ou plusieurs provinces se regroupent (ex; équipe Atlantique), chaque athlète doit revêtir le même maillot qui les identifie clairement à l'équipe. De plus, aucune équipe provinciale en provenance de ces dites provinces ne pourra être représentée.





## **FEED/TECHNICAL ASSISTANCE ZONE | ZONE D'ASSISTANCE TECHNIQUE**

The feed/technical assistance zone on course will be split in 3 different areas;

- Zone 1: UCI teams, CC trade teams, Provincial teams
- Zone 2: Provincial Clubs
- Zone 3: Individuals

///

La zone d'assistance technique sera divisée en 3 parties;

- Zone 1: Équipes UCI, Équipes Cyclisme Canada, Équipes provinciales
- Zone 2: Clubs provinciales
- Zone 3: Individuels

## **PRE-RIDING AND COURSE INSPECTION | INSPECTION DES PARCOURS**

- All riders must purchase a pre-ride ticket from Hardwood Ski & Bike at a reduced rate of \$12 for all pre-registered event participants. Purchase pre-ride tickets online in advance at:

<https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes>

- Please do not move course tape. If you manage to go through it during your ride please do your best fix it and report it to the race organizers if new tape is required;
- Please also note that the race course and other Hardwood trails will be open to the public during pre-ride. Please use caution.

///

- Tous les coureurs doivent acheter un billet de Hardwood Ski & Bike à un tarif réduit de 12 \$ pour tous les participants pré-inscrits à l'événement. Achetez des billets pré-trajet en ligne à l'avance sur :

<https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes>

- Ne pas déplacer les rubans sur le parcours. Si vous devez le faire pendant votre trajet, faites de votre mieux pour le réparer et le signaler aux organisateurs de la course si une nouvelle bande est requise
- Veuillez noter également que le parcours de course et les autres pistes de Canmore Nordic Center seront ouverts au public lors de la pré-course. Faites attention.

## **XCC/SHORT TRACK | XCC/PISTE COURT**



Canadian Championship jerseys/medals will be awarded only in the Elite Men's and Women's race categories. For the XCC only, U23 and Elite categories will be combined for racing and ranking/points as per UCI regulations. For U17 and Junior Canadian Challenge events, athletes must possess a UCI racing license with "Expert" ability designation.

Participants will use their assigned XCO bibs/number plates for the XCC event. For Elites, call-up will be managed as per the "Rider Call-up" section above. For the U17 XCC event, call-up will be based first on Canada Cup ranking, then by random draw. For the Junior XCC event, call-up will be based first on UCI ranking, then by Canada Cup ranking, then by random draw.

///

Les maillots/médailles des Championnats canadiens seront décernés uniquement dans les catégories de course Élite Hommes et Femmes. Pour le XCC uniquement, les catégories U23 et Elite seront combinées pour les courses et le classement/points conformément aux règlements de l'UCI. Pour les épreuves U17 et junior, les athlètes doivent posséder une licence de course UCI avec la désignation « Expert ».

Les participants utiliseront les dossards/plaques de course XCO. Pour les Élites, l'appel des coureurs sera gérée conformément à la section « appel des coureurs » ci-dessus. Pour l'événement U17 XCC, l'appel se fera d'abord selon le classement de la Coupe Canada, puis par tirage au sort. Pour l'épreuve Junior XCC, l'appel se fera d'abord selon le classement UCI, puis selon le classement de la Coupe Canada, puis par tirage au sort.

## **TEAM RELAY | RELAIS PAR ÉQUIPE**

Teams will complete 4 laps of the shortened XCO course, or a slightly modified XCO course. The exchange between riders will take place in an exchange zone.

### **Team Composition:**

We have developed a simple points system that is used to build a team. Each category of rider is assigned a points value, and all 4 riders on the team must add up to a maximum of 275 points

	Men	Women
Elite	100	50
U23	75	25
Junior	50	20
Cadet	30	20

Each team must include at least one male and one female rider. A team who has only 3 riders may have one rider do 2 laps (these laps cannot be consecutive), this rider will be counted as two individuals for the team composition. Trade teams may bring in up to 2 riders who are not

on their official Trade team roster as posted on the CC website in order to field a complete team.

