



Ne manquez pas ça !
Une Tête de rivière de 3 km en matinée
Un sprint de 1000 m en après-midi

Don't miss this !
A 3 km Head race in the morning
A 1000 meters sprint in the afternoon

15 juin 2013 / *June 15th 2013*



Venez ramer autour de l'île Paton, Laval !

Le Challenge Paton vous permettra de vivre une double expérience puisque dans la même journée, chaque équipage sera appelé à franchir un parcours sinueux de 3 km en matinée contre-la-montre, et un sprint de 1000 mètres sur parcours de six couloirs en après-midi.

Et pour les finales de 1000 mètres, les concurrents seront placés selon leur résultat du 3 km, peu importe leur âge et leur sexe. Des finales serrées, c'est garanti !

Dans ce document :

- Les règlements ;
- Comment s'inscrire ;
- L'horaire préliminaire ;
- Le plan des parcours ;
- Comment se rendre au Club d'aviron de Laval.

Inscrivez-vous avant le 5 juin et économisez !
Date limite d'inscription (au plein tarif), le 11 juin

Come row around the Paton Island in Laval !

The Paton Challenge is a one day regatta with two different races. Each crew will row a Head-style 3km race in the morning and a 1000 meter sprint on a six lane course in the afternoon.

And for the 1000 meter sprints, crews will be seeded according to their morning time, no matter the age or gender. Great finals guaranteed !

In this package :

- *The regatta rules ;*
- *How to register ;*
- *Preliminary schedule ;*
- *The courses plans ;*
- *How to get to Laval Rowing Club*

Register before June 5th and save money !
Registration (full price) closes on June 11th



Les règlements

Une séance d'information et de stratégie sera offerte aux barreurs à 7h45 à l'intérieur du Club d'aviron de Laval ;

La réunion des officiels et entraîneurs se tiendra 8h00 à l'intérieur du Club d'aviron de Laval ;

Les règlements de course de RCA seront appliqués sauf pour les exceptions suivantes :

1-Tous les participants doivent compléter leur 3 km contre-la-montre (CLM) en matinée pour pouvoir participer au sprint de 1000 m en après-midi (à l'exception des finales F4-A et F4-B en huit) ;

2-Il n'y aura pas de pesée pour les barreurs ;

3-Pour le sprint de 1000 mètres, le départ sera flottant ;

4-Le système de qualification pour le sprint de 1000 mètres est le suivant : 1^{er} du CLM, couloir 3 FA ; 2^e du CLM, couloir 4 FA ; 3^e du CLM, couloir 2 FA ; 4^e du CLM, couloir 5 FA ; 5^e du CLM, couloir 1 FA ; 6^e du CLM, couloir 6 FA ; 7^e du CLM, couloir 3 FB ; 8^e du CLM, couloir 4 FB, etc. Peu importe l'âge et le sexe.

5-Le temps final sera le total du temps du 3 km et trois fois le temps du sprint de 1000 m ;
Exemple : C-L-M 14:35 min. Sprint 3:42. Temps final (14:35+11:06) : 25:41 minutes.

6-Les catégories seront les suivantes : U17 2x et 4x+/4+; U19 1x et 4x; Open 1x, 2x, 2-, 4x et 8+ ;

7-Un athlète ne peut participer à deux épreuves consécutives (à l'exception des finales F4-A et F4-B en huit) ;

Une médaille sera remise au gagnant de chaque catégorie ;

Le parcours de 1000 mètres sera ouvert et sécurisé pour l'entraînement entre 7h30 et 8h30 ;

Retour au calme sur ergomètres seulement – AUCUN RETOUR AU CALME SUR L'EAU.



