

SPORT GUIDE
94 95
GUIDE SPORTIF



How Far? How Fast?

The 1995 Nordic World Ski Championships will take you to the forefront of nordic sport. You'll see how far and how fast the best ski jumpers and cross country skiers will go to be world champions March 9 - 19 in Thunder Bay - just hours away.

An eleven day international celebration awaits. Join with 50,000 spectators from around the world and experience the pageantry and colour of the opening ceremonies and the thrill of victory as 600 elite athletes compete in 17 nordic events. Thunder Bay has so much to offer. Test out some of the 200 km of superb ski trails, downhill ski at one of our four fabulous ski areas, visit Canada's largest native art exhibit, tour Old Fort William and more!

Get ready to come alive in '95 and Celebrate the Nordic Spirit in Thunder Bay, Ontario, Canada!

For reservations, tickets and information call toll free

1-800-567-7532

950 Memorial Ave, Thunder Bay
Ontario, Canada P7B 4A2



1995 NORDIC WORLD SKI CHAMPIONSHIPS
CHAMPIONNATS DU MONDE DE SKI NORDIQUE 1995
Thunder Bay, Ontario, Canada March 9 - 19 / Du 9 au 19 mars 1995



Come to
Thunder Bay
and see the
World's Best!



Thunder Bay

ONTARIO
CANADA



Canada

Table of Contents • Table des matières



	Page
Executive Committee • Comité exécutif.....	2
Staff • Personnel	2
President's Message • Le mot du président	3
History • Histoire	4
Technical Aspects • Aspects techniques	8
Programs • Programmes	
↪ Youth • Jeunesse	13
↪ Club & Membership • Soutien des clubs et services aux membres.....	15
↪ Coaching • Formation des entraîneurs	18
↪ Officials • Officiels.....	19
↪ Women • Femmes.....	20
↪ National Team • Équipe nationale.....	22
↪ Events • Épreuves	24
HUSKY World Championships Promotion • Promotion HUSKY pour les Championnats du monde.....	27
KERI Award of Excellence • Prix d'excellence KERI.....	28
National Team • Équipe nationale	30
Official Suppliers and Sponsors • Fournisseurs et commanditaires officiels	40
Coaching Staff • Personnel des entraîneurs	46
Development Centres • Centres de développement	48
1994/95 Selection Criteria • Critères de sélection 1994/95	49
History of the World Championships • Histoire des Championnats du monde	63
1994/95 Calendar • Calendrier 1994/95	69
Nationally sanctioned events • Épreuves nationales sanctionnées.....	72
1993/94 Results • Résultats 1993/94.....	74
Division Offices • Bureaux de division	78

We appreciate the co-operation
and financial support of
Sport Canada

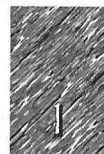
En reconnaissance de la collaboration
et de l'appui financier de
Sport Canada



Canadian
Heritage

Patrimoine
canadien

Design and production: Nurbel Desktop Innovations





Cross Country Canada • Ski de fond Canada

Executive Committee • Comité exécutif

Guy Lavolette	Chairperson • Président
Jim Thomson	Treasurer • Trésorier
Bob Vanderwater	Chairperson—NST • Comité ENS
Roy Ward	Chairperson—Youth • Comité Jeunesse
Ken Jensen	Chairperson—Club & Membership Development • Comité soutiens des clubs et services aux membres
Georgia Manhard	Chairperson—Coaching & Sport Science • Comité Entraînement et sport sc.
Tony Daffern	Chairperson—Events • Comité Épreuves
Brent Bottomley	Chairperson—Marketing • Comité Marketing
Jean Bristow McCann	Chairperson—Women • Comité Femmes

National Office Staff • Personnel du bureau national

Jean R. Dupé	Executive and Marketing Director • Directeur exécutif et du marketing
Anton Scheier	High Performance Director • Directeur du programme Haute performance
Paul Graner	High Performance Coordinator • Coordonnateur du programme Haute performance
Monique Giroux	Domestic Programs Coordinator • Coordonnatrice des programmes nationaux
Louise Caddick	Communications & Marketing Assistant • Assistante aux communications et marketing
Raezelle Goldmann	Administrator • Administratrice
Wendy Gayfer	Administrative Assistant • Adjointe administrative

Cross Country Canada • Ski de Fond Canada
1600 Prom. James Naismith Drive
Suite 407
Gloucester, Ontario K1B 5N4
Tel: (613) 748-5662
Fax: (613) 748-5703



President's Message • Le mot du président

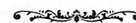
What an exciting ski season coming up!

In addition to the annual Jeep Eagle National Championships, the Canada Cup series, which includes a series with the U.S. Ski Team, Canada will be hosting the Nordic World Ski Championships in Thunder Bay, Ontario. Grande Prairie, Alberta is host to the Canada Winter Games and Canmore, Alberta will be presenting the Masters World Cup, with approximately 1,000 skiers from around the world. Coaches will be busy preparing the teams, officials will be getting ready and running the competitions, and the media will be reporting the great results from our teams. Everyone will be busy this winter!

Our National Team Head Coach, Steinar Mundal, our High Performance Director, Toni Scheier, and the training centre coaches are all tuned toward this great winter coming up and are preparing their troops for the best results possible.

At Cross Country Canada, the sport governing body for cross country skiing in Canada, we are also well tuned to a great winter season. We have a volunteer base governing the Executive and Board, working very hard in all the programs in our sport to provide our athletes with the best opportunities possible. A very efficient professional staff takes care of the day to day operations of the programs we are offering to our teams and cross country skiers of Canada.

Hopefully, the coming winter will give us good snow!



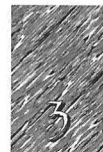
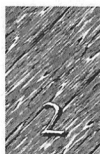
La saison qui s'annonce promet d'être excitante !

En plus des Championnats canadiens Jeep-Eagle, du circuit de la Coupe Canada qui intégrera des épreuves avec l'équipe nationale américaine, le Canada sera l'hôte des Championnats du monde de ski nordique à Thunder Bay, en Ontario. Grande-Prairie en Alberta recevra les Jeux d'hiver du Canada, tandis que Canmore présentera la Coupe du Monde des maîtres, où l'on attend plus de 1 000 skieurs de tous les coins du monde. Nos entraîneurs auront fort à faire en vue de préparer les équipes, les officiels sont sur le pied de guerre et les médias feront état des résultats de nos athlètes. Chacun de son côté aura une saison bien remplie !

Notre entraîneur chef, Steinar Mundal, le directeur du programme haute performance, Anton Scheier et tous les entraîneurs des centres nationaux de formation ont en commun le même objectif pour cet hiver : préparer leurs troupes afin d'atteindre les meilleurs résultats possible.

Toute l'organisation de Ski de fond Canada, l'organisme qui gère la discipline au pays, vise également à faire de cet hiver une saison exceptionnelle. Au conseil d'administration et dans tous les comités, des bénévoles travaillent d'arrache-pied afin de fournir à nos athlètes les meilleures occasions de réussite. Un personnel consciencieux et efficace gère le quotidien de l'organisation ainsi que les divers programmes qui sont proposés aux équipes, aux clubs et à tous les skieurs répartis à travers le Canada.

Et fort heureusement, on nous promet beaucoup de bonne neige l'hiver prochain !



President's Message • Le mot du président



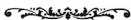
What an exciting ski season coming up!

In addition to the annual Jeep Eagle National Championships, the Canada Cup series, which includes a series with the U.S. Ski Team, Canada will be hosting the Nordic World Ski Championships in Thunder Bay, Ontario. Grande Prairie, Alberta is host to the Canada Winter Games and Canmore, Alberta will be presenting the Masters World Cup, with approximately 1,000 skiers from around the world. Coaches will be busy preparing the teams, officials will be getting ready and running the competitions, and the media will be reporting the great results from our teams. Everyone will be busy this winter!

Our National Team Head Coach, Steinar Mundal, our High Performance Director, Toni Scheier, and the training centre coaches are all tuned toward this great winter coming up and are preparing their troops for the best results possible.

At Cross Country Canada, the sport governing body for cross country skiing in Canada, we are also well tuned to a great winter season. We have a volunteer base governing the Executive and Board, working very hard in all the programs in our sport to provide our athletes with the best opportunities possible. A very efficient professional staff takes care of the day to day operations of the programs we are offering to our teams and cross country skiers of Canada.

Hopefully, the coming winter will give us good snow!



La saison qui s'annonce promet d'être excitante !

En plus des Championnats canadiens Jeep-Eagle, du circuit de la Coupe Canada qui intégrera des épreuves avec l'équipe nationale américaine, le Canada sera l'hôte des Championnats du monde de ski nordique à Thunder Bay, en Ontario. Grande-Prairie en Alberta recevra les Jeux d'hiver du Canada, tandis que Canmore présentera la Coupe du Monde des maîtres, où l'on attend plus de 1 000 skieurs de tous les coins du monde. Nos entraîneurs auront fort à faire en vue de préparer les équipes, les officiels sont sur le pied de guerre et les médias feront état des résultats de nos athlètes. Chacun de son côté aura une saison bien remplie !

Notre entraîneur chef, Steinar Mundal, le directeur du programme haute performance, Anton Scheier et tous les entraîneurs des centres nationaux de formation ont en commun le même objectif pour cet hiver : préparer leurs troupes afin d'atteindre les meilleurs résultats possible.

Toute l'organisation de Ski de fond Canada, l'organisme qui gère la discipline au pays, vise également à faire de cet hiver une saison exceptionnelle. Au conseil d'administration et dans tous les comités, des bénévoles travaillent d'arrache-pied afin de fournir à nos athlètes les meilleures occasions de réussite. Un personnel consciencieux et efficace gère le quotidien de l'organisation ainsi que les divers programmes qui sont proposés aux équipes, aux clubs et à tous les skieurs répartis à travers le Canada.

Et fort heureusement, on nous promet beaucoup de bonne neige l'hiver prochain !





History • Histoire



Scandinavians invented cross country skiing and we are indebted to them not only for its ancestry, but for the development of the equipment we use, touring techniques and even for the relatively recent art of waxing.

The Nordic peoples, whose Vikings began conquering the sea about A.D. 700, apparently had found ways of conquering their own wild wintry land about 3000 years earlier. Skiing was used for transportation for hunters, messengers, soldiers and monarchs by the Vikings as early as the 10th century A.D. Remains of primitive skis found above Sweden's Arctic Circle have been carbon-dated to 2000 B.C. Prehistoric cave drawings found above the Arctic circle indicate ancient inhabitants of Scandinavia may have used skis made of long bones of animals for transportation.

Legends tell of the king's own crack guard, the fierce Birkebeiners, transporting the two-year old heir to the throne, Prince Haakon, out of danger from enemies of the crown, by skiing him to safety. The Birkebeiner annual Loppet, commemorates the episode and covers 50 kilometres.

Many modern-day recreational events in Scandinavia, such as the Vasaloppet in Sweden, commemorate political struggles which charted historical events in Scandinavia. The Vasaloppet, one of the most demanding ski races, is based on the legend of Gustav Vasa.

The first known competition or prized race took place at Tromsø, Norway in 1776. The first cross country race on skis apparently was held in Northern Norway in 1843. By 1879, the first Huseby race was held and 1892 marked the first Holmenkollen race. *Nordic Combined*—a combination of ski jumping and cross country skiing—was originally looked upon as the premier nordic event and it wasn't until 1900 that a separate cross country race was held, at a distance of 30 km.

The form of skiing, therefore, in which one travels from point to point over relatively level terrain is named "*Nordic*" to denote its Scandinavian origins.

Cross country skiing was introduced to North America in the late 19th century by Europeans. In 1849, skis were used in California during the gold rush days by miners for survival. John "Snowshoe" Thompson, carried the mail on skis across the High Sierras from California to Nevada for 20 years. This was the only form of communication for the miners during the gold rush days.

In Canada, the legendary Herman "Jackrabbitt" Smith Johannsen is considered the father of the Canadian skiing movement. Johannsen moved to Quebec in 1928 and cut cross country ski trails, set the first slalom courses and designed and directed many of Canada's ski jumps. Well known trails such as the Maple Leaf, Tachereau and Kandahar were all planned and cut by Jackrabbitt.

Montreal, Ottawa, Camrose, Banff, Trail and Rossland all claim to have originated, introduced and practiced certain aspects of the sport in Canada. However, skiing was known to have been practiced as early as 1879 in Quebec. It was not considered a competitive sport until 1898 when, as part of the Rossland Winter Carnival, a prized ski jumping and ski running competition was held.



The first Canadian Ski Championships were held on February 13, 1909 on the Westmount Blvd Hill in Montreal and was a ski jumping event. By 1921, the Dominion Ski Championships became the most important single ski competition in Canada. Competition was limited to cross country and ski jumping events.

On February 19, 1921, the first official Dominion Ski Tournament, sponsored by the Canadian Amateur Ski Association (CASA), now the CSA, was held in Montreal. The cross country events were held on Mount Royal.

Frank McKinnon became the first cross country champion of the CASA in the 10 mile (18km) race which he finished in a time of 1:10:20. He was presented with the Devlin bowl, which today remains a perpetual challenge trophy for Canadian cross country racing.

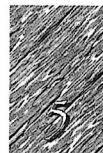
Cross Country skiing has been part of the Olympic Games since 1924 and during the first three Olympics, nordic skiing events were the only contested sports. Up until 1952, there were only men's events and it wasn't until the 1988 Olympics, in Calgary, that races featuring the separate free technique and the classical style were introduced. The new "pursuit start" was introduced at the 1992 Olympic Games in Albertville, France.

Canadian skiers participated in their first Winter Olympics in 1928, marking the first appearance of North American ski teams in the Winter Games. A four person team arrived in St. Moritz, Switzerland and W.B. Thompson of Laurentian, Quebec and Merritt Putnam of Toronto placed 37th and 40th, respectively, in the 18km cross country race.

Since these first Olympic athletes, Canada has produced many well-known cross country athletes. Some of Canada's most noted successes being cross country World Cup gold medal winner, Pierre Harvey, Al Pilcher, whose 7th place finish in Lahti was Canada's best ever World Championships result, four-time Olympian Angela Schmidt-Foster, the renowned Firth twins from Northwest Territories, Sharon and Shirley, and 1989 Junior World silver medallist, Marie-Josée Pepin.

Canada has been host to many international cross country events ever since. Communities such as Silver Star, Hardwood Hills, Canmore, Thunder Bay, Whitehorse and Labrador City have all been selected to host World Cup events. Canadians have also viewed dramatic junior athletes when in 1979 Mt. Ste. Anne, Quebec hosted the Junior World Championships and in 1997, Calgary will have that honour. Calgary has also been host to the most prestigious amateur sporting event when in 1988, the city successfully held the Winter Olympic Games and this coming season will mark Canada's first opportunity to host the Nordic World Ski Championships in Thunder Bay.