**Start Order:**

For the 2022 Team Relay Canadian Championships, the start order will be based on the previous Championship results (2019)

**Canadian Champion:**

There will be a Canadian Championship Relay and a National Challenge Relay Champion awarded. The Canadian Championship Relay is open to Provincial and Territorial Teams, as well as CC affiliated Trade Teams. The National Challenge Relay Championship is open to provincial affiliated Clubs.

///

Une épreuve unique, dans laquelle les équipes parcourent quatre (4) fois la boucle du parcours de XCO, ou d'un parcours de XCO légèrement modifié. La prise de relais entre les coureurs devra se faire dans la zone d'échange.

**Composition des équipes :**

Nous avons élaboré un système de points simple, qui servira à composer les équipes. On a attribué une valeur en points à chaque catégorie de coureur, et les quatre (4) coureurs de l'équipe doivent totaliser au maximum 275 points

	Homm	Femmes
Élite	100	50
U23	75	25
Junior	50	20
Cadet	30	20

Chaque équipe doit comprendre au moins un homme et au moins une femme. Les équipes qui n'ont que trois (3) coureurs peuvent avoir un de leurs membres faire deux boucles (mais elles ne peuvent pas être consécutives), auquel cas ce coureur comptera pour deux membres dans la composition de l'équipe. Pour pouvoir présenter une équipe complète, les équipes commerciales peuvent inclure au maximum deux (2) coureurs ne faisant pas partie de la liste officielle des membres de l'équipe telle qu'affichée sur le site Web de CC.

**Ordre de depart:**

Pour le relais par équipes 2022, l'ordre de départ, il sera établi en fonction des résultats des championnats précédentes (2019).

**Champions canadiens :**

Il y aura un Championnat canadien de relais et un Championnat canadien de relais -Défis. Des prix seront offerts à l'équipe championne canadienne de relais ainsi qu'au club champion canadien de relais. Les équipes provinciales et territoriales, ainsi que les équipes

commerciales affiliées à Cyclisme Canada (trade team) peuvent participer à la compétition pour le titre d'équipe.

## ACCOMMODATION/HÉBERGEMENT

This is prime holiday time, so we suggest you make your accommodation bookings early!

- Horseshoe Resort is the Official Accommodation Partner of the Canada Cup/Ontario Cup. Rooms and Condos both available at special pricing. Bike and Pet friendly. Use booking code "PulseRacing2022" – Call 1-800-461-5627 or [Book Online Here](#)
- Georgian Residence and Conference Center. [Click here for Info and Booking](#)
- See [Orillia & Lake Country](#) or [Tourism Barrie](#) for full listing of Accommodation options, places to visit, things to do, etc.

///

Hébergement suggéré - Il s'agit d'un temps de vacances privilégié, nous vous suggérons donc de réserver votre hébergement à l'avance!

- Horseshoe Resort est le partenaire d'hébergement officiel des championnats canadiens. Les chambres et les condos sont disponibles à des prix spéciaux. Vélo et animaux acceptés. Utilisez le code de réservation « PulseRacing2022 ». Appel 1-800-461-5627 ou [Cliquez ici pour plus de détails](#).
- Georgian Residence and Conference Center. [voir les détails ici](#)
- Voir [Ontario's Lake Country](#) ou [Tourism Barrie](#) pour une liste complète des options d'hébergement, des lieux à visiter, des activités, etc.

## EVENT GENERAL SCHEDULE | HORAIRE DE L'ÉVÉNEMENT

(subject to change without notice/sujet à changement sans préavis)

Tuesday   mardi – 19/07/2022		
Period/Durée	Description/Détails	
09h00 – 18h00	<b>Course marked for pre-ride reconnaissance de parcours</b>	All categories/Toutes catégories *Trail ticket must be purchased/ doit avoir un billet de piste <a href="https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes">https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes</a>

Wednesday   mercredi – 20/07/2022		
Period/Durée	Description/Détails	
09h00 – 18h00	Course marked for pre-ride reconnaissance de parcours	All categories/Toutes catégories *Trail ticket must be purchased/ doit avoir un billet de piste <a href="https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes">https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes</a>



17h00	Short Track registration closes clôture des inscriptions courte piste
19h00	Hardwood Wednesday Night Races. Fun races for everyone. Choose any 6 Hardwood trails to ride and race. Courses de Hardwood mercredi soir. Courses amusantes pour tout le monde. Choisissez n'importe lequel des 6 sentiers pour rouler et courir.