The Rules

An information/strategy session will be offered to coxwains and bowman at 7:45 am inside the Laval Rowing Club ;

The Umpire and Coach's meeting will be held at 8:00 am inside the Laval Rowing Club ;

The RCA rules of racing will apply except where specified in this document ;

1-All participants must complete the 3 km Head race style Time Trial (TT) in the morning to participate in the 1000 meters afternoon sprints (except 8+ F4-A and F4-B Finals) ;

2-There will be no weigh-in for coxwains ;

3-The 1000 meters sprint start will be a floating start ;

4-The qualification system for the 1000 meters sprints is as follows : 1st in TT, lane 3 FA ; 2nd in TT, lane 4 in FA ; 3rd in TT, lane 2 in FA ; 4th in TT, lane 5 in FA ; 5th in TT, lane 1 in FA ; 6th in TT, lane 6 in FA ; 7th in TT, lane 3 in FB ; 8th in TT, lane 4 in FB, etc. No matter the age or gender.

*5-The final time will be the 3 km TT time plus three times the 1000 m sprint time ;
Example : 3km 14:35 min. 1000m 3:42. Final time (14:35+11:06) : 25:41 minutes.*

6-Boat categories are : U17 2x and 4x+/4+; U19 1x and 4x; Open 1x, 2x, 2-, 4x and 8+ ;

7-An athlete cannot enter two consecutive races (except 8+ F4-A and F4-B Finals) ;

A gold medal will be given to the winner of each category ;

The 1000 meters course will be open and secured for training from 7h30 to 8h30;

Warm down on ergometers only – NO WARM DOWN ON THE WATER



Comment s'inscrire

Tous les participants doivent s'enregistrer via RegattaCentral au www.regattacentral.com. Il est possible de payer par carte de crédit via RegattaCentral ou par chèque à l'ordre du Club d'aviron de Laval. Le chèque doit être posté à la boîte postale du CAL, située au 3781, boul. Lévesque, Laval, QC, H7V 1G5.

Inscrivez-vous avant le 5 juin 2013 et économisez !

Tarifs : 1x = 25 \$; 2x et 2- = 30 \$; 4x+ et 4x = 40 \$; 8+ = 50 \$.

Date limite d'inscription (au plein tarif) : 11 juin 2013

Tarifs : 1x = 40 \$; 2x et 2- = 45 \$; 4x+ et 4x = 55 \$ et 8+ = 65 \$.

AUCUNE INSCRIPTION POSSIBLE APRÈS LE 9 JUIN 2013

Questions ? 450-687-8812 ou challengepaton@gmail.com

How to register

All participants must register through RegattaCentral at www.regattacentral.com. It is possible to pay the fees through RegattaCentral or by cheque to the order of Club d'aviron de Laval. Cheque must be mailed to our postal box at 3781, boul. Lévesque, Laval, QC, H7V 1G5.

Register before June 5th 2013 and save !

Fees : 1x = \$25, 2x and 2- = \$30, 4x+ and 4x = \$40, 8+ = \$50.

Registration (full price) closes on June 11th 2013

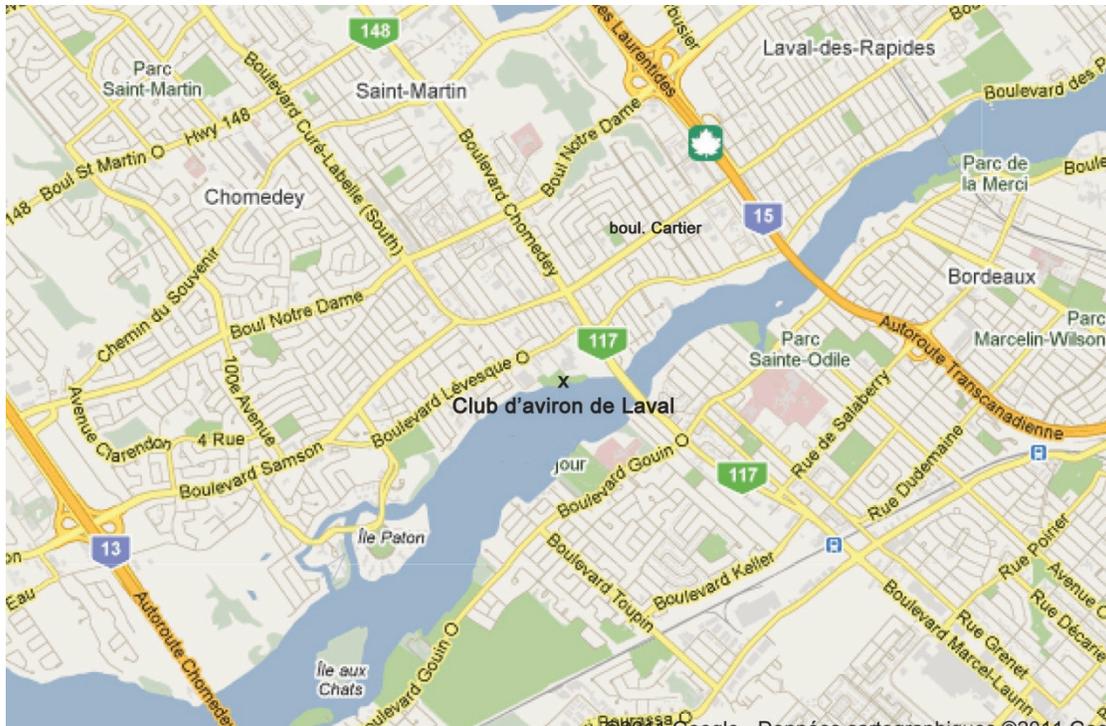
Fees : 1x = \$40, 2x and 2- = \$45, 4x+ and 4x = \$55, 8+ = \$65.