Les Scandinaves ont inventé le ski de fond et nous leur devons ce magnifique héritage; nous leur sommes également redevables de l'amélioration de l'équipement, de l'évolution des techniques de randonnées et, à une époque plus récente, du raffinement de l'art du fartage.





Si les Vikings ont commencé à conquérir la mer vers 700 apr. J.-C., les peuples nordiques avaient trouvé depuis 3 000 av. J.-C. des moyens de conquérir leurs propres terres hivernales. Chez les Vikings, les chasseurs, les messagers, les soldats et même les rois utilisaient les skis pour se transporter, déjà au ^{x^e} siècle apr. J.-C. Des fragments de skis, découverts en Suède au-delà du cercle polaire, auxquels on a fait subir une analyse au carbone, révèlent une origine qui remonte à 2 000 ans av. J.-C. Des illustrations trouvées sur les murs de cavernes préhistoriques au-delà du cercle polaire, témoignent que les premiers habitants de la Scandinavie se servaient, pour leurs déplacements de skis faits avec de longs os d'animaux.

Une autre légende raconte l'épopée des Birkebeiners, les fiers soldats composant la fameuse garde royale qui ont transporté à skis le jeune héritier du trône, alors âgé de deux ans, afin de le mettre à l'abri des ennemis de la couronne. À chaque année, la Birkebeiner qui se court sur une distance de 55 km commémore cet épisode historique.

Plusieurs des courses qui se courent aujourd'hui en Scandinavie, comme la Vasaloppet en Suède, rappellent des luttes politiques qui ont façonné l'histoire. C'est la légende du roi Gustav Vasa qui est à l'origine de la Vasaloppet, qui est probablement la course la plus difficile parmi celles qui existent aujourd'hui.

La première compétition connue qui a donné lieu à l'attribution d'un prix, a eu lieu en Norvège, à Tromsø en 1776. Et on croit que la première course sur des skis de fond aurait eu lieu en 1843 au nord de la Norvège. C'est en 1879 qu'a eu lieu la première course Huseby et l'année 1892 a connu la première épreuve Holmenkollen. Les premières épreuves de ski s'appelaient *combiné nordique*—une combinaison du saut à ski et du ski de fond—et il faudra attendre jusqu'en 1900 pour voir la première course comprenant uniquement le ski de fond, sur une distance de 30 km.

Le type de ski dont on se sert pour se déplacer d'un point à l'autre sur un terrain relativement plat, est nommé *ski nordique* afin de rappeler ses origines scandinaves.

Ce sont les Européens qui ont introduit le ski de fond en Amérique du nord, à la fin du xix^e siècle. En 1849, durant la ruée vers l'or en Californie, les mineurs utilisaient les skis pour survivre. Pendant 20 ans, John « Snowshoe » Thompson a transporté le courrier à skis, depuis les hautes sierras californiennes jusqu'au Nevada. À l'époque de la ruée vers l'or, cela représentait le seul moyen de communication entre les mineurs.

Au Canada, c'est le légendaire Herman « Jackrabbitt » Smith-Johannsen que l'on considère à l'origine de la popularité du ski de fond dans notre pays.

Johannsen a émigré au Canada en 1928 : il a tracé des pistes de ski de fond et des parcours de slalom, et il a aménagé plusieurs sites de saut au Canada. C'est lui qui a tracé et aménagé des pistes aussi connues que la Maple Leaf, la Tachereau et la Kandahar.





Les villes de Montréal, Ottawa, Camrose, Bannf, Trail et Rossland se réclament toutes d'avoir joué un rôle dans l'apparition et le développement de la discipline au Canada. On sait cependant que le ski est déjà pratiqué au Québec en 1879. Il n'est pas considéré comme un sport de compétition, jusqu'à ce que le carnaval d'hiver de Rossland ne mette à son programme une course de ski et une épreuve de saut pour lesquelles on décerne un prix.

Les premiers Championnats canadiens ont lieu le 13 février 1909, sur la côte du boulevard Westmount à Montréal, et il n'y a que le saut au programme. En 1921, les Championnats de ski du Dominion, deviennent la plus importante manifestation de ski au Canada. Les épreuves se limitent cependant au saut et au ski de fond.

Le 19 février 1921, la première compétition de ski du Dominion, sous l'égide de l'Association canadienne de ski amateur (aujourd'hui l'ACS) est organisée à Montréal. Les épreuves de ski de fond se tiennent sur le Mont-Royal.

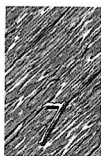
C'est Frank McKinnon qui devient le premier champion de ski de fond de l'ACSA en remportant l'épreuve de 10 miles (18 km) dans un temps de 1 h 10 min et 20 s. Il reçoit la coupe Devlin, qui demeure, encore aujourd'hui un trophée perpétuel pour le ski de fond au Canada.

En 1924, le ski de fond fait son entrée aux Olympiques, et durant les trois premières olympiades, les épreuves de ski nordique sont les seules à être présentées. Jusqu'en 1952, il n'y a que des épreuves masculines ; ce n'est qu'en 1988 à Calgary que l'on introduit les épreuves de style classique et de style libre. En 1992 à Albertville, France, on introduit un nouveau type de départ : la poursuite.

Les Canadiens participèrent pour la première fois aux Jeux olympiques en 1928, à St-Moritz en Suisse. Ils furent la première équipe de ski originaire d'Amérique du nord, à se présenter à une olympiade d'hiver. L'équipe était composée de quatre personnes, et W.B. Thompson de la région des Laurentides au Québec se classa 37^e, et Merritt Putnam de Toronto prit la 40^e place dans l'épreuve de ski de fond de 18 km.

Depuis lors, le Canada a connu plusieurs athlètes de renommée. Parmi ceux qui ont emporté les plus grands succès, notons : Pierre Harvey, médaille d'or en Coupe du Monde, Angela Schmidt-Foster, quatre participations olympiques, les célèbres soeurs jumelles originaires des Territoires-du-Nord-Ouest : Sharon et Shirley Firth, et la Québécoise Marie-Josée Pépin, médaillée d'or aux Championnats du monde junior de 1989.

Plusieurs événements de ski de fond d'envergure internationale ont aussi été organisés au Canada. Les sites de Silver Star, Hardwood Hills, Canmore et Thunder Bay ont été retenus pour des épreuves de la Coupe du Monde. En 1988 à Calgary, le Canada a été l'hôte des Jeux olympiques, la plus prestigieuse manifestation de sport amateur. Et la présente saison sera l'occasion d'accueillir les Championnats du monde de ski nordique à Thunder Bay.





Technical • Aspects Techniques

Techniques

Two skiing techniques are used in cross country skiing: the classical style and the skating (free) technique.

Classical is the traditional parallel stride technique that requires a predominantly diagonal stride or double poling. Classical style skiers must keep both skis parallel to the tracks except on bends or steep climbs where the herringbone or step turn is allowed.

Free technique, the faster skating style, uses any ski technique including diagonal but usually is a variety of skating techniques. This requires pushing off diagonally from the inside edge of the weight-bearing ski. The technique is thought to have been first used by an East German skier, Gerhard Grimmer in 1971, but was popularized by the American Bill Koch in the early 80's. Bill Koch's innovative use of the skating technique in 1982 carried him to a World Cup Championship—an unprecedented and unsurpassed finish for an American skier.

Racers use a variety of techniques throughout the race course—double poling for fast, flat terrain or slight downhill slopes, the herringbone for climbing steeper hills or the diagonal stride for flat terrain or slight inclines. These are otherwise known as the basic kick, pole or glide techniques.

Technique

Il y a deux techniques principales en ski de fond : le classique et le patin ou style libre.

Le classique est la technique traditionnelle : on utilise une piste tracée et on se sert surtout du pas alternatif et de la double poussée. Les skieurs ont l'obligation de garder les skis parallèles aux traces, sauf dans les virages et les montées abruptes où la montée en ciseaux est permise.

Le patinage ou style libre est plus rapide et utilise tous les mouvements techniques incluant le pas alternatif mais habituellement un ensemble de pas de patin. Le patin requiert une poussée diagonale, en prenant appui sur la carre intérieure du ski supportant le poids. On croit que c'est l'Allemand de l'est, Gerhard Grimmer qui, le premier, a utilisé cette technique en 1971. Mais c'est certainement l'Américain Bill Koch qui l'a rendu plus populaire au cours des années '80. Grâce à cette technique innovatrice, Bill Koch atteindra le championnat de la Coupe du monde en 1982, sommet sans précédent et encore inégalé pour un skieur américain.

Pendant une course, les compétiteurs se servent de plusieurs pas : double poussée sur les terrains plats et rapides ou les descentes légères, ciseaux dans les montées abruptes, pas alternatif sur le plat ou les faux-plat montants. Ces techniques représentent les mouvements de base pour la poussée des skis, l'utilisation des bâtons ou la glisse.

Equipment

With the introduction of the free technique style of skiing came a change in the equipment skiers use.



Classic boots are low cut to provide more freedom of movement and skating boots are high cut, like alpine boots, to provide greater ankle support.

Classic poles are shorter than the skating poles by 10cm. The change came about because skating requires a stronger involvement with the upper body (40–60% of the push comes from upper body, compared to 10–20% for classic). Longer poles are used for skating for an effective push.

Classic skis are 10–15cm longer than the skating ski.

Équipement

L'apparition du style libre a eu comme conséquence de modifier l'équipement de façon notable.

Les chaussures classique ont une tige basse afin de permettre la liberté de mouvement tandis que les chaussures de patin sont à tige haute, comme les chaussures de ski alpin, afin de permettre un meilleur support de la cheville.

Les bâtons de classique sont plus courts de 10 cm que ceux de style libre. Cela s'explique parce que le patin requiert une utilisation plus grande du haut du corps : 40 à 60 % de la poussée est donnée par le haut du corps, par rapport à 10 à 20 % pour le classique. Les bâtons plus longs utilisés en patin permettent une poussée plus efficace.

Les skis classiques sont de 10 à 15 cm plus courts que ceux de patin.

Wax

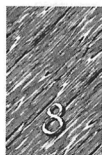
Waxing is an exact science in cross country skiing and wax technicians must be scientists, meteorologists and very patient! A critical factor in selecting the optimum wax is the condition of the snow. Temperature readings from the high and low part of the course are posted at the starting line before and during the race to help technicians assess which wax to use.

There are 2 major types of wax; grip wax used to provide grip on the centre part of the classic ski and glide wax used on the ends of classic skis and the full length of the free technique ski.

Proper wax testing requires 6–8 support staff to test 40 to 50 grip and glide wax combinations before a World Class classic race.

The latest trend is stone grinding. Prior to each season, the base of every ski is ground in order to match the structure pattern of the ski base perfectly with the snow conditions.

The latest waxing developments include new, expensive, high technology fluoro-carbon waxes. Each athlete races on \$20–\$30 worth of wax with several hundred dollars worth of wax being tested prior to each race.





Fart

Le fartage est presque une science exacte en ski de fond et les techniciens en fartage sont des scientifiques, des météorologues et aussi, des êtres très patients ! L'objectif du fartage consiste à choisir le meilleur fart pour des conditions spécifiques de neige. Les relevés de température pour le point le plus haut et le plus bas du parcours, sont affichés à la ligne de départ, avant et pendant la course afin d'aider les techniciens à faire leur travail.

Il y a deux principales sortes de fart : le fart d'accrochage utilisé pour l'adhérence au milieu du ski classique, et le fart de glisse utilisé aux extrémités des skis classique et sur toute la longueur du ski de patin pour la technique libre.

Afin de déterminer la bonne combinaison de fart pour une épreuve classique, il faut de 6 à 8 personnes qui vont tester 40 à 50 différents farts de glisse et d'adhérence avant une course.

La plus récente technique de fartage est le ponçage à la pierre. Avant chaque course, la base du ski est poncée afin d'adapter la structure de la base aux caractéristiques de la neige.

On a également développé un type de fart très dispendieux, au fluoro carbone. Durant une course, chaque athlète utilise certainement sous ses skis de 20 à 30 \$ de fart, sans compter les centaines de dollars de fart qui ont servi aux évaluations avant la course.



Races

The objective of a cross country race is to move the quickest over a snow covered trail that is generally one third rolling, one third uphill and one third downhill.

Men's races include the following distances; 10km, 15km, 30km, 50km (of which two are part of a pursuit) and women's distances are; 5km, 10km, 15km, 30km (of which two are part of a pursuit) and both men and women will compete in a 4 person relay event. Both techniques are used and techniques are selected for each event on a rotational basis.

Classic racers follow two cut tracks each as wide as a ski. Free technique races follow no set tracks. The tracks are simply smoothed out and widened for racers to push skis to the side in a variety of V-skate motions. The course is graded slightly convex by modern grooming equipment.

Races are run against the clock with skiers leaving the starting gate at 30 second intervals, with the exception of the relay event which is a mass start, and the second leg of the pursuit race. Starting orders and lane selection are decided by draw except in the pursuit events where the starting order of the second race is determined by the finish of the first race.



Skiers must start the race with both feet behind the start line with both poles planted before it. Competitor's skis are numbered and equipment is marked prior to the start to ensure the skier finishes with the same equipment he/she started with. During group start races one ski may be replaced during the



race if breakage or damage occurs. Poles and wax may be replaced or changed one or more times during the race. Waxing during the race may be done by the athlete only.

Skiers must make way when they are being overtaken except during the final 200m of the race. During the relay events, the incoming skier's hand must be placed firmly on the body of the outgoing skier within the relay exchange zone.

Nations are restricted to four competitors in any one race during the Olympic Games and World Championships (not including the reigning World Champion). Host nations can include more athletes during a World Cup event.



Les épreuves

L'objectif d'une épreuve de ski de fond est de skier le plus vite possible sur un parcours enneigé, qui comprend généralement un tiers de bosses, un tiers de montée, et un tiers de descente.

Les épreuves masculines comprennent les distances de 10, 15, 30 et 50 km (dont l'une est une poursuite), et les distances féminines sont : 5, 10, 15 et 30 km (dont l'une est une poursuite). Les hommes et les dames participent également à un relais à quatre. Les deux techniques sont utilisées en rotation pour chacune des épreuves.

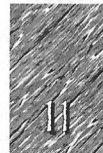
En classique, les skieurs utilisent une piste où sont tracées deux rails de la largeur du ski. En style libre, on utilise une piste damée mais non tracée ; la piste est plus large afin de permettre aux skieurs de pousser en diagonale sur leurs skis afin de réaliser les pas de patin en forme de V.