**Thursday | Jeudi – 21/07/2022**

Period/Durée	Description/Détails	
08h00 – 10h00	Course inspections by Cycling Canada/Inspection du parcours par Cyclisme Canada	
10h00 – 15h30	Race Office open Bureau de course ouvert	
10h00 – 15h00	Course marked for pre-ride reconnaissance de parcours	All categories/Toutes catégories *Trail ticket must be purchased/ doit avoir un billet de piste <a href="https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes">https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes</a>
12h00	XCC Coaches/Manager's meeting Réunion des directeurs et entraîneurs XCC	U23/Elite M/H & W/F Junior & Cadet M/H & W/F
16h00 – 19h00	Canadian Championships (XCC) Championnats Canadiens (XCC)	U23/Elite M/H U23/Elite W/F
16h00 – 19h00	Canadian Challenge (XCC) Défi Canadien (XCC)	U17 & Junior M/H U17 & Junior W/F
17h00	Online registration closes. Final Registration Deadline for all Championship Categories L'inscription en ligne se termine. Date limite d'inscription finale pour toutes les catégories de championnat	

**Friday | Vendredi – 22/07/2022**

Period/Durée	Description/Détails
09h00 – 17h00	Race Office open Bureau des inscriptions ouvert



09h00 – 17h00	<p>Registration Office open/Bureau des inscriptions ouvert</p> <p>Package Pick up – all XCO Championship category riders must have signed in and picked up race package by 17h00. This can be done by team manager/coach with copy of licence and permission letter</p> <p>Collecte de la trousse – tous les coureurs de la catégorie Championnat XCO doivent s'être inscrits et avoir récupéré le package de course avant 17h00. Cela peut être fait par le chef d'équipe / l'entraîneur avec une copie de la licence et de la lettre d'autorisation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- U17/Cadet Expert W/F &amp; M/H</li> <li>- U19/Junior Expert W/F &amp; M/H</li> <li>- U23 (19-22) Elite W/F &amp; M/H</li> <li>- Elite (23+) W/F &amp; M/H</li> <li>- Master Expert W/F &amp; M/H</li> </ul>	
09h00 – 17h00	<p>Registration Office open/Bureau des inscriptions ouvert</p> <p>Onsite Package Pick up/ Collecte de la trousse sur la site</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- All other Categories</li> </ul>	
09h00 – 17h00	<p>Course open for training</p> <p>Bike plate mandatory</p> <p>Parcours ouvert pour entraînement</p> <p>Plaque obligatoire</p>	<p>Championships categories: trail ticket included</p> <p>Catégories championnats : billet de piste inclus</p> <p>Challenge categories: trail ticket must be purchased.</p> <p>Catégories défis doit avoir un billet de piste</p> <p><a href="https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes">https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes</a></p>
18h00	<p>Coaches/Manager's meeting</p> <p>Réunion des directeurs et entraîneurs</p>	<p>All categories – Canadian Championship</p> <p>Toutes catégories – Championnats Canadiens</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cadet (U17) Expert W/F &amp; M/H</li> <li>- Junior (U19) Expert W/F &amp; M/H</li> <li>- U23 (19-22) Elite W/F &amp; M/H</li> <li>- Elite (23+) W/F &amp; M/H</li> <li>- Master Expert W/F &amp; M/H</li> </ul>

Saturday   Samedi – 23/07/2022		
Period/Durée	Description/Détails	
09h00 – 17h00	Race Office open/Bureau des inscriptions ouvert	
09h00 – 17h00	<p>Registration Office open/Bureau des inscriptions ouvert</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Last chance Canadian Championship Relay roster submissions/Dernière chance pour la soumission des listes des coureurs pour le Championnats Canadiens de relais</li> </ul> <p>Package Pick up/Collecte de la trousse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- All Sunday Canadian Challenge/Ontario Cup Categories</li> <li>- Toutes les catégories dimanche défis</li> </ul>	
09h00	<p>Canadian Championship (XCO)</p> <p>Championnats Canadiens (XCO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Master/Maître Expert 35-44 M/H</li> <li>- Master/Maître Expert 45-54 M/H</li> <li>- Master/Maître Expert 55+ M/H</li> <li>- Master/Maître Expert 35-44 W/F</li> <li>- Master/Maître Expert 45-54 W/F</li> <li>- Master/Maître Expert 55+ W/F</li> </ul>