NO REGISTRATION AFTER JUNE 11th 2013

Questions ? 450-687-8812 or challengepaton@gmail.com



Comment vous rendre au Club d'aviron de Laval.



Le Club d'aviron de Laval est situé sur le bord de la rivière des Prairies entre les autoroutes 13 et 15.

De l'autoroute 13 : sortie Samson Est;

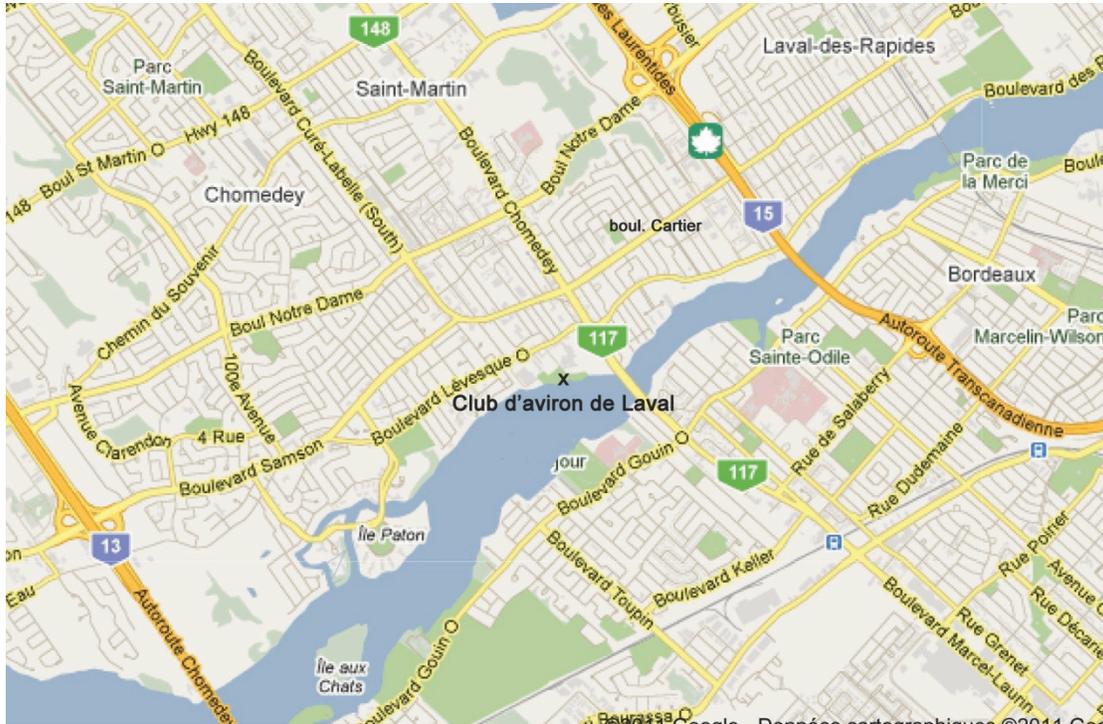
- 1,5 km à droite sur le boul. Lévesque;
- 1,5 km à droite au feu de circulation entre l'église et l'école St-Maxime.
- (Voir notre affiche sur la clôture)