Les compétiteurs quittent la ligne de départ à intervalle de 30 secondes et courent contre la montre, sauf dans le relais où il y a un départ de masse et dans la seconde course de la poursuite. L'ordre de départ et la sélection des couloirs est attribuée par tirage au sort, à l'exception de la poursuite, où l'ordre de départ de la seconde course est déterminé par le classement de la première course.

À la ligne de départ, les skieurs doivent avoir les deux pieds derrière la ligne et les bâtons devant. Les skis sont numérotés et tout l'équipement est marqué avant le départ afin de s'assurer que le skieur fait toute la course avec le même équipement. Lors d'un départ de masse, il est permis de remplacer un ski en cas de bris. Il est aussi possible de remplacer plusieurs fois les bâtons ou de refaire le fartage durant une épreuve. Mais le fartage en cours d'épreuve doit être fait uniquement par le coureur.

Les skieurs doivent céder le passage lorsqu'ils sont rattrapés, sauf dans les 200 derniers mètres d'une course. Lors des relais, à l'intérieur de la zone d'échange, le skieur qui arrive doit placer sa main fermement sur le corps de celui qui part.

Aux Olympiques et aux Championnats du monde, chaque pays est limité à quatre compétiteurs par épreuve (à l'exception du champion en titre). Lors d'une Coupe du Monde, le pays organisateur peut aussi inscrire plus de quatre coureurs par épreuve.



DETAILS FOR VICTORY.



DÉTAIL DE VICTOIRE.

BRIKO®
R A C I N G

DIV. OF/DE GROUPE LUXOTTICA GROUP

Programs • Programmes



Youth Programs

Cross Country Canada's Youth Programs include the Jackrabbit Ski League, the Challenge Program and the Schoolski Program. Each program targets a specific age group, thereby offering children aged 4 to 16 the opportunity to be involved in recreational and competitive activities. Encouraging participation, promoting cross country skiing as a lifetime sport and providing and developing leadership are the Youth Program's main areas of emphasis. Instructional and planning manuals, videos, leader development documents and other materials are available to support the Youth Programs in communities across the country.

The Jackrabbit Ski League—Named after skiing legend Herman "Jackrabbit" Smith Johannsen, the Jackrabbit Ski League is the largest children's ski program in North America with approximately 9,000 skiers learning the fundamentals of cross country skiing. Instruction is given to Bunny Rabbits (young children) and Jackrabbits (older children) through four areas of development (technique, speed, distance and special awards) while always respecting the key objectives of the League which are participation and fun. Children can participate at their own rate and enjoy this lifetime activity by joining a Jackrabbit Program at a local ski club or school.

The Jackrabbit Ski League focuses on:

- ✧ Participation and games
- ✧ Badges
- ✧ Family involvement
- ✧ Fitness and nutrition
- ✧ Low key competition



Challenge Program—This program is designed to motivate youth to continue their involvement in cross country skiing. It is organized through schools, clubs and divisions of Cross Country Canada. Youth can develop racing skills as well as participate in ski related outdoor activities such as winter camping, ski orienteering and wilderness touring.

The Challenge Program focuses on:

- ✧ Competitive and recreational activities
- ✧ Leadership
- ✧ Skill Development
- ✧ Teamwork
- ✧ Fitness training



SchoolSki Program—The purpose of this program is to encourage school children to participate in cross country skiing and make it a lifetime sport. Teachers who have an interest in the sport can use the manuals and lesson plans to teach this introductory program as a winter outdoor education session within one week or throughout the entire season.





The SchoolSki Program focuses on:

- ↻ Skills and games
- ↻ Fitness
- ↻ Glide and balance movements
- ↻ Program awards
- ↻ Goal setting

SCHOOLSKI

Les programmes jeunesse

Cet ensemble de programmes comprend la Ligue de ski Jackrabbitt, le programme Défi et le programme Classe de ski. Chacun de ces programmes vise un groupe d'âge spécifique, et permet à des enfants de 4 à 16 ans de participer à des activités de type récréatif ou compétitif. Les programmes jeunesse ont pour objectif principal de favoriser la participation, promouvoir la pratique du ski de fond de l'enfance au 3e âge, former et offrir les animateurs nécessaires.

Pour soutenir la bonne marche de ces programmes à travers toutes les régions du Canada, SFC propose une série d'outils comprenant: manuels d'enseignement et de planification, vidéocassettes, documents sur la formation des animateurs, et divers autres items.

La Ligue de ski Jackrabbitt—Ainsi nommée en l'honneur Herman "Jackrabbitt" Smith-Johannsen, la Ligue de ski Jackrabbitt est le programme de ski le plus populaire de toute l'Amérique du nord, avec ses 9,000 jeunes participants qui peuvent s'initier aux bases du ski de fond. Le programme offre aux enfants comprend quatre volets d'apprentissage: technique, vitesse, distance et activités spéciales. Tout cela se réalise dans l'esprit de la Ligue qui gravite autour de la participation et du plaisir. Les enfants peuvent se joindre à la Ligue par l'intermédiaire de leur club local ou de leur école et, tout en participant à leur propre rythme, on souhaite qu'ils adopteront ce sport pour le reste de leur vie.

Les principaux éléments du programme sont :

- ↻ Jeux et activités variées
- ↻ Progression sanctionnée par des écussons
- ↻ Participation de la famille
- ↻ Condition physique et alimentation
- ↻ Compétition de faible intensité



Le programme Défi—Ce programme est conçu dans le but d'inciter les jeunes à continuer de pratiquer le ski de fond à la période de l'adolescence. Il est mis en place par l'intermédiaire des écoles, des clubs et des divisions de Ski de fond Canada. Les jeunes peuvent y développer des habiletés pour la compétition et aussi pratiquer des activités connexes au ski de fond telles que le camping hivernal, le ski orientation et le ski hors-piste.



Ce programme comprend les éléments suivants :

- ↻ Activités de type récréatif et compétitif
- ↻ Apprentissage des aptitudes à diriger
- ↻ Développement des habiletés
- ↻ Travail d'équipe
- ↻ Entraînement et condition physique



Le programme Classe de ski—Le but de ce programme est d'éveiller, chez les jeunes en milieu scolaire, un intérêt envers la pratique du ski de fond afin que ce sport devienne une activité régulière de leur vie. Les professeurs intéressés par cette discipline peuvent utiliser les manuels et les plans de leçons pour animer ce programme d'initiation, soit sur une durée d'une semaine, soit sur l'ensemble de la saison.

Les composantes du programme sont :

- ↻ Jeux et habiletés
- ↻ Condition physique
- ↻ Techniques d'équilibre et de glisse
- ↻ Système de récompenses
- ↻ Élaboration d'objectifs personnels

CLASSEDESKI

Club & Membership Development Programs

The purpose of these programs is to provide support to clubs by developing programs and resources which enable them to improve the services they offer to their members. These programs continue to expand rapidly and assist in increasing the number of clubs and members registered throughout Canada.

The 7 key Club and Membership Development Programs are:

Trail Grooming and Tracksetting—National level Trail Grooming and Tracksetting Seminars are held on a rotational basis across the country in order to allow all regions to benefit from high quality instruction. A complete video is also available to support the Seminar content as well as Course Conductor/Coordinator and Participant Manuals. Key program elements include snow physics, grooming and tracksetting processes for recreational and competitive skiing, grooming and tracksetting equipment selection and basic risk management.

Trail Development—The main purpose of this program is to update and improve existing trail systems. Municipalities, parks and clubs can benefit from the knowledge of first rate course conductors in designing new or additional trail systems. A well documented Resource Kit, available when attending a Trail Development Seminar, outlines the main program areas such as how to integrate trail systems to satisfy a wide range of skiers, when to hire a consultant, environmental factors, land use arrangements, drainage and bridging, trail map production, signage, lit trail systems, facility considerations, and homologation requirements.





Club Development—This hands-on program enhances the effectiveness of Club administration and expands Club services. Key topics in this program include fundraising and Club finances, insurance, risk management, user-pay systems, program planning, public relations and promotion, constitution and by-laws, how to strengthen the Club's volunteer structure and policies and procedures.

Club Resource Package—This resource is distributed twice during the skiing season to all registered Clubs, free of charge. Topics included in this document are seminar notices, coaching guidelines, marketing initiatives, Youth Programs updates, grooming and tracksetting information, national competitions calendar, athlete profiles, event bid notices, signage information, newsletter preparation suggestions, volunteer recognition ideas and women's programs highlights.

Great Canadian Ski Expedition Awards—This programs emphasizes distance skied by providing the opportunity to skiers, recreational or competitive, to reach a goal at their own pace. This program can encourage skiers to ski the same distance—in bits and pieces—as is covered in one of Canada's Great Ski Expeditions. Aim for one of the following touring distance awards this season:

The Canadian Ski Marathon—160 km
The Jasper to Banff Expedition—300 km
Quebec City to Moncton—600 km
The Icewalk Expedition—1000 km
The Polar Bridge expedition—1775 km

Membership Data Base—Adagio, the membership data base that has been designed specifically to meet the needs and specifications of CCC member organizations, is available to all registered Clubs at no cost. The purpose of this system is to provide all levels of CCC with a simple and uniform method of managing information. It can track many important aspects of membership and therefore provides relevant data for many purposes.

Insurance—CCC offers a low-cost, hassle-free sport liability insurance for activities which are within the normal scope of the cross country discipline. Benefits include Second and Third party coverage for CCC's member clubs, their members and their registered sponsors.



Soutien aux clubs et aux membres

Ce volet a pour objectif de soutenir l'action des clubs, au moyen de programmes et de ressources diverses, afin que ces derniers puissent améliorer la gamme des services et activités qu'ils proposent à leurs membres. Ces programmes sont actuellement en pleine croissance, et contribuent à faire augmenter le nombre de clubs et de membres répartis à travers tout le Canada.

Les 7 principaux programmes de ce volet sont les suivants:

Entretien et tracage de pistes—Afin d'améliorer la qualité de vos pistes de ski de fond, inscrivez-vous à l'un des cours



nationaux de formation sur l'entretien et le tracage des pistes. Ces cours ont lieu en rotation à travers l'ensemble du pays, afin que toutes les régions aient l'occasion de bénéficier d'une formation d'excellente qualité. Nous offrons, en outil d'accompagnement à cette formation, une videocassette ainsi qu'un manuel du participant et un manuel de l'animateur/coordonateur du séminaire. Les principaux sujets à l'étude sont : la physique de la neige, les méthodes d'entretien et de tracage des pistes récréatives ou de compétition, le choix du matériel d'entretien et de tracage ainsi qu'une approche de la gestion du risque.

Aménagement des sentiers—SFC a élaboré ce programme dans le but de rajeunir et d'améliorer les réseaux de sentiers existants. Les municipalités, les parcs et les clubs qui projettent d'ajouter de nouvelles pistes à un ensemble existant, ou de créer de nouveaux réseaux, peuvent profiter de cette formation dispensée sous forme de stages par des animateurs expérimentés. Lors du stage, le participant reçoit une trousse d'information complète. Le programme couvre les éléments suivants: la façon de créer un réseau de pistes propre à satisfaire une vaste majorité de skieurs, les relations avec un consultant, les facteurs environnementaux, les protocoles d'entente sur l'utilisation des terres, le drainage et la construction de ponts, le fabrication des cartes, la signalisation, l'éclairage des pistes, les spécifications des aménagements et les exigences de l'homologation.

Gestion d'un club—Ce programme pratique a pour but d'aider les clubs à améliorer la gestion de leurs activités et la qualité des services offerts à leurs membres. Les principaux éléments de la formation sont les suivants : la recherche de fonds et la gestion financière, l'assurance, la gestion du risque, la notion de l'utilisateur-payeur, les méthodes de planification, les relations publiques et la promotion, la rédaction d'une charte et des règlements généraux, la façon de renforcer la participation des bénévoles ainsi que l'élaboration de politiques et de procédures.

Dossier-ressource à l'intention des clubs—Publié deux fois durant la saison, ce dossier est distribué gratuitement à tous les clubs membres. De nombreux sujets sont présentés dans ce dossier : annonce des sessions de formation, directives sur l'entraînement, projets de marketing, nouvelles des programmes jeunesse, nouveautés sur l'entretien et la tracage, calendrier des compétitions nationales, profil des athlètes, appels d'offre pour diverses manifestations, normes de signalisation, suggestions pour la composition de vos bulletins de liaison, reconnaissance des bénévoles, nouvelles des programmes féminins.

Programmes des Grandes expéditions canadiennes à ski—Ce programme à des skiers, récréatifs ou compétitifs, de réaliser à leur propre rythme, un objectif qu'ils se seront fixé en termes de distance à skier. Il s'agit d'une incitation à skier la même distance -mais par étapes— que celle qui a été réalisée par l'une des cinq grandes expéditions canadiennes de ski de fond. Cette saison, fixez-vous pour objectif d'obtenir l'un des prix de distance suivants:

Le Marathon canadien de ski : 160km
L'Expédition Jasper-Banff : 300km



De Québec à Moncton : 600km
 L'Expédition Icewalk : 1 000km
 L'Expédition Polar Bridge : 1 775km

Base de données des membres—Son nom est Adagio : il s'agit d'une base de données qui a été spécialement conçue afin de répondre aux besoins de SFC et de ses organismes membres. Elle est offerte gratuitement à tous les clubs membres ainsi qu'aux associations de ski de fond des provinces ou des territoires. Grâce à cet outil, nous pourrions utiliser à tous les niveaux de notre organisation, une méthode simple et uniforme de gérer l'information. La base de données permet entre autres de faire des recherches sur les membres en fonction de critères spécifiques, et de produire ainsi des rapports servant à de nombreux usages.

Assurance—Pour toutes vos activités, qu'elles soient uniquement du ski ou qu'elles fassent partie du cadre normal de cette discipline, profitez en toute quiétude de l'assurance-sport qui protège votre responsabilité à un coût modique. Ce programme d'assurance offre aux clubs membres, à leurs membres et à leurs commanditaires enregistrés, une protection de la partie de seconde part et des tiers.



Coaching

The Coaching program is responsible for developing, implementing and maintaining an effective coaching system that develops coaches from the grass roots to the international level. The main focus of the program is training and education with an appropriate progression of opportunities to meet the needs of all levels of coaches. The two key programs in this area are:

↪ National Coaching Certification Program (NCCP)

This is a five (5) level educational program for coaches of all levels in over 60 sports. It is available across Canada in both French and English.