09h00	Canadian Challenge/Ontario Cup (XCO) Coupe d'Ontario/Défi canadien (XCO)	- Senior Expert 19-29 M/H - Senior Expert 19-29 W/F
11h00	Canadian Championship (XCO) Championnats Canadiens (XCO)	- U17/Cadet 15-16 Expert M/H - U19/Junior 17-18 Expert M/H
13h00	Canadian Championship (XCO) Championnats Canadiens (XCO)	- U17/Cadet 15-16 Expert W/F - U19/Junior 17-18 Expert W/F - U23 (19-22) W/F - Elite (23+) W/F
15h00	Canadian Championship (XCO) Championnats Canadiens (XCO)	- U23 (19-22) M/H - Elite (23+) M/H
17h00	Canadian Championship Awards ceremonies/ Cérémonie des médailles Championnats canadiens	
17h00 – 19h00	Course open for training Bike plate mandatory Parcours ouvert pour entraînement Plaque obligatoire	- Sunday categories - Catégories dimanche  Challenge categories: trail ticket must be purchased. Catégories défis doit avoir un billet de piste <a href="https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes">https://hardwoodskiandbikeinc.ticketspice.com/2022-summer-trail-passes</a>

Sunday   Dimanche – 24/07/2022		
Period/Durée	Description/Détails	
07h00 – 11h00	Race Office open/Bureau des inscriptions ouvert	
07h00 – 11h00	Registration Office open/Bureau des inscriptions ouvert  <b>Package Pick up Only / Collecte de la trousse seulement</b> - All Sunday Canadian Challenge/Ontario Cup Categories Toutes les catégories, dimanche, Coupe Ontario - Canadian Championship Relay Plate Pick-Up until 11h00 Venir récupérer les plaques du Championnats Canadiens de relais avant 11h00.	
8h30	Canadian Challenge/Ontario Cup Start #1 Coupe d'Ontario/Défi canadien départ #1	- U11/Squirt (9-10) M/H - U11/Squirt (9-10) W/F - U13/Peewee (11-12) M/H - U13/Peewee (11-12) W/F
9h30	Canadian Challenge/Ontario Cup Start #2 Coupe d'Ontario/Défi canadien départ #2	- U15/Minime (13-14) W/F - U17/Cadet (15-16) Sport W/F - U19/Junior (17-18) Sport W/F - Senior Sport 19-34 W/ F - Master/Maître Sport 35-44 W/F - Master/Maître Sport 45-54 W/F - Master/Maître Sport 55+ W/F



11h00	Canadian Challenge/Ontario Cup Start #3 Coupe d'Ontario/Défi canadien départ #3	- U15/Minime (13-14) M/H - U17/Cadet (15-16) Sport M/H - U19/Junior (17-18) Sport M/H
12h30	Canadian Challenge/Ontario Cup Start #4 Coupe d'Ontario/Défi canadien départ #4	- Senior Sport 19-34 M/H - Master/Maître Sport 35-44 M/H - Master/Maître Sport 45-54 M/H - Master/Maître Sport 55-64 M/H - Master/Maître 65+ M/H
12h45	Awards Ceremonies/ Cérémonie des médailles	- Start/départ #1 & Start/départ #2
14h30	<b>Canadian Championship (Team Relay) Championnats Canadiens (relais par équipe)</b>	- PSO Team/Cycling Canada Trade Teams
14h30	National Challenge – Team Relay Challenge Nationale – Relais par équipe	- Composite Teams/Équipes hors-concours
15h30	Awards Ceremonies/ Cérémonie des médailles	- Start/départ 3 & 4
15h30	Awards Ceremonies/ Cérémonie des médailles	- Relay/Relais

## COURSE MAPS | CARTES DES PARCOURS

For detailed digital versions of all course maps, [click here](#).

Pour des versions numériques détaillées de toutes les cartes de parcours, [cliquez ici](#).

## SPONSORS/PARTNERS | COMMANDITAIRES

THANK YOU to all of the partners who have made this event possible.

///

Un MERCI spécial à tous les partenaires qui ont rendu cet événement possible.

**TREK**

Corpay<sup>^</sup>

wahoo

LOUIS GARNEAU

SMITH

JOYRIDE 150  
INDOOR BIKE PARK

UNITED LUMBER Home hardware  
Building outside







## APPENDIX A - DETAILED RACE SCHEDULE | PROGRAMME DÉTAILLÉ DES COURSES

Please note: Final lap count and race distance will be determined by the Chief Commissaire and posted at the event.