De l'autoroute 15: sortie Cartier Ouest;

- 1,5 km à gauche sur le boul. Chomedey;
- 250 mètres à droite sur le boul. Lévesque
- 250 mètres à gauche au feu de circulation entre l'église et l'école St-Maxime.
- (Voir notre affiche sur la clôture)



How to get to Laval Rowing Club



The Laval Rowing Club is located on Rivière des Prairies between highway 13 and highway 15.

From Highway 13 -- exit Samson East;

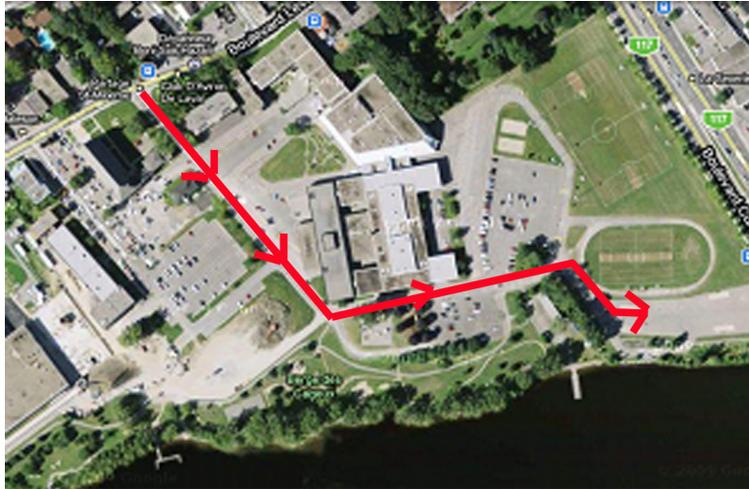
- 1.5 km right on Lévesque blvd;*
- 1.5 km right at the lights between St-Maxime Church and St-Maxime School.*
- See the big rowing picture on the fence.*

From Highway 15: exit Cartier West;

- 1,5 km left on Chomedey blvd;*
- 250 meters right on Lévesque blvd*
- 250 meters left at the lights between St-Maxime Church and St-Maxime School.*
- See the big rowing picture on the fence.*



Où garer votre remorque / *Where to park your trailer*



Après avoir tourné entre l'église et l'école, vous descendez jusqu'au bas de la côte et tournez à gauche de façon à faire le tour de l'école; vous passez devant le Club d'aviron de Laval et tournez à droite pour vous rendre sur les terrains de basketball.

After turning between the church and the school, go toward the river and make a left after the school. The river will be visible on your right.

Pass in front of the Laval Rowing club and make a right to get to the basketball fields.



Horaire préliminaire / Preliminary schedule :

Challenge Paton 15 juin 2013

	3km contre-la-montre (head-race)	mise à l'eau	départ	arrivée	retour
	Groupe 1				
TT1	Skiff #1	9h00	9h30	9h45	10h00
	Skiffs #2 à #19 départs aux 30 sec.				
	Skiff #20	9h10	9h40	9h55	10h10
	Groupe 2				
TT2	Double / pair #1	9h30	10h00	10h15	10h30
	2x / 2- #2 à #19 départs aux 30 sec.				
	Double / pair #20	9h40	10h10	10h25	10h40
	Groupe 3				
TT3	4x+ / 4x #1	10h00	10h30	10h45	11h00
	4x+ / 4x #2 à #14 départs aux 30 sec.				
	4x+ / 4x #15	10h08	10h38	10h53	11h08
	Groupe 4				
TT4	8+ #1	10h30	11h00	11h15	11h30
	8+ #2 à #9 départs aux 30 sec.				
	8+ #10	10h35	11h05	11h20	11h35