↪ International Coaching Experience Program (ICE)

This program provides practical coaching experience through apprenticeship assignments at International competitions and national team training camps.

Other responsibilities of the Coaching program include:

- ↪ recruitment initiatives
- ↪ coaching philosophy
- ↪ information distribution
- ↪ mentoring and evaluation
- ↪ recognition programs
 - ↪ mandatory certification standards
 - ↪ code of ethics for coaches
 - ↪ retention programs
 - ↪ promotion of the important role coaches play in our sport system

Identified priorities of the coaching committee for 1994 to 1996 are:



- ↪ NCCP course conductor training/upgrading
- ↪ Revision/updating of the NCCP Level 2 technical program
- ↪ Increasing involvement with Youth Program leadership development programs/initiatives



Formation des entraîneurs

Le programme national de formation des entraîneurs vise à élaborer, mettre en place et gérer une structure en vue de former des entraîneurs, du niveau débutant au niveau international. Cette structure comprend une formation théorique et pratique, et des étapes de progression adaptées à tous les niveaux d'expérience.

Il y a deux principales filières de formation :

↪ Le Programme national de certification des entraîneurs (PNCE)

Il s'agit d'un programme de formation à cinq niveaux, offert aux entraîneurs de tout niveau expérience, dans plus de 60 disciplines différentes. Ce programme est accessible partout au Canada en français et en anglais.

↪ Le programme Expérience d'entraînement international (EEI)

Ce programme permet d'acquérir une expérience pratique d'entraînement en réalisant certaines tâches lors de compétitions internationales.

Le programme de formation des entraîneurs touche également les domaines suivants :

- ↪ recrutement
- ↪ philosophie de l'entraînement
- ↪ distribution d'information
- ↪ suivi et évaluation
- ↪ reconnaissance des accomplissements
- ↪ standards de certification
- ↪ code d'éthique
- ↪ promotion de l'importance du rôle des entraîneurs

Le comité « entraînement » s'est fixé les objectifs suivants pour 1994 et 1996 :

- ↪ entraîner des formateurs et améliorer le cours de formateur du PNCE ;
- ↪ révision et mise à jour du niveau 2 technique du PNCE ;
- ↪ augmenter la participation des animateurs aux programmes jeunesse en proposant divers projets.



Officials

The five level officials program is led by the Event Committee and is supported by a series of publications and training opportunities. Manuals on track setting, grooming, technical delegates, organizing an event, rule books and race management are all available. The revised "Officials Handbook" is the publi-



cation used for training the 300 or more cross country officials required for the 1995 Nordic World Ski Championships.

The officials program in Canada is directed at four major areas of event organizing:

- technical training to help officials understand the technicalities of racing
- development of technical delegates to provide leadership and guidance to event organizers and maintain a high level of competition
- training in grooming and tracksetting to help course officials
- event organization to provide effective leadership during ski racing

The goal is to provide the best cross country events in order to enhance enjoyment for recreational and performance competitors and to help our racers become the best they can be!



Officiels

Sous la responsabilité du comité des épreuves, le programme des officiels comporte cinq niveaux de formation et de nombreuses possibilités d'entraînement. Toute une série de publications sur les sujets suivants est également disponible : traçage et entretien des pistes, rôle du délégué technique, règlements de compétition, organisation et gestion d'une course. La version révisée du Manuel des officiels sert de base à la formation des 300 bénévoles qui seront nécessaires lors des Championnats du monde de ski nordique.

Le programme de formation des officiels se divise en quatre principaux domaines :

- formation technique : permettre aux officiels de bien comprendre les aspects techniques d'une épreuve ;
- formation de délégués techniques : fournir une direction aux organisateurs d'épreuves et maintenir un standard élevé de compétition ;
- formation au traçage et à l'entretien de piste : seconder les officiels du parcours ;
- organisation d'épreuves : former des responsables capables de diriger la conduite d'une compétition.

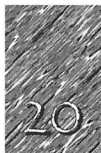
L'objectif de ce programme est d'organiser des épreuves de ski de fond de qualité, dans le but de développer un intérêt pour la compétition chez les skieurs récréatifs et compétitifs, et afin d'aider nos coureurs à atteindre l'excellence.



Women

The National Women's Committee's adopted mandate is to try to increase the number of women involved in cross country skiing—as athletes, coaches, officials and administrators

The Committee produced a 10-minute video highlighting the achievements of four women involved in the areas mentioned above. Interviews and on location footage show the women



coaching at ski races, officiating, racing and organizing a World Cup event. The video may be purchased from the National Office.

There is also a program for funding assistance to encourage women to attend coaching and officials courses and to assist the coaches at Junior and Senior Nationals. Funding requests must be made in writing to the Committee. Guidelines and application forms are available from the National Office.

For the last two years, the committee has also funded an elite (female) athlete to attend a training camp for athletes between the ages of 12–20, which has been very successful. This program is aimed at motivating young female athletes to stay involved in skiing by providing discussion groups on experiences as a National Team member, training methods and juggling education and skiing.

Funds are available to provinces and territories by application to the National Office.



Femmes

Le comité national des femmes s'est donné le mandat d'augmenter le nombres de femmes engagées dans le ski de fond, à titre d'athlète, entraîneur, officiel et administrateur.

Le comité a produit un film de 10 minutes sur vidéocassette, qui décrit les réalisations de quatre femmes, chacune dans un des secteurs mentionnés plus haut. À l'aide d'entrevues et d'images tournées sur place, on présente des femmes qui jouent le rôle d'officiel ou d'entraîneur à l'occasion de courses de ski, ou qui participent à une épreuve de la Coupe du Monde à titre de compétitrice ou d'organisatrice. On peut acheter cette cassette au bureau national de SFC.

Il y existe aussi un programme d'assistance financière en vue d'inciter les femmes à participer aux sessions de formation d'entraîneurs ou d'officiels et de seconder les entraîneurs lors des Championnats canadiens junior et senior. On peut obtenir auprès du bureau national une description de la procédure à suivre ainsi que des formulaires d'inscription à ce programme.

Au cours des deux dernières saisons, le comité a aidé financièrement une athlète d'élite féminine à participer à un camp d'entraînement pour athlètes âgées de 12 à 20 ans. L'expérience s'est avérée très profitable. Ces camps avaient pour objectif de pousser les jeunes skieuses à demeurer actives en compétition, en leur proposant des groupes de discussion portant sur leur expérience à titre de membre de l'ENSS, sur les méthodes d'entraînement et sur la combinaison ski-études.

Cette aide financière est disponible pour les provinces et les territoires. On peut obtenir les formulaires de demande au bureau national.





The National Team and the High Performance Program, 1995 and Beyond

1991 was the start of the "Road to '95" program, and we are now on the last leg of the journey to the 1995 World Championships in Thunder Bay. This will be an exciting time for the National Ski Team, as they will have a chance to test their talents against the best in the world on this side of the Atlantic. The National Team program more than doubled in size this year to include not only athletes focused predominately on results in Thunder Bay but also a number of new, young Training Centre graduates that should be reaching their peak by the 1998 and 2002 Olympics. Correspondingly, programs are being created at a provincial level to develop athletes capable of achieving top 10 results at the 1997 World Junior Championships to be held in Canmore, Alberta, and of course, from there on into Senior level competition.

This racing season should give more athletes more international racing opportunities than the last two years, as well as offering athletes just below the NST, five excellent North American racing opportunities throughout the season. An athlete-funded trip to Norway is also being organized for Junior athletes, with billeting and coaching provided at no cost. This should be an excellent opportunity for Junior athletes to gain international experience against their peers at low cost.

At a Division and National Team coaches' meeting, a revised *Athlete Development model* was produced and this included a new Canadian Physical Training Program oriented at both Junior and Senior level athletes. This Athlete Model and the new Training program will be fully integrated into the Coaching Program's Technical Courses and manuals in the near future and should form the basic philosophy of athlete development programs across the country. These documents are available at the National office.

A great deal has been accomplished over the last few years in the High Performance program. Much more can be accomplished in the future despite tight financial limitations, if all parts of the sport system, from youth programs to the NST, from the local to the National level, continue and even improve present levels of cooperation. A very positive step was taken in this direction at the last Division and National coaches' meeting. Here the division coaches proposed that the members of Cross Country Canada should adopt a vision statement for athlete development programs of "Placing one Junior Male and one Junior female in the top 10 at the 1997 World Junior Championships in Canmore and subsequent Junior and Senior Championship events. This can only be achieved by strong personal, club and divisional involvement. *Are you prepared to take on this challenge during the final year "On the Road to '95"? Can we expect your commitment on the "Road to '97", the World Junior Championships in Canmore?*

Le programme Haute performance et l'Équipe nationale de ski : l'après 1995

C'est en 1991 que nous avons lancé le programme *En route vers '95*. Nous abordons maintenant la dernière portion de ce

cheminement vers les Championnats du monde de ski nordique de 1995, à Thunder Bay. Cette période sera très excitante pour l'Équipe nationale, parce que nos athlètes auront la chance de se mesurer aux meilleurs au monde, qui seront pour une fois de ce côté-ci de l'Atlantique. Cette année, le programme de l'Équipe nationale ne se concentre pas uniquement sur les athlètes qui visent une performance à Thunder Bay. On a presque doublé le nombre des participants, afin d'offrir une opportunité de participation à de jeunes skieurs qui seront à leur sommet aux Olympiques de 1998 ou de 2002. Parallèlement à cela, les provinces mettent sur pied des programmes dans le but de développer des athlètes capables de se classer parmi les 10 premiers aux Championnats du monde junior qui auront lieu à Canmore en Alberta, en 1997. Par la suite, ils continueront la compétition au niveau senior.

La présente saison offrira à nos athlètes plus d'opportunités de compétition internationale que les deux dernières années réunies. Les athlètes qui sont aux portes de l'ENS auront quant à eux, cinq excellentes occasions de courir au niveau nord-américain cet hiver. Les skieurs juniors pourront également participer à un voyage subventionné en Norvège, où l'hébergement et l'entraînement sera fourni sans aucun frais. Ce voyage sera certes une excellente occasion pour nos athlètes d'acquérir, à un faible coût, de l'expérience de compétition en se mesurant à leurs pairs.

Lors d'une récente rencontre d'entraîneurs provinciaux et nationaux, le *modèle de développement de l'athlète* a été révisé. Il est sorti de cette révision un nouveau programme canadien d'entraînement physique pour les niveaux junior et senior. Cela constituera le fondement de la philosophie du développement des athlètes au Canada. Le modèle révisé et le nouveau programme d'entraînement seront intégrés prochainement aux manuels et aux cours techniques de formation des entraîneurs. Ces documents sont disponibles auprès de Ski de fond Canada.

De nombreuses réalisations ont été accomplies au sein du programme Haute performance au cours des dernières années. En dépit des compressions budgétaires, il demeure possible de faire beaucoup plus, à condition que toutes les composantes de notre organisation, des programmes jeunesse à l'élite, des divisions au niveau national, continuent et améliorent leur niveau de collaboration. La dernière rencontre des entraîneurs provinciaux et nationaux a permis un pas très concret dans cette direction. En effet, les entraîneurs provinciaux ont proposé aux membres de SFC l'adoption de l'objectif suivant pour les programmes de développement : « Classer un junior homme et une junior dame parmi les 10 premiers, lors de Championnats du monde junior de 1997 à Canmore, et par la suite, aux épreuves junior et senior des Championnats. » **Êtes-vous prêt à relever ce défi durant la dernière année d'*En route vers '95* ?** **Pouvons-nous compter sur votre engagement sur la route vers '97, celle des Championnats du monde junior à Canmore ?**



Events

1995 Nordic World Ski Championships

March 9-19, Thunder Bay, Ontario will host the sport's premier event next to the Olympic Games. Athletes from over 40 nations will compete in cross country, ski jumping and nordic combined events. The events will be broadcast on CTV, TVA, TSN and RDS as well as coverage in Europe, Scandinavia, Japan and Australia. American coverage will be picked up by ESPN and the estimated television audience is 200+ million spectators. The schedule of events is listed in the calendar (page 69).

Jeep Eagle Ski Nationals

The Senior and Junior Nationals are held annually to provide an opportunity for skiers to race with the best athletes of their age group in Canada. Sponsored by the Jeep Eagle division of Chrysler Canada, this year's Seniors are being held in Vernon, British Columbia and the Juniors will be taking place in Ottawa/Hull. The events are listed in the calendar (page 69).

Canada Cup

The Canada Cup series is Cross Country Canada's answer to the World Cup of cross country skiing. The series was established to encourage the development of ski racers, officials and clubs throughout Canada. During the 1994/95 season over 4,000 skiers, coaches, volunteers and organizers will participate in the 18 Canada Cup races scheduled for:

Nov. 26-27	Vernon, British Columbia
Dec. 3-4	Canmore, Alberta
December 17-20	Thunder Bay, Ontario
Jan. 5-8	Prince George, British Columbia
Jan. 21-22	Duntroon, Ontario
Feb. 11-13	La Ronge, Saskatchewan
February 18	Winnipeg, Manitoba
Feb. 25-26	100 Mile House, British Columbia

Canadian Ski Odyssey

The Ski Odyssey is a series of 10 loppets across the country. A loppet is a mass participation, long distance cross country skiing event for serious racers and ski enthusiasts and attracts almost 6,000 skiers. In the 1994/95 season, skiers will participate in 10 events which are scheduled for the following locales:

Jan. 14	Reino Keski-Salmi Loppet	Salmon Arm, BC
Feb. 11	Canadian Birkebeiner	Edmonton, AB



Feb. 19	Red River Ski Fest	Winnipeg, MB
Feb. 19	Gatineau 55 (World Loppet)	Hull, QC
Mar. 4	Hoechst Tour of Hardwood	Barrie, ON
Mar. 4	Yukon Gold Loppet	Whitehorse, YK
Mar. 5	Saskaloppet	La Ronge, SK
Mar. 5	Vasaloppet Aventuriers	Charlo, NB
Mar. 12	La Loppet Camp Mercier	Mt.Ste.Anne, QC
April 1	Great Labrador Loppet	Labrador City, NF



Epreuves

Les Championnats du monde de ski nordique de 1995

Du 9 au 19 mars prochain, la ville de Thunder Bay en Ontario accueillera la manifestation la plus importante à se tenir au pays depuis les Jeux olympiques. Les athlètes provenant de plus de 40 pays se feront compétition en ski de fond, en saut et en combiné nordique. Toutes ces épreuves seront couvertes par les réseaux CTV, TSN et RDS et la diffusion portera aussi loin que l'Europe, la Scandinavie, le Japon et l'Australie. Aux États-Unis, on pourra capter ces images sur le réseau EPSN et on prévoit une audience de plus de 200 millions de téléspectateurs. L'horaire des épreuves est inclus au calendrier de la saison en page 69.