Veillez noter: le nombre exact de tours et les distances officielles seront déterminés par le commissaire en chef et seront affichés sur le site des compétitions.

Thursday July 21   jeudi 21 juillet	Start/Départ	Laps
<b>XCC Canadian Championships/Championnats Canadiens XCC</b>		
U17 Canadian Challenge/Défi Canadien (W/F)	16h 00	15min
U17 Canadian Challenge/Défi Canadien (M/H)	16h 30	15min
Junior Canadian Challenge/Défi Canadien (W/F)	17h 00	15min
Junior Canadian Challenge/Défi Canadien (M/H)	17h 30	15min
U23/Elite Canadian Championships/Championnats Canadiens (W/F)	18h 00	20min
U23/Elite Canadian Championships/Championnats Canadiens (M/H)	18h 30	20min
Awards/Prix	19h 00	

Saturday July 20 <sup>th</sup>   Samedi 20 Juillet	Start/Départ	Laps
<b>First Start/Premier Départ</b>		
Master/Maître Expert 35-44 M/H	9h 00	4
Master/Maître Expert 45-54 M/H	9h 02	4
Master/Maître Expert 55+ M/H	9h 04	4
Senior Expert 19-34 M/H	9h 06	4
Master/Maître Expert 35-44 W/F	9h 08	3
Master/Maître Expert 45-54 W/F	9h 08	3
Master/Maître Expert 55+ W/F	9h 08	3
Senior Expert 19-34 W/F	9h 08	3
<b>Second Start/Deuxième Départ</b>		
U19/Junior Expert 17-18 M/H	11h 00	4
U17/Cadet Expert 15-16 M/H	11h 02	3
<b>Third Start/Troisième Départ</b>		
Elite (23+) W/F	13h 00	4
U23 (19-22) W/F	13h 02	3
U19/Junior Expert 17-18 W/F	13h 04	3
U17Cadet Expert 15-16 W/F	13h 06	2
<b>Fourth Start/Quatrième Départ</b>		
Elite (23+) M/H	15h 00	5
U23 (19-22) M/H	15h 02	4
Awards/Prix (All categories/toutes les catégories)	17h 15	



Sunday July 21 <sup>st</sup>   Dimanche 21 Juillet	Start/Départ	Laps
<b>First Start/Première Départ - Ontario Cup/Canadian Challenge   Coupe d'Ontario/défi canadien</b>		
U13/Peewee (11-12) M/H	8h30	3
U13/Peewee (11-12) W/F	8h31	3
U11/Squirt (9-10) M/H	8h32	2
U11/Squirt (9-10) W/F	8h33	2
<b>Second Start/Deuxième Départ - Ontario Cup/Canadian Challenge   Coupe d'Ontario/défi canadien</b>		
U15/Minime (13-14) W/F	9h 30	1
U19/Junior (17-18) Sport W/F	9h 30	1
U17/Cadet (15-16) Sport W/F	9h 30	1
Senior Sport 19-34 W/ F	9h 34	2
Master/Maître Sport 35-44, 45-54, 55+ W/F	9h 36	2
<b>Third Start/Troisième Départ - Ontario Cup/Canadian Challenge   Coupe d'Ontario/défi canadien</b>		
U15/Minime (13-14) M/H	11h00	2
U19/Junior (17-18) Sport M/H	11h02	2
U17/Cadet (15-16) Sport M/H	11h04	2
<b>Fourth Start/Quatrième Départ - Ontario Cup/Canadian Challenge   Coupe d'Ontario/défi canadien</b>		
Senior Sport 19-34 M/H	12h30	3
Master/Maître Sport 35-44 M/H	12h32	3
Master/Maître Sport 45-54 M/H	12h34	3
Master/Maître Sport 55-64 M/H	12h36	3
Master/Maître 65+ M/H	12h36	2
Awards/Prix (départ #1 & 2/start #1 & 2)	12h45	
<b>Fifth Start/Cinquième Départ: Team Relay/relais par équipe</b>		
Team Relay Canadian Championships/Championnats Canadiens de relais par équipe	14h30	4
National Challenge Team Relay/Défis National Équipe relais	14h30	4
Awards/Prix (départ/start #3, #4 & #5)	15h30	