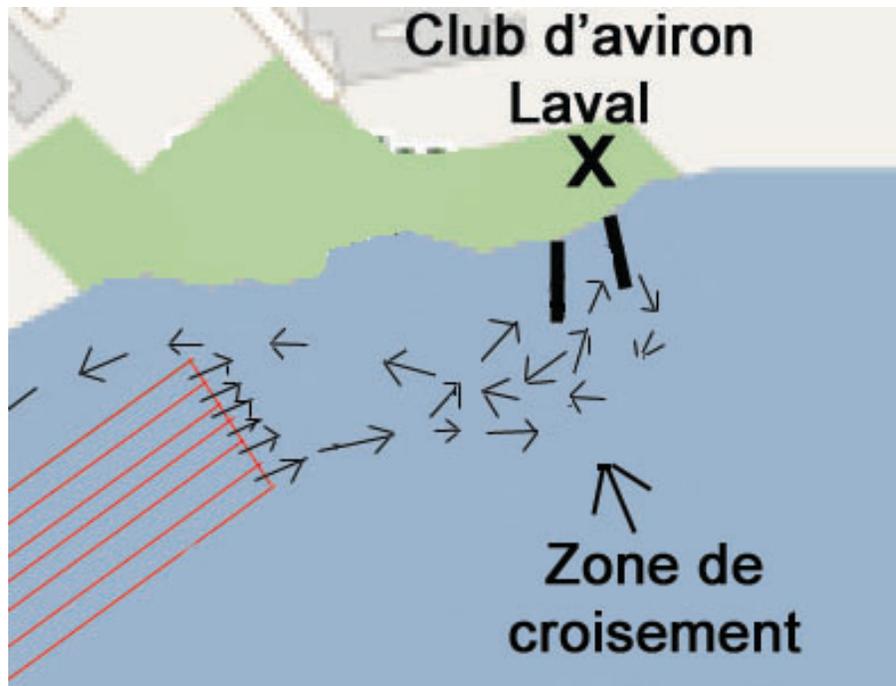
Pause pour le lunch / Lunch Break

	1000 m six couloirs	mise à l'eau	départ	arrivée	retour
	Groupe 1				
F1-D	Skiff finale D	12h15	12h45	12h50	13h00
F1-C	Skiff finale C	12h25	12h55	13h00	13h10
F1-B	Skiff finale B	12h35	13h05	13h10	13h20
F1-A	Skiff finale A	12h45	13h15	13h20	13h30
	Groupe 2				
F2-D	2x / 2- finale D	13h15	13h45	13h50	14h00
F2-C	2x / 2- finale C	13h25	13h55	14h00	14h10
F2-B	2x / 2- finale B	13h35	14h05	14h10	14h20
F2-A	2x / 2- finale A	13h45	14h15	14h20	14h30
	Groupe 3				
F3-C	4x+ / 4x finale C	14h15	14h45	14h50	15h00
F3-B	4x+ / 4x finale B	14h30	15h00	15h05	15h15
F3-A	4x+ / 4x finale A	14h45	15h15	15h20	15h30
	Groupe 4				
F4-C	8+ finale A	15h15	15h45	15h50	16h00
F4-B	8+ finale Femmes (sans 3 km)	15h30	16h00	16h05	16h15
F4-A	8+ finale Hommes (sans 3 km)	15h45	16h15	16h20	16h30

17h00 Médailles / Medals



Sortir sur l'eau / *Get on the water*



Les quais du Club d'aviron de Laval sont placés de façon perpendiculaire au sens du courant. Il faut toujours mettre son bateau à l'eau du côté aval des quais. Au retour, il faut ramer très lentement vers le côté amont des quais en se laissant pousser par le courant.

Il y aura donc une zone de croisement où les rameurs devront très lentement ramer bras seulement.

The Laval Rowing Club docks are facing the middle of the river. Boats must be put on the water on the downstream side of the docks.

Rowers must come back very slowly on the upstream side of the docks.

Be careful of the current! It is strong and it will push unwary crews toward the bridge!

There will be a crossing zone where all rowers must slowly row arms only.

Further details will be provided at the coaches conference.



Entraînement matinal de 7h30 à 8h30 / *Morning training 7:30 to 8:30 am*



Durant l'entraînement matinal, les équipages doivent remonter le courant entre le couloir 1 et la berge de Laval. Ils doivent descendre dans les couloirs 4, 5 et 6 du parcours.