Les Championnats canadiens Jeep-Eagle

Les Championnats canadiens junior et senior sont une manifestation annuelle et constituent pour les skieurs une occasion de compétitionner avec les meilleurs skieurs de tout le Canada dans leur catégorie. Commandités par Chrysler Canada et sa division Jeep-Eagle, les Championnats senior se tiendront cette année à Vernon, Colombie britannique, tandis que les Championnats juniors auront lieu dans la région de Hull-Ottawa. Les dates de ces manifestations sont au le calendrier de la saison (page 69).

Coupe Canada

Le circuit de la Coupe Canada est l'équivalent canadien de la Coupe du Monde de ski de fond. Le circuit a été mis en place afin de favoriser le développement des coureurs, des officiels et des clubs à travers tout le Canada. Durant la saison 1994/95, plus de 4 000 skieurs, entraîneurs, bénévoles et organisateurs participeront aux 13 épreuves du circuit de la Coupe Canada qui sont déjà prévues aux dates suivantes :

26-27 novembre	Vernon, Colombie britannique
3-4 décembre	Canmore, Alberta
17-20 décembre	Thunder Bay, Ontario
5-8 janvier	Prince George, Colombie britannique
21-22 janvier	Duntroon, Ontario
11-13 février	La Ronge, Saskatchewan
18 février	Winnipeg, Manitoba
25-26 février	100 Mile House, Colombie britannique





Odyssée canadienne du ski

L'Odyssée canadienne du ski est un regroupement de 10 loppets à travers tout le Canada. Un loppet est une course populaire de longue distance à laquelle participent de bons coureurs et des adeptes passionnés du ski de fond ; on peut retrouver dans un loppet jusqu'à 6 000 participants. Au cours de la saison 1994/95, les skieurs auront le choix parmi 10 épreuves qui se tiendront aux dates suivantes :

14 janvier	Reino Keski-Salmi Loppet	Salmon Arm, C.-B.
11 février	Canadian Birkebeiner	Edmonton, Alb
19 février	Red River Ski Fest	Winnipeg, Man
19 février	Gatineau 55 (World Loppet)	Hull, QC
4 mars	Hoechst Tour of Hardwood	Barrie, Ont
4 mars	Yukon Gold Loppet	Whitehorse, Yuk
5 mars	Saskaloppet	La Ronge, Sask
5 mars	Vasaloppet Aventuriers	Charlo, N.-B.
12 mars	La Loppet Camp Mercier	Mt.Ste.Anne, QC
1 avril	Great Labrador Loppet	Labrador City, T.-N.

**DRIVE
SOMETHING
BETTER**

**GM • Chrysler • Ford
Toyota • Nissan • Mazda**

Quote recap #3609838
to receive special rate.

TILDEN

**inter
rent**

COLLECTOR CARDS *featuring* THE CANADIAN CROSS COUNTRY TEAM

Available only at
**Husky service stations,
food stores and
restaurants.**

Collect the complete set!



**Here in
Canada
it's Husky**



KERI Award of Excellence • Le prix d'excellence KERI

The KERI Award of Excellence is presented annually to a female team athlete who has demonstrated commitment to the sport of cross country skiing through achievement on the track. Consideration will also be given to an athlete's positive influence on her peers and ski community.

Bristol-Myers Squibb, producers of KERI Lotion, have been involved with the Canadian Cross Country Ski Team since 1991 and through their commitment to female cross country athletes has awarded such athletes as Angela Schmidt-Foster and Rhonda Delong with cash grants to help in their quest for success.

This year's recipient will be selected following a series of domestic and international events in the 1994/95 season. A reception and press conference will announce the winner at the appropriate date. Look for progress reports during the World Championships and the Jeep Eagle Senior Championships.

The successful candidate will be assessed using the following criteria:

- ↻ performance in World Cup and World Championship competition
- ↻ athletes improving their FIS points standing
- ↻ athletes overall performance in European race series
- ↻ athletes performance at National Championships events
- ↻ athletes ranking in Canada and Continental Cup race series
- ↻ improved ranking on senior Canada Points List
- ↻ Canadian best performances for women at World Junior Ski Championships
- ↻ athletes activity at club level, ski shows, regional clinics
- ↻ visitation and developmental activities during major domestic events
- ↻ athletes participation in ski workshops which identifies opportunities for women within skiing.

The selection process for the 1995 KERI Award of Excellence will be coordinated by Cross Country Canada.



Le prix d'excellence KERI est remis annuellement à l'athlète féminine qui a démontré un engagement personnel dans la discipline, par ses performances réalisées à ski. Sont également prises en considération, les athlètes exerçant une influence positive sur leurs pairs, et sur la communauté en général.

Bristol-Myers Squibb, fabriquant de la Lotion Keri, est associé à l'Équipe nationale de ski de fond depuis 1991. En remettant des bourses en argent à des athlètes telles que Angela Schmidt-Foster et Rhonda Delong, nous voulons marquer notre appui à la participation des athlètes féminines au ski de fond.

Cette année, la récipiendaire sera choisie à la suite d'une série d'épreuves nationales et internationales au cours de la saison 1994/95. On annoncera la nomination à une date ultérieure à l'occasion d'une conférence de presse suivie d'une réception. Soyez attentif aux progrès des athlètes durant les Championnats du monde et les Championnats canadiens senior Jeep Eagle.



Nous utiliserons les critères suivants afin de déterminer le choix de la candidate :

- ↻ résultats en Coupe du Monde et aux Championnats du monde
- ↻ amélioration du classement sur la liste des points FIS
- ↻ niveau de performance sur le circuit européen
- ↻ résultats aux Championnats canadiens
- ↻ classement aux circuits canadiens et à la Coupe continentale
- ↻ amélioration du classement sur la liste senior des points canadiens
- ↻ meilleure performance féminine canadienne aux Championnats du monde junior
- ↻ engagement au niveau des clubs, salons de ski, cliniques régionales
- ↻ activités de promotion et de formation lors des événements nationaux majeurs
- ↻ participation à des ateliers qui traitent des opportunités pour les femmes à ski

Ski de fond Canada coordonnera le processus de sélection pour l'attribution du Prix d'excellence Keri 1995.

Keri*



**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada
Team '95/Équipe '95**

Beckie Scott

Birthdate/Née le : 01/08/74
Birthplace/Endroit : Vegreville, AB
Address/Domicile : Vermillion, AB
Height/Taille : 1.70 m
Club : Vermillion Nordic



Results/Résultats

1994 Canadian Championships
1994 World Cup Final
1994 Canadian Jr. Champs.
1994 World Junior Champs.
1992 Coppa Cup

Mt.Ste.Anne, QC	30km CL	1st
Thunder Bay, ON	5km CL	33rd
Canmore, AB	Overall	1st
Austria	5km CL	34th
Italy	5km CL	3rd

Goals

To establish herself as the best female skier in Canada and to become competitive with the best in the world.

Personal Excellence

"For me, personal excellence is a state of mind. I believe in the power of dreams and aspirations."

1995 Nordic World Ski Championships

"I am very excited to be racing in such a prestigious event on home turf. It is an incredible feeling knowing that the people cheering us on are Canadian. It is also a warm environment with loads of familiar faces and everybody speaks English!"

Objectifs personnels

Devenir la meilleure féminine au Canada et pouvoir faire la compétition aux meilleures skieuses du monde.

Recherche de l'excellence

« Pour moi, l'excellence est un état d'esprit. Je crois en la puissance des rêves et de ses aspirations. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« J'ai très très hâte de courir lors d'un événement aussi prestigieux qui aura lieu chez-nous. Ce sera fantastique de penser que les gens qui nous acclament sont aussi des Canadiens. Ce sera un environnement chaleureux avec beaucoup de visages connus, et où tout le monde parle anglais. »

Equipment/Équipement



Fischer



Swix



Salomon



SNS



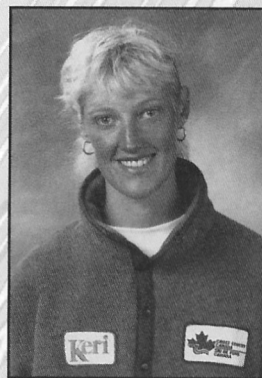
Briko



**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada
Team '95/Équipe '95**

Lucy Steele

Birthdate/Née le : 12/05/69
Birthplace/Endroit : Bristol, England
Address/Domicile : Whitehorse, YK
Height/Taille : 1.70 m
Weight/Poids : 54 kg
Club : Whitehorse
Personal sponsor : Westmark Hotels



Results/Résultats

1994 Canadian Championships

Mt.Ste.Anne, QC	15km FR	1st
	5km CL	1st
	Pursuit	1st
	30 km CL	2nd
	30km FR	33rd

1992 Olympic Games

France

Goals

Lucy's goal has always been and will continue to be, to do her best and enjoy what she's doing. There are always tough times in sport but as soon as the whole picture becomes difficult and is no longer fun, it is time to move onto something else.

Personal Excellence

"Always judge yourself on what you have done personally. Be proud of what you have done regardless of results because as long as you have tried your best, you are a winner. When you have been successful, take the time to appreciate it."

1995 Nordic World Ski Championships

"It is very inspiring for all of us to race at home. There is a sense of confidence to be able to race at home. If we can get the public behind us, I feel it will be the best possible environment for us to produce personal-best results."

Objectifs personnels

Son but a toujours été et demeure toujours de faire de son mieux et de prendre plaisir à ce qu'elle fait. Il y a toujours des périodes difficiles au cours d'une vie sportive, mais lorsque tout devient noir et pénible, il est temps de passer à autre chose.

Recherche de l'excellence

« Jugez-vous en fonction de vos réalisations personnelles. Soyez fiers de ce que vous avez fait, peu importe le résultat, parce que si vous avez fait votre possible, vous êtes déjà une gagnante. Et lorsque vous réussissez quelque chose, prenez le temps de l'apprécier. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« Ce sera très motivant pour tous de courir chez-soi. Cela crée un sentiment de confiance de courir dans son propre pays. Et si le public est derrière nous, je crois que cela créera la meilleure ambiance pour obtenir de bons résultats. »

Equipment/Équipement



Fischer



Swix



Salomon



SNS



Oakley





**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada
Team '95/Équipe '95**

Wendy Davis

Birthdate/Née le : 03/01/70
Birthplace/Endroit : Thunder Bay, ON
Address/Domicile : Sudbury, ON
Height/Taille : 1.80 m
Weight/Poids : 66 kg
Club : Laurentian Nordic
Ski club



Results/Résultats

1994 Canadian Championships
1994 Canadian Birkebeiner
1994 Italian National Champs
1993 Canadian Championships
1994 Canada Cup Series

Mt.Ste.Anne, QC	Pursuit	3rd
Edmonton, AB	55km	1st
Italy	10km FR	7th
Barrie, ON	10km FR	1st
Overall		1st

Goals

Wendy's goal is to consistently be Canada's top woman and achieve top thirty results at the Thunder Bay Nordic World Ski Championships.

Personal Excellence

"My career has been characterized by a commitment between school and skiing. As a result, I now have the luxury of racing full time with an Honours Degree behind me. My big motivation this year is to improve on my World Championships results from Falun."

1995 Nordic World Ski Championships

"I'm extremely excited about such a big event in our country, especially for me since I was born in Thunder Bay and spent my life in Sudbury. Ontario will always be home."

Objectifs personnels

Son ambition est de devenir et de demeurer la meilleure skieuse féminine au Canada, et de se classer parmi les 30 premières lors des Championnats du monde à Thunder Bay.

Recherche de l'excellence

« J'ai toujours partagé mon temps entre deux activités seulement: l'école et le ski. Aujourd'hui, j'ai la chance de pouvoir me consacrer à la compétition à plein temps parce que j'ai obtenu mon diplôme avec honneurs. Ce que je vise cette année, c'est d'améliorer mon niveau de performance en prenant comme base mes résultats aux Championnats du monde à Falun ».

Championnats du monde de ski nordique 1995

« Je suis très contente qu'un tel événement se tienne dans notre pays. Thunder Bay est la ville où je suis née et où j'ai vécu, et l'Ontario sera toujours chez-moi ».

Equipment/Équipement



Peltonen



Exel



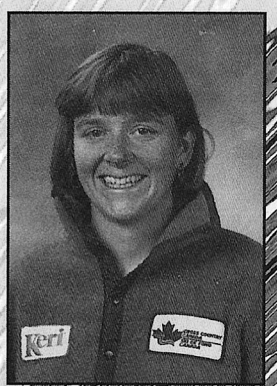
Salomon



SNS



Briko



**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada
Team '95/Équipe '95**

Rhonda Delong

Birthdate/Née le : 08/08/65
Birthplace/Endroit : Trail, BC
Address/Domicile : Rossland, BC
Height/Taille : 1.66 m
Weight/Poids : 54 kg
Club : Blackjack

Results/Résultats

1993 Canadian Championships
1993 World Championships
1991 World Cup

Barrie, ON	5km CL	1st
	10km FR	2nd
Sweden	15km CL	34th
Silver Star, BC	5km CL	40th

Goals

Rhonda would like to have a best-ever placing at the World Championships in Thunder Bay (top 30).

Personal Excellence

"At the heart of it, I just really love to ski and compete. The ultimate motivator for me is knowing that everytime I race, I will strive to do the best I can do on that day regardless of the outcome. To be at my personal best, I have to work hard."

1994 Nordic World Ski Championships

"This is an excellent opportunity to show off our sport to the Canadian public and hopefully get more people interested in cross country skiing. The "Home" crowd should be great support for us and may help in achieving some best-ever results for the Canadian team."

Objectifs personnels

Elle entend réaliser sa meilleure performance à vie lors des prochains Championnats du monde avec une place parmi les trente premières.