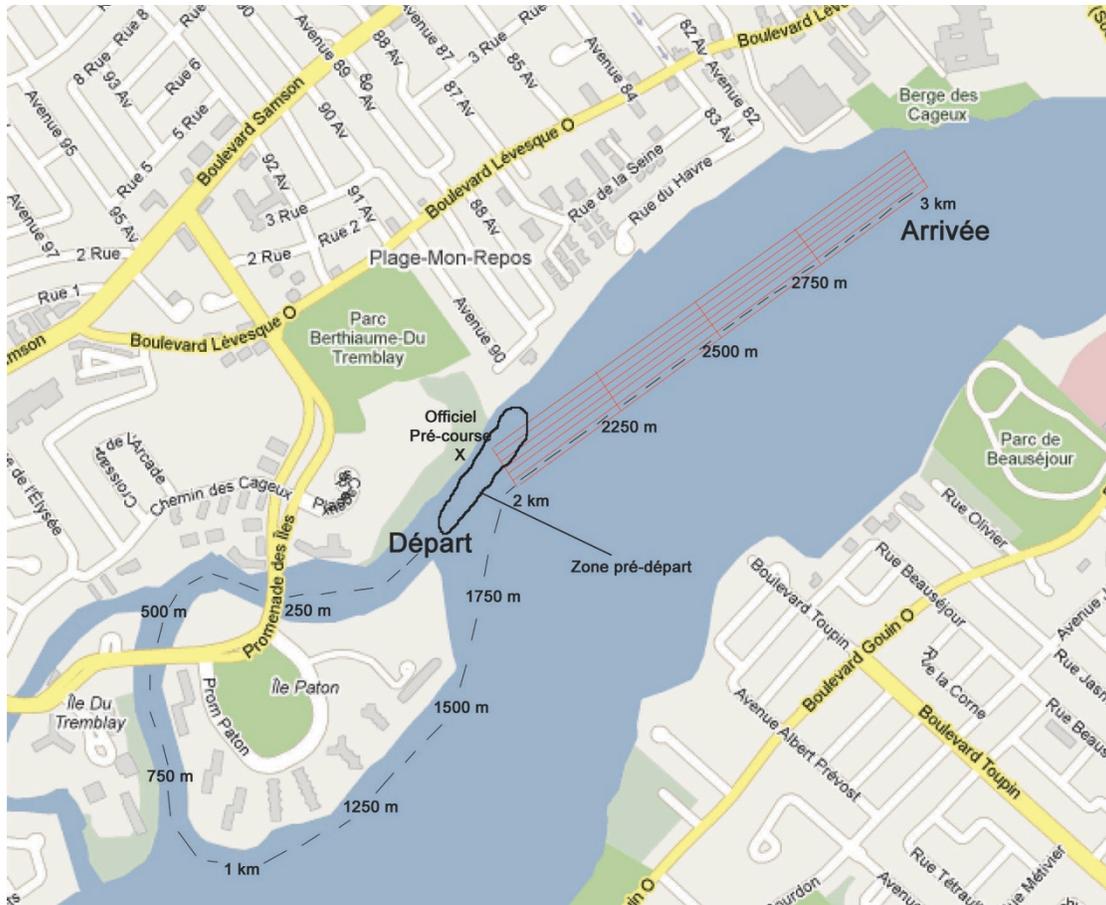
Le parcours de 3 km est public et ne sera sécurisé par le comité organisateur que pendant la course.

During the morning training session, crews must row upstream between lane one and the Laval bank. The crews row downstream in lane 4, 5 and 6 of the race course.

The 3 km course is on public water and will be secured by the organizing committee during races only.