Recherche de l'excellence

« En fait, ce que j'aime par-dessus tout, c'est skier et faire de la compétition. Ce qui me motive le plus, c'est de savoir que chaque fois que je cours, je donne tout ce que j'ai, peu importe le résultat. Pour être à mon meilleur, je dois travailler d'arrache-pied. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« Voilà une excellente occasion de faire connaître notre discipline au public canadien et peut-être de gagner de nouveaux adeptes au ski de fond. La foule partisane devrait représenter un atout, et aider l'équipe canadienne à atteindre des sommets inégalés. »

Equipment/Équipement



Rossignol



Swix



Alpina



NNN



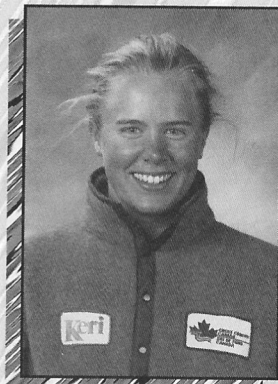
Briko



**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada
Team '95/Équipe '95**

Sara Renner

Birthdate/Née le : 10/04/76
Birthplace/Endroit : Golden, BC
Address/Domicile : Canmore, AB
Height/Taille : 1.67 m
Weight/Poids : 61 kg
Club : Canmore Nordic Ski Club
Personal sponsor : Midland Walwyn



Results/Résultats

1994 Canadian Championships	Mt.Ste.Anne, QC	Pursuit	2nd
		Relay	1st
1994 World Cup Trials	Vernon, BC	8.5km CL	1st
1994 Canadian Jr. Champs	Canmore, AB	Overall	1st
1994 World Juniors	Austria	15km FR	24th

Goals

Sara would like to place top-10 at the World Juniors in the next two years and ski in the World Championships in Thunder Bay. She would also like to participate at the Olympics in Nagano, Japan in 1998.

Objectifs personnels

Elle a l'ambition de se classer parmi les 10 premières lors des prochains Championnats du monde junior dans deux ans, et de participer aux Championnats du monde à Thunder Bay. Elle aimerait également participer aux Olympiques de Nagano au Japon, en 1998.

Personal Excellence

"Always look at all experiences and enjoy everything that is positive and take the negatives as a learning experience."

Recherche de l'excellence

« M'intéresser à tous les types d'expérience, profiter de ce qui est positif et apprendre à partir de mes erreurs. »

1995 Nordic World Ski Championships

"I think it's a great opportunity to involve more Canadians in our sport and introduce the world to Canada. It will be a good motivator for all Canadian racers."

Championnats du monde de ski nordique 1995

« Je crois que c'est l'occasion de vendre notre discipline aux Canadiens et de présenter le monde au Canada. Ce sera certainement un facteur de motivation pour tous les coureurs canadiens. »

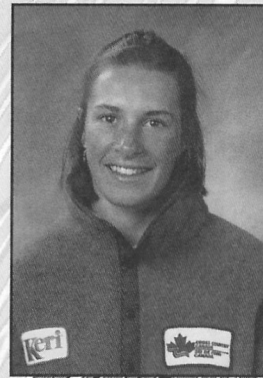
Equipment/Équipement



**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada
Team '95/Équipe '95**

Milaine Theriault

Birthdate/Née le : 14/11/73
Birthplace/Endroit : Moncton, NB
Address/Domicile : St-Ferréol-les-Neiges, QC
Height/Taille : 170 cm
Weight/Poids : 59 kg
Club : SkiBec
Personal sponsor : Unifôret



Results/Résultats

1994 Championnats canadiens	Mont Ste-Anne, QC	30 km C	4 ^e
		10 km L	4 ^e
Coupe Canada	Val d'or, QC	15 km C	1 ^{re}
		10 km L	2 ^e
Coupe Canada	Thunder Bay, ON	5 km C	3 ^e

Goals

Milaine's goal is to achieve personal-best results at the international level and to make the 1998 Olympic team.

Objectifs personnels

Ses objectifs sont d'obtenir les meilleurs résultats possible au plan international et de participer aux Olympiques de 1998.

Personal Excellence

"By setting and obtaining personal goals, I drive myself to succeed."

Recherche de l'excellence

« En réalisant les objectifs personnels que je me suis fixés, je peux prétendre à la réussite. »

1995 Nordic World Ski Championships

"It's great for the sport and I think that it will help Canadians recognize cross country skiing as a very exciting spectator sport."

Championnats du monde de ski nordique 1995

« C'est une belle opportunité qui se présente pour notre discipline et cela devrait permettre à un plus grand nombre de canadiens de réaliser que le ski de fond est un sport très excitant à regarder. »

Equipment/Équipement

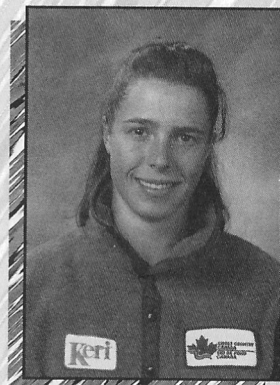




Cross Country Canada/ Ski de Fond Canada Team '95/Équipe '95

Nancy Dassie

Birthdate/Née le : 18/01/72
Birthplace/Endroit : Québec, QC
Address/Domicile : Beauport, QC
Height/Taille : 1.61 m
Weight/Poids : 57 kg
Club : SkiBec



Results/Résultats

1994 Coupe Canada	Sault-Ste-Marie, ON	15 km C	1 ^{re}
		7,5 km L	1 ^{re}
		5 km C	1 ^{re}
Championnats d'Italie	Italie	10 km L	9 ^e
1993 Championnats du monde	Suède	Poursuite	60 ^e

Goals

Nancy's goals include being selected to represent Canada at the 1998 Olympic Games in Japan, to achieve a best-ever performance in Thunder Bay in 1995 and to become the Women's Canadian Champion within the next 4 years.

Personal Excellence

"The important thing to remember is to always have long and short term goals. You will be motivated and will know what you are striving to achieve. You should always try to remain positive and tell yourself you are doing your best."

1995 Nordic World Ski Championships

"It's a great opportunity as it will give Canadians the opportunity to learn about cross country skiing and will introduce Canada to the world."

Objectifs personnels

Elle veut être choisie pour représenter le Canada aux Jeux olympiques de 1998 au Japon, réaliser sa meilleure performance à vie à Thunder Bay en 1995, et devenir championne canadienne d'ici quatre ans.

Recherche de l'excellence

« L'important est de toujours avoir des objectifs à court et à long terme. Cela sert de motivation et vous voyez mieux ce que vous cherchez à atteindre. Il faut toujours demeurer positif et considérer que vous faites de votre mieux. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« Ce sera une belle occasion pour tous les Canadiens d'en apprendre davantage sur le ski de fond, et de faire connaître le Canada au monde entier. »

Equipment/Équipement



Peltonen



Exel



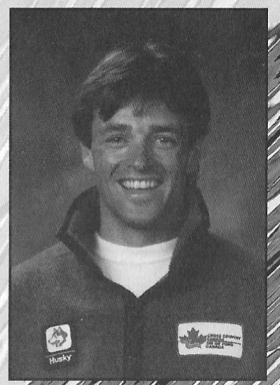
Salomon



SNS



Briko



Cross Country Canada/ Ski de Fond Canada 1994/95 National Team/ Équipe Nationale de 1994/95

Dany Bouchard

Birthdate/Né le : 19/09/67
Birthplace/Endroit : La Tuque, QC
Address/Domicile : La Tuque, QC
Height/Taille : 1.78 m
Weight/Poids : 75 kg
Club : Mauriski

Results/Résultats

1994 Championnats canadiens	Mont-Ste-Anne, QC	50 km C	3 ^e
1993 Championnats du monde	Suède	10 km C	25 ^e
1992 Jeux olympiques	France	10 km C	25 ^e
		10 km C	28 ^e
1991 Coupe du monde	Vernon, CB	Poursuite	29 ^e

Goals

Dany's objective this season is to finish in the top 30 at the World Championships in Thunder Bay to finish his career in style.

Personal Excellence

"You must set yourself goals to achieve and once you have achieved one, you set your sights higher. The moments that gave me the greatest triumphs were those that were the most difficult to achieve."

1995 Nordic World Ski Championships

"For me, hosting the Worlds in Canada is one of the main reasons I have continued to ski. I am very proud to be a Canadian."

Objectifs personnels

Ses objectifs pour la saison sont de se classer parmi les trente premiers aux Championnats du monde à Thunder Bay, et de terminer sa carrière en beauté.

Recherche de l'excellence

« Il faut se fixer un objectif à atteindre et lorsqu'on y parvient, on peut regarder un échelon plus haut. Les moments qui m'ont procuré les plus grandes joies ont été ceux qui étaient aussi les plus difficiles. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« Recevoir les Championnats du monde au Canada est l'une des principales raisons pour laquelle j'ai continué à skier. Je suis très fier d'être canadien. »

Equipment/Équipement



Atomic



Exel



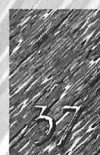
Salomon



SNS



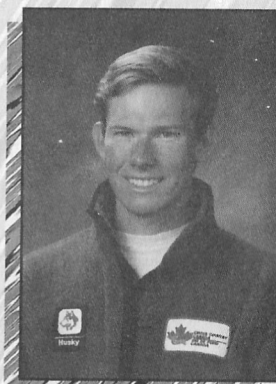
Oakley



Cross Country Canada/ Ski de Fond Canada

1994/95 National Team/
Équipe Nationale de 1994/95

Chris Blanchard



Birthdate/Né le : 22/04/71
Birthplace/Endroit : Montreal, QC
Address/Domicile : Canmore, AB
Height/Taille : 1.78 m
Weight/Poids : 77 kg
Club : Canmore Nordic
Personal sponsors : Hoechst Canada,
Brookfield
Development Corp.

Results/Résultats

1994 Gattineau World Loppet
1994 World Cup Finale
1994 Canadian Championships
1994 US Nationals
1993 Canadian Championships

Hull, QC	55km FR	1st
Thunder Bay, ON	50km FR	30th
Mt.Ste.Anne, QC	Pursuit	1st
Anchorage, AK	15km FR	3rd
Barrie, ON	50km FR	1st

Objectifs personnels

Son objectif à court terme est de réaliser sa meilleure performance à vie à Thunder Bay ; à long terme, il aspire à représenter le Canada aux Olympiques de 1998.

Recherche de l'excellence

« Le ski me permet de faire quelque chose que j'aime passionnément et de ressentir chaque jour une formidable sensation de bien-être. Ce niveau d'harmonie que j'ai atteint dans ma vie me permet d'être en paix avec mon corps et mon esprit. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« C'est très très excitant et ce sera tout un événement que de recevoir des compétitions internationales alors que la foule sera derrière nous. Et la nourriture ne sera pas exotique ! »

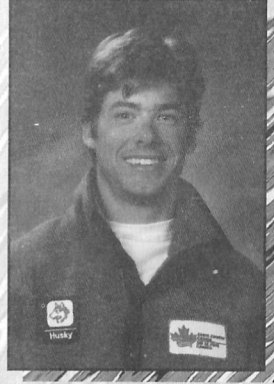
Equipment/Équipement



Cross Country Canada/ Ski de Fond Canada

1994/95 National Team/
Équipe Nationale de 1994/95

Donald Farley



Birthdate/Né le : 04/06/70
Birthplace/Endroit : Montréal, QC
Address/Domicile : Lorraine, QC
Height/Taille : 1.78 m
Weight/Poids : 73 kg
Club : SkiÉlite

Results/Résultats

1994 Championnats canadiens

1993 Championnats canadiens
Championnats du monde
1990 Championnats du monde jr

Mont-St-Anne, QC	50 km C	1 ^{er}
	30 km L	2 ^e
Barrie, ON	10 km C	1 ^{er}
Suède	10 km C	29 ^e
France	10 km C	15 ^e

Goals

Donald's goal is to be among the best in the world by 1997-98.

Personal Excellence

"Getting good results in cross country skiing is a slow process but with perseverance and a strong coach, I am certain that we will succeed. The strong calibre of the team motivates me."

1995 Nordic World Ski Championships

"It's something we dream about. To attract the attention of Canadians and to encourage young skiers towards the competitive side of cross country skiing."

Objectifs personnels

Son objectif est de faire partie de l'élite mondiale en 1997-98.

Recherche de l'excellence

« Obtenir de bons résultats en ski de fond est une démarche à long terme, mais avec de la persévérance et un entraîneur solide, je suis sûr de réussir. Le calibre élevé de l'équipe me motive beaucoup. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« C'est un rêve qui se réalise. Cela va attirer l'attention des Canadiens et inciter les jeunes skieurs à s'intéresser au côté compétitif du ski de fond. »

Equipment/Équipement





Official Sponsors 1994/95

The Team behind the Team



Canadian Heritage
Patrimoine canadien



Official Hard Goods Suppliers 1994/95

SKIS



Exel Marketing Ltd.



Skis Rossignol Canada Ltee.



Iglou Vikski Canada Inc.



Atomic Ski Canada Inc.

POLES



Iglou Vikski Canada Inc.



Industries Lafleche Inc.



Exel Marketing Ltd.

BOOTS



Salomon Canada Sports Ltd.



Skis Rossignol Canada Ltee.



Monark Sport Ltd.

BINDINGS



Salomon Canada Sports Ltd.



Monark Sport Ltd. &
Skis Rossignol Canada Ltee.

GLASSES



Luxottica Canada Inc.



Oakley Canada

Associate Sponsors 1994/95

The Team behind the Team



Supporters 1994/95



Official Soft Goods Suppliers 1994/95

OUTERWEAR



Sunice Ltd.

SKI CLOTHING/ TRAINING CLOTHING



Sporthill Inc.

GLOVES & MITTS



Paris Glove of Canada Ltd.

BODYWEAR



Helly Hansen Inc.

EARMUFFS



Hands on Trading

HATS/ HEADBANDS/ FLEECE JACKETS



Murray Merkley
Sportwear Ltd.

SPORTSWEAR



Royal Robbins Canada

ATHLETIC SHOES



RMP Athletic Locker Ltd.

HEART RATE MONITORS



R.B. Inc.

WAXES



Iglou-Vikski
Canada Inc.



Startex Ky



Luxottica Canada Inc.



Canadian Winter
Sports Corp.



Scoline Sola



Uvex Toko Canada Ltd.



Sportinvest AB

ROLLERSKIS



Jenex Inc.



Canadian Winter
Sports Corps

LACTAGE ANALYZER



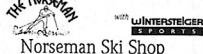
Interscience Inc.

SKI RACKS & LUGGAGE CARRIERS



Uvex Toko Canada Ltd.

STONEGRINDING



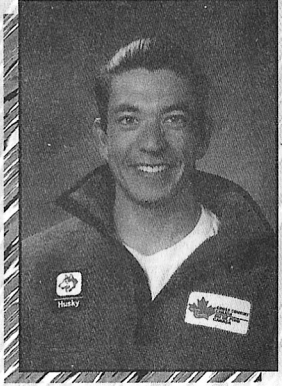
Norsemans Ski Shop



**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada**
1994/95 National Team/
Équipe Nationale de 1994/95

Robin McKeever

Birthdate/Né le : 08/04/73
Birthplace/Endroit : Calgary, AB
Address/Domicile : Calgary, AB
Height/Taille : 1,76 m
Weight/Poids : 70 kg
Club : Canmore Nordic
Personal sponsor : LifeSport



Results/Résultats

1994 Canadian Championships	Mt.Ste.Anne, QC	30km FR	1st
		10km CL	1st
1994 World Cup Finale	Thunder Bay, ON	50km FR	36th
1993 Canadian Championships	Barrie, ON	30km CL	3rd
1993 World Junior Champs.	Czech Republic	10km CL	14th

Goals

Robin's goals are to have fun and see how far he can go in the sport and hopefully make a living for a few years. Always be young at heart!

Personal Excellence

"Always have goals and dreams. Remember the great races you've had and forget about the bad ones. Use the emotional energy from those great races to keep on training to go faster."

1995 Nordic World Ski Championships

"The comforts of home will hopefully help us to achieve our best results. Canada is home and there is truly no place like home. Racing is racing, however, and no matter where you are, you can only do you're very best."

Objectifs personnels

Ses objectifs sont d'avoir du plaisir, de vivre jusqu'à quel niveau il peut se rendre dans ce sport, et d'essayer d'en vivre quelques années. Être toujours jeune de cœur !

Recherche de l'excellence

« Toujours avoir des projets et des rêves. Se souvenir des bonnes courses et oublier les mauvaises. Utiliser l'énergie émotive des bonnes courses pour continuer de s'entraîner à aller de plus en plus vite. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« Le fait d'être chez-soi nous aidera sûrement à réaliser nos meilleures performances. Le Canada, c'est chez-nous et il n'y a pas de lieu plus confortable. Par contre, la compétition est toujours présente, et peu importe où l'on est, et on peut seulement faire de notre mieux. »

Equipment/Équipement



Fischer



Swix



Alpina



NNN



Oakley



**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada**
Team '95/Équipe '95

Yves Bilodeau

Birthdate/Né le : 07/02/62
Birthplace/Endroit : Québec, QC
Address/Domicile : St-Ferréole-les-Neiges, QC
Height/Taille : 1.70 m
Weight/Poids : 65 kg
Club : SkiBec



Results/Résultats

1994 Championnats canadiens	Mont-St-Anne, QC	50 km CL	4 ^e
1989 Championnats canadiens	Burns Lake, C.B.	15 km CL	1 ^{er}
		30 km CL	1 ^{er}
1989 Championnats du monde	Finlande	15 km CL	19 ^e
		30 km CL	18 ^e

Goals

Yves' goal is to always improve and to enjoy what he's doing. You must always strive to do better. He hopes to finish off his career this season with a personal best placing in Thunder Bay.

Personal Excellence

"Training for cross country skiing is very varied and offers different experiences and it is for this reason that even at 32 years old, I still love to ski."

1995 Nordic World Ski Championships

"The legacy of world class courses it will leave behind for Canadian athletes to train on, will be fantastic. We will be given the opportunity to show the rest of the world that we are capable of skiing and hosting a World Championships in Canada."

Objectifs personnels

Son but est de s'améliorer constamment et de bien profiter de ce qu'il fait : on doit toujours essayer de faire mieux. Il espère mettre fin à sa carrière cette année avec une de ses meilleures performances.

Recherche de l'excellence

« L'entraînement à ski de fond est varié et permet de vivre diverses expériences. C'est la raison pour laquelle à 32 ans, j'aime toujours le ski. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« Avec ses pistes de calibre international, cette manifestation laissera un héritage fantastique pour l'entraînement des jeunes athlètes canadiens. Cela nous fournira l'occasion de montrer au reste du monde que nous sommes tout à fait capables de skier et d'organiser des Championnats du monde au Canada. »

Equipment/Équipement



Fischer



Lafleche



Salomon



SNS



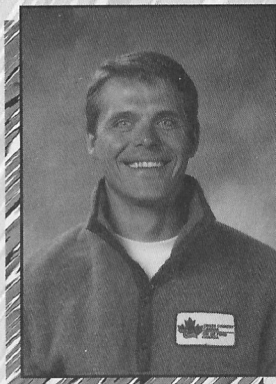
Briko



**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada
Team '95/Équipe '95**

Marko Seppanen

Birthdate/Né le : 10/05/66
Birthplace/Endroit : Thunder Bay, ON
Address/Domicile : Thunder Bay, ON
Height/Taille: 1.80 m
Weight/Poids : 76 kg
Club: Lappe Nordic



Results/Résultats

1994 Canadian Championships	Mt.Ste.Anne, QC	10km CL	3rd
		50km CL	6th
		15km FR	7th
		30km FR	8th
1994 American Birkebeiner	USA	55km FR	6th

Goals

Marko's short term goal is to qualify and ski in the 1995 Nordic World Championships in his home town and for the long term goal he would like to qualify for the 1998 Olympic Games.

Personal Excellence

"Personal excellence is achieved through hard work, dedication and a belief in yourself."

1995 Nordic World Ski Championships

"It is a great opportunity for us to spotlight cross country skiing in Canada."

Objectifs personnels

Ses objectifs à court terme sont de se qualifier et de participer aux Championnats du monde de ski nordique de 1995, qui auront lieu dans sa propre ville. À plus long terme, il vise à se qualifier pour les Olympiques de 1998.

Recherche de l'excellence

« On atteint l'excellence en travaillant fort, en s'engageant personnellement et en croyant en ses capacités. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« Ce sera une excellente occasion pour nous, de placer le ski de fond canadien sous les feux de la rampe. »

Equipment/Équipement



Peltonen



Exel



Salomon



SNS



Briko

**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada
Team '95/Équipe '95**

Guido Visser

Birthdate/Né le : 22/07/70
Birthplace/Endroit : Montreal, QC
Address/Domicile : Bromont, QC
Height/Taille: 1.78 m
Weight/Poids : 76 kg
Club: SkiÉlite



Results/Résultats

1994 Coupe du monde	Thunder Bay, ON	50 km L	39 ^e
Coupe Canada	circuit	Final	3 ^e
Championnats canadiens	Mont-St-Anne, QC	15 km L	4 ^e
		Final	6 ^e
Coupe du Québec	circuit	Final	1 ^{er}

Goals

Guido's goals include competing at the 1998 Olympic Games in Japan and winning the Canadian Championships in the coming years. He also hopes to be able to compete in Quebec at the Olympics in 2002.

Personal Excellence

"I try to be relaxed about life in general, particularly when you are combining sport, school and work. You must be able to think positively and encourage yourself to continue to work hard."

1995 Nordic World Ski Championships

"It is a great motivator for training and I look forward to being encouraged by thousands of spectators as they cheer for the home team."

Objectifs personnels

Ses objectifs sont de participer aux Jeux olympiques du Japon en 1998, et de remporter d'ici là le championnat canadien. Il espère aussi être en mesure de participer aux Olympiques de Québec en 2002.

Recherche de l'excellence

« J'essaie en général de prendre la vie calmement, tout en combinant sport, étude et travail. Il faut être capable de penser positivement et de se motiver à travailler avec acharnement. »

Championnats du monde de ski nordique 1995

« Ils constituent un énorme élément de motivation pour l'entraînement et j'ai hâte d'être encouragé par les milliers de spectateurs qui acclameront leur équipe nationale. »

Equipment/Équipement



Rossignol



Swix



Rossignol



NNN



Briko



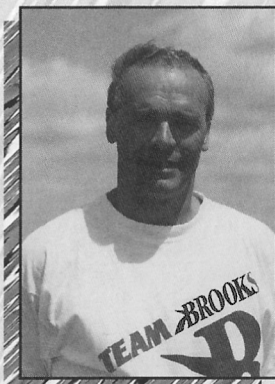
**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada**

**Coaching Staff/
Entraîneur-chef**

Steinar Mundal

HEAD COACH

Birthdate/Né le : 26/09/50
Birthplace/Endroit : Sognefjord, NOR
Address/Domicile : Canmore, AB
Height/Taille : 1.86 m
Weight/Poids : 82 kg
Profession : Coach/Police officer



Career

Steinar Mundal began his career in cross country skiing in Norway as an athlete. He began skiing on a medium to high level nationally in 1972 and continued for 10 years before moving into coaching. He coached at the club, divisional and national level and helped coach the successful Norwegian team until his move to Canada in 1992. Steinar also has an interest in soccer and played in a league in Norway for 15 years. He holds coaching level A-B-C in soccer and A-B-C-D in cross country skiing. Steinar's family includes his wife, Solveig and 2 sons who spend most of their time in Steinar's home town of Drammen, Norway.



Carrière

Le norvégien Steinar Mundal a débuté sa carrière de skieur, comme coureur dans son propre pays. Il a commencé la compétition à un niveau national intermédiaire en 1972, et il a continué pendant dix ans avant de devenir entraîneur. À ce titre, il a œuvré dans les clubs et les divisions, et s'est finalement associé à la talentueuse équipe nationale norvégienne.

Il s'intéresse aussi au soccer : il a joué dans une ligue en Norvège pendant plus de 15 ans. Il détient un niveau entraîneur A-B-C en soccer et A-B-C-D en ski de fond. Il est marié à Solveig et ils ont deux fils qui vivent la majorité du temps à Drammen, la ville d'origine de Steinar Mundal. Il est arrivé au Canada en 1992, avec un contrat d'entraîneur-chef de l'Équipe nationale canadienne.

Equipment/Équipement



Peltonen



Swix



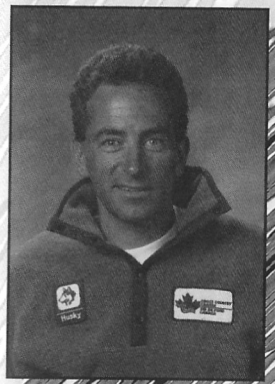
Alpina



NNN



Briko



**Cross Country Canada/
Ski de Fond Canada**



**Coaching Staff/
Entraîneur-chef**

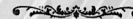
Alain Masson

WAX TECHNICIAN

Birthdate/Né le : 25/05/61
Birthplace/Endroit : Montreal, QC
Address/Domicile : Whitehorse, YT
Height/Taille : 1.75 m
Weight/Poids : 72 kg
Profession : Wax Technician

Career

Alain started his cross country skiing career in 1978 when he began racing north of Montreal. During the same year, he also raced in a cycling circuit. During the early years, his results were impressive in cycling but he continued to ski during the winter as he enjoyed the sport. In 1985 he stopped cycle racing to concentrate on skiing. Alain joined the cross country national team in 1986 and he has participated in three Olympic Games, both winter and summer. In 1984 he was a member of Canada's cycling team and in 1988 and 1992, he was a member of cross country's Olympic team. Alain was a member of the team until his retirement from racing in 1992 when he joined the coaching staff of Cross Country Canada.



Carrière

C'est en 1978, par quelques courses dans les Laurentides, au nord de Montréal, que Alain Masson a débuté sa carrière de fondeur. Au cours de cette même année, il a aussi complété une saison de compétition cycliste. En cyclisme, ses résultats furent impressionnants dès le début, et il pratique ce sport jusqu'en 1985. Pendant ce temps, il continue à courir à ski durant l'hiver parce qu'il aime cette discipline. Il se joint à l'Équipe nationale de ski en 1986.

Il a participé trois fois aux Jeux olympiques, l'été et l'hiver : en 1984, comme membre de l'Équipe nationale de cyclisme du Canada, et en 1988 et 1992, avec l'Équipe nationale de ski de fond. Il a été membre de l'Équipe jusqu'à ce qu'il quitte la scène active de la compétition pour se joindre au personnel des entraîneurs.

Equipment/Équipement



Fischer



Swix



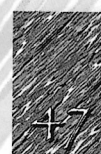
Salomon



SNS



Oakley

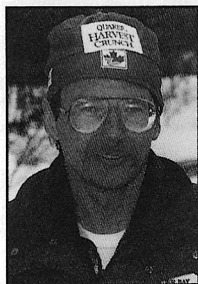




Cross Country Canada Development Squad • Ski de Fond Canada Groupes de développement

THUNDER BAY

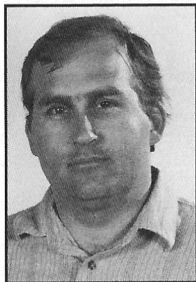
Erik Allen
Doris Hausleitner
Kris Heale
Gareth Jones
Scott Kipkie
David Michael
Werner Schwar
Craig Storey
Phil Villeneuve



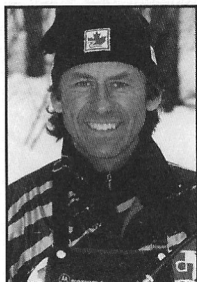
Pete Saar

CANMORE

Bryan Anderson
Forest Campbell
Jack Cook
Jaimier Fortier
Larry Hegan
Iain Skinner
Paul Watson



Norm Neil



Laurent Roux

QUÉBEC

Sacha Bergeron
Nathalie Bolduc
Martin Carrière
Jean-François Croufer
Isabelle Dubé
Kitty Hastings

Nicolas Lemyre
Marie-Hélène Martin
Karl Moreau
Marie-Odile Raymond
Sébastien Rioux
Luc Theriault

TALENT SQUAD • GROUPE ESPOIR

Chad Bergen
Andreas Dahle
Eric Denys
Gerard Frostad
Sean Fraser
Karl Hannula
Kirk Howell

Chris Manhard
Graham McLean
Peter Oszadsky
Thane Phillips
Chad Smith
Juanita Sutton
Eric Wikjord



National Ski Team Selection Criteria 1995-96



National Team Qualification

Athletes involved in the 1995/96 team must be focussed on longterm results, minimum the 1997 World Championships in Trondheim, Norway.

A Team

The A Team will be made up of skiers who meet the following criteria:

Placing in the top 20 at the 1995 World Championships or in a World Cup event (4 athletes count per country).

This group of athletes will receive a financial bonus. In previous years this has ranged from \$500 to \$1000 per athlete depending on budget status.

Team '97

Members of Team '97 must place in the top 1/2 of the starting field in a World Cup or World Championship event (4 athletes count per country).

If athletes are very close to achieving a qualifying standard ie 3 seconds out of the qualifying place, or places 3 times 2 or 3 places below the standard, the NSTC reserves the right to add that athlete to Team '97 or the A Team.

Athletes can be added to Team '97 if they show equivalent domestic performance results to athletes qualifying internationally. This can be determined by (Points List placings, Canadian Championship or Trials results)

Developing athletes may be added to Team '97 and/or supported to some training camp opportunities if they are close to meeting the direct qualifying standard. (within 2% of team members on the Points List, within 5 places at a World Cup/World Championship event, gaining Senior Championship medals)

1) Athletes accepting a position on the NST must move to and live in Canmore from approximately June 15 to Oct 1.