Parcours de 3 km / 3 km race course



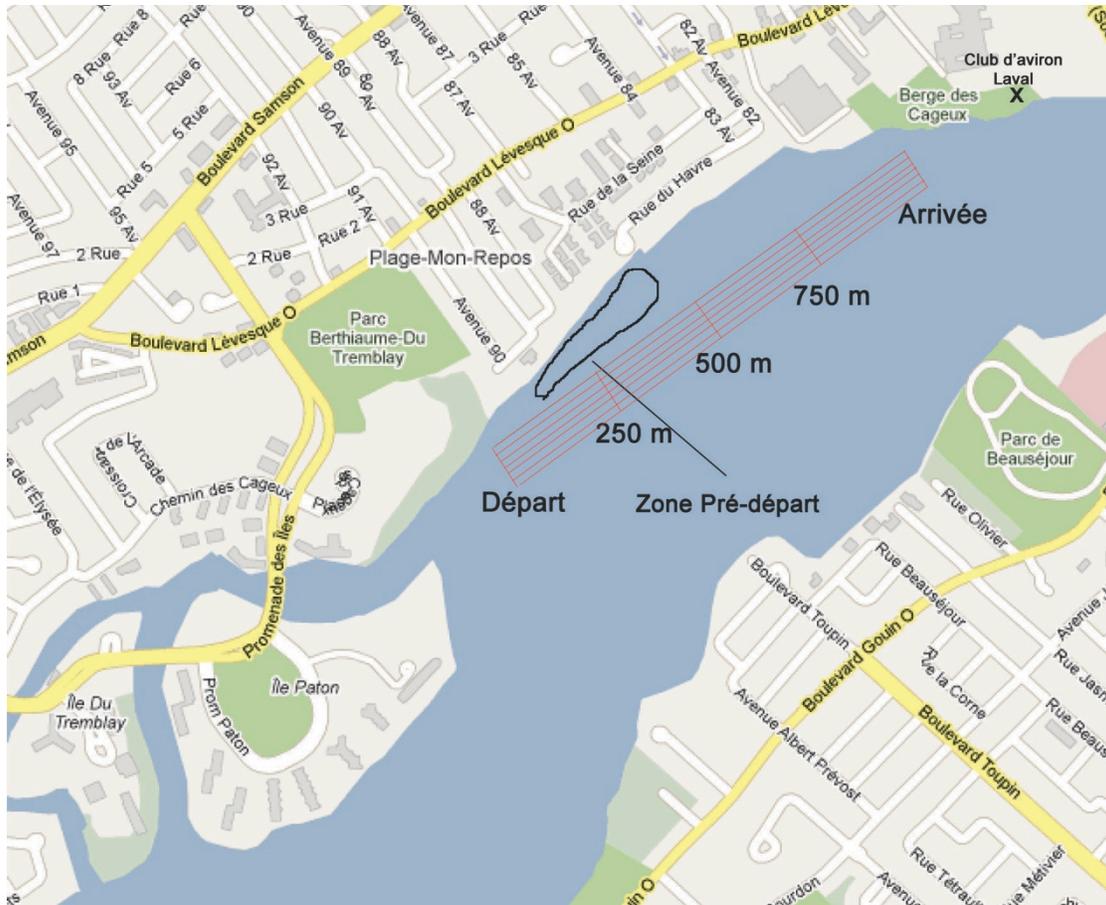
Pour le contre-la-montre de 3 km, les équipages montent le courant entre le couloir 1 et la berge de Laval pour se rendre dans la zone pré-départ. Un officiel les dirigera vers le départ selon leur numéro de départ. Le départ se trouve au pilier de l'ancien pont de l'île Paton.

For the Head Race, crews go upstream between Lane One and the club side of the river to get to the pre-race zone. An official will ask them to go to the start according to their bow marker numbers.

The start is at the pillar of the old Paton Island bridge. For crews unfamiliar with this landmark, it is the opening of a channel which leads around Ile Paton. This will be explained in detail at the coaches meeting prior to the race.



Sprint de 1000 mètres / 1000 meters sprint



Pour le sprint de 1000 mètres, les équipages montent le courant entre le couloir 1 et la berge de Laval pour se rendre dans la zone pré-départ. Un officiel les appellera vers le départ après le départ de la course précédant la leur.

For the 1000 meters sprint, crews go upstream between lane one and the Laval bank to get to the pre-race zone. As is customary, an official will call boats to the start after the start of the preceding race.

All races will have a floating start. Crews that have practised this skill will have an advantage.