2) In the pursuit start races each days results will be counted as a separate race and the overall result will be used. Thus the 2 days of the pursuit start race will have 3 possibilities for obtaining the qualifying standard. The actual starting field for each race day will be used for the calculations. The standard for the overall event will be based on the first days starting field.

3) To be eligible for and to remain on the team, the skier must show an increase in performance in one of the last 2 seasons, 94/95, 93/94, as measured against performances in the years preceding 93/94. This would be measured based on the final Canadian International Points List values and/or %'s achieved in World Cup, Olympic or World Championship Events.





4) Athletes named to the National Team in 1994/95 can be added to the 1995/96 team at the discretion of the NSTC based on justifiable cause.

5) The NST for 1995/96 will be approximately 8-14 athletes in size depending on budget considerations.

Team 98 "Development Squad"

At this time potential Development Squad athletes should be making applications to appropriate educational institutions at the sites of the Development Centres

This program is designed for athletes showing a long term commitment to the sport. The aim is to provide athletes with direct contact with a National Team coach throughout the training year. Experience from the last 2 years has shown that often athletes are not resident at the centre during much of the crucial summer training period. As a result the NSTC has decided that in principle athletes involved in the Development Squad program for 95/96 must be resident at the Training Centre starting August 1st and must attend Training Centre "camps" scheduled in June and July. Due to the success of the program, limited space is available at the centres for new athletes.

To remain on the squad athletes must show reasonable progression in their competitive results, consistent with the points standards for direct selection. Athletes not making suitable progress, with reference to the point standards will not be renamed to the Development Squad for 95/96.

Athletes interested in attending a Training Centre in the 95/96 season must apply to CCC, by April 15, 1995, to be considered. Application forms will be available in the early fall and it is recommended for planning purposes that athletes apply to CCC as soon as they feel they are ready to make a commitment.

The following points values will be used to determine the eligibility of athletes for the Development Squad program. These are guideline point values for acceptance.

Actual acceptance will be based on space availability. Athletes born in 1978 or later will be considered for acceptance provided suitable local support structures can be arranged.

Year of Birth	Minimum Overall IPL Points %
1976/77	82
1975	84.5
1974	85.5
1973	86.5
1972	87.5
1971	88.5
1970 or earlier (1969, 1968 etc.)	89.5



Seniors use points from their best 2 individual races from the Nationals plus their next best 4 other individual races from the season.

Juniors use their best 2 out of 3 individual races at the Junior Nationals plus their best 4 other individual races from the season.

NOTE: All team positions and selection procedures are subject to review by the National Ski Team Committee. It should be understood that team size and selection are regulated by 3 factors:

- ⇒ dollars available for program support
- ⇒ point separation between athletes
- ⇒ athlete improvement and potential for future success

We would like to have all skiers named to a team fully supported, but dollars are prioritized for skiers who have demonstrated the most ability and potential for international success.

The 1995/96 National Teams will be formally announced by May 15th, by the National Ski Team Committee.

1994/95 Trip Selection Criteria

The emphasis of the NST program this year is on the proper preparation of our best elite Senior athletes for the World Championships in Thunder Bay. We also want to provide our best Junior athletes with a proper preparation opportunity for the World Junior Championships. As with most ski programs, money is tight. If funding restrictions require reductions in the opportunities available, the above priorities will be protected.

NOTE: The general philosophy of selection is to ensure that athletes on the National Team trips will finish, in a minimum of, the top 1/2 of the field for races they qualify for.

The coaching staff, with the approval of the NSTC, has the discretion to place any National A Team members on trips in the event of non qualification due to sickness, injury, equipment failure or force majeure. The intention is that in most circumstances (with the exception of the National A Team) all athletes try out for each trip.

The NSTC reservethe right to withdraw funding for a trip to a preselected athlete, displaying obvious signs of lack of readiness to compete.

Selection to any trip means, in general, coverage of: travel, living expenses, appropriate uniforming and coaching support by the National Team. This uniforming will generally be on a loan basis for B level trips.

All non-team members will be asked to sign a team trip agreement. Athletes should understand that *acceptance to a trip is for the full length of the trip*. Only in case of sickness, injury, family emergency or cases as determined by the trip coach and High Performance Director, may an athlete return home.



Senior athletes that have participated in a minimum of 2 previous National Team trips, are expected to show improvement in their results, in the time period between and since those trips, and a commitment to further international progress, in order to be eligible for selection to another NST trip.

If a qualifying athlete declines a trip, the NSTC will consider sending the next ranked non qualifier, depending on the points spread between competitors.

CCC reserves the right to increase the number of athletes to be named to racing opportunities from trial events.

The following points formula will be used to determine points when used in trip selection. Top Canadian is given 100%

$$X \text{ Skier \%} = 100 - \frac{\text{time difference to top Canadian} \times 100}{\text{winners time}}$$

- World Cup Trip, Scandinavia: Depart Jan 2 or 4 (Group 1) or Jan 9 (Group 2) until Feb 6. Note: depending on performance some athletes may stay until Feb 13.

Team Size: The National A Team members are preselected.

Skiers will be ranked using the trip selection points formula, counting the athlete's total points in the 2 selection races. The A Team will not be used in any points calculation. The top non-qualified Canadian skier will be the 100% skier. Group 1 will be made up of the top male (non A Team) and the two top females based on the 2 trial events. They will travel to Europe on Jan 2 or 4. The next ranked male and next 2 ranked females will make up Group 2 and will travel to Europe on Jan 9. Athletes will leave for Europe from their home.

If a Junior athlete qualifies for the World Cup trip they will prequalify for the World Senior Championships but will not be selected to the World Cup trip. The next ranked non-qualified senior athlete may be added to the trip depending on point spread. The Junior athlete will also prequalify for the World Junior Championships but must race at the trial races.

If a Junior athlete meets the qualifying criteria for the World Cup trip, 1 position *may* be deleted from the B Tour trip depending on funding.

Senior athletes will only prequalify for the World Championships if they participate on the World Cup trip.

Selection Races: Thunder Bay, World Championship Trails, Lappe Nordic Ski Centre.

	Men	Women
Sat, Dec. 17	15k cl	10k cl
Sun, Dec. 18	15k fr	10k fr

In case of selection race cancellation there will be a backup race run on:

Dec 20. Tues	10k cl	5k cl
--------------	--------	-------



NOTE: Athletes qualifying for the World Cup trip, Group 1 and 2 will prequalify for the 1995 World Championships. They will be expected to show reasonable racing results throughout the year, and at the last World Championship selection opportunity in 100 Mile House B.C. Feb 25 and 26.

NOTE: The length of trip and composition of Groups 1 and 2 may be adjusted depending on budget considerations. Final decisions will be made by mid-November. Check with your Division Office at that time to confirm details.

- B Tour Jan 10 to Feb 6 Scandinavia.

**** The funding available for this trip is very much dependant on budget considerations. At this time the intent is to fully fund this trip however this trip could be modified in length. Athletes should be *prepared* to provide self-funding of between \$500 and \$2000 for this trip. Funding may be prorated depending on performance. ****

Team Size

2 Men and 2 Women based on total points from the two selection races. The top Canadian Senior finishing (not selected in December for the World Cup trip) will be used as the 100% skier. Note: if the second ranked skier is more than 5% on total points behind the top skier, the ski team committee reserves the right to only send the top competitor.

Junior athletes not qualifying for the World Junior Championships, can qualify for the B tour, replacing senior athletes.

Athletes would leave for Europe from the trial races.

Selection Races, Prince George, BC.

	Men	Women
Thurs Jan 5	10k cl	5k cl
Sat Jan 7	20k fr	10k fr

In case of selection race cancellation there will be a backup race run on:

Sun Jan 8	10k cl	5k cl
-----------	--------	-------

- World Juniors Feb 13 to Mar 6, Gallivare Sweden (Mar 2-5)

Selection Races as per B Tour

NOTE: Athletes accepting this trip would not be able to attend the Canada Winter Games or all but the last race at the Canadian Junior Championships due to scheduling conflicts.

Team Size:

Minimum 2 male and 2 female Junior athletes. If an athlete prequalifies in December an additional athlete of the same sex may be added if: they are a race winner, or their average Canada Points list points are 87% or greater from the two race. Any junior athlete qualifying for the World Senior Championships



will be preselected to the World Juniors trip but is expected to show appropriate performance levels at the World Junior trial races. The race winners automatically qualify. If one athlete wins both events the next best athlete based on total points from the two selection races will be added to the team. Points will be calculated as per the normal Canada Points list calculation for an individual race. The reference points used are the average of the points of the two highest point carrying starters (seniors or juniors) on the first day. The reference time is the average of the times of the first two finishers. Athletes will have to pay \$500 towards the cost of the trip.

**** The funding available for this trip is very much dependant on budget considerations. At this time the intent is to fully fund this trip however this trip could be modified in length. Athletes should be *prepared* to provide more self-funding of up to \$2000 for this trip. Funding may be pro-rated depending on performance. ****

- World Senior Championships, Thunder Bay Canada (March 9-19)

Athletes will qualify by:

- World Cup trials in December, 4 Preselected Senior Men, plus 2 additional Senior Men, 4 Senior Women.
- Results at the trial races in 100 Mile House. Athletes will be added to make a maximum team size of 7 men and 6 women not including the Canada Games eligible athletes or athletes qualifying at the World Junior Championships.
- By top level performances at the World Junior Championships as determined by the NSTC (as a guideline a top 15 placing).
- The top Male and Female from the Canada Games based on total points in 2 of the three individual races will be added to the World Championship team (at their own expense). \$100 dollars per day for meals and accommodation plus airfare. Some subsidy *may* be available. There will be no guarantee of a race start.

Selection Races, 100 Mile House B.C.

	Men	Women
Sat Feb. 25	20k fr	10k fr
Sun Feb. 26	10k cl	5k cl

Athletes will be added to the team, depending on performance against athletes and point spread, to make up a maximum team size of 7 men and 6 women, not including athletes qualifying at the Canada Games or at the World Junior Championships.

The participants in each race at the World Championships will be selected by the National Team Head Coach, in consultation with the NSTC. Selection will be based on trial race results, results at major events over the season and the health and recovery level of the athlete. No athlete qualifying for the World Championships is guaranteed a race start, including preselected athletes.



Additional Competition opportunities.

1) A Junior "C Tour" to Scandinavia is being organized on a self funded basis. The dates will be approximately Dec. 27 to Jan. 9. Billeting is being organized and Coaching support will be provided. Part of the coaches expenses will be the responsibility of the athletes attending the trip. Contact your local division office or CCC for more information.

2) Jan 10-15 the US are holding their World Junior Team trials and World University Games trials in Giant's Ridge Minnesota. CCC will facilitate registration for these events by Canadian athletes.

3) Feb 22-25, US Championships, Lake Placid, NY. CCC will facilitate entry to this event for Top Level Canadian athletes. The US Championships have restricted entry so CCC should coordinate entry details.

Équipe nationale de ski sélection des athlètes

Comment se qualifier pour faire partie de l'Équipe nationale

Les athlètes associés à l'Équipe 1995/96 doivent viser des résultats à long terme, incluant au minimum les Championnats du monde de 1997, à Trondheim en Norvège.

Équipe A.

Elle sera composée des skieurs qui auront satisfait aux critères suivants:

obtenir une position parmi les 20 premières lors des Championnats du monde de 1995, ou à une des épreuves de la Coupe du Monde (on tient compte de 4 athlètes par pays seulement).

On accordera à ce groupe d'athlètes une aide financière. Par les années passées, le montant de cette somme variait entre 500 \$ et 1 000 \$ selon les capacités budgétaires.

Équipe 97.

Elle sera composée des skieurs qui auront satisfait aux critères suivants:

se classer parmi la première moitié des partants lors d'une épreuve de la Coupe du Monde ou des Championnats du monde (on tient compte de 4 athlètes par pays seulement).

Si un athlète arrive tout près de satisfaire aux critères de sélection mais sans y parvenir, par exemple : rate par 3 secondes une place pour se qualifier, ou arrive en trois occasions à 2 ou 3 places en-deçà du standard, le comité de l'ENS se réserve le droit d'ajouter cet athlète à l'Équipe A ou à Équipe 97.

D'autres athlètes pourront être ajoutés à l'équipe '97 s'ils démontrent au niveau national, un degré de performance équivalent à celui des athlètes qui se qualifient au niveau inter-





national. On évaluera cette performance au moyen du classement de la liste des points, ou des résultats obtenus lors des essais ou des épreuves des Championnats canadiens.

On pourra adjoindre des athlètes en développement à Équipe '97, et/ou les inviter à certains camps d'entraînement, à condition qu'ils soient près de satisfaire aux critères de sélection directs. Par exemple : se classer à 2 % des membres de l'équipe sur la liste des points, arriver à 5 places ou moins lors d'une épreuve de la Coupe du Monde ou des Championnats du monde, ou obtenir une médaille lors des Championnats senior.

1) Les athlètes sélectionnés pour l'Équipe A ou Équipe 97 devront vivre en permanence à Canmore, approximativement du 15 juin au 1^{er} octobre.

2) Lors des poursuites, on comptabilisera le résultat de chaque journée comme s'il s'agissait d'une course unique, et on utilisera en plus le résultat moyen des deux épreuves. Ainsi, lors d'une poursuite de deux jours, il aura trois possibilités de satisfaire aux critères de sélection. Pour chacune des deux courses, on utilisera le nombre de partants à cette course pour calculer le résultat. Pour le calcul du résultat moyen, on utilisera le nombre de partants du premier jour.

3) Pour être choisi et pouvoir demeurer au sein de l'équipe, le skieur doit avoir amélioré son niveau de performance au cours de l'une des deux saisons 1994/95 ou 1993/94, par rapport aux résultats obtenus durant les années antérieures à 1993/94. Le calcul de cette amélioration se fera à partir de la liste annuelle finale des points canadiens, et/ou des pourcentages obtenus lors d'épreuves de la Coupe du Monde, des Olympiques ou du Championnat du monde.

4) À la discrétion du comité de l'ENS et si la situation le justifie, les athlètes sélectionnés pour l'Équipe 1994/95 peuvent être ajoutés à l'Équipe 1995/96.

5) L'Équipe 1995/96 sera composée de 8 à 14 athlètes, selon les capacités budgétaires.

Équipe 98 : groupes de développement

À l'heure actuelle, les candidats au programme 95/96 des groupes de développement, devraient faire leur demande d'admission à une institution académique de leur choix, à proximité du centre d'entraînement qui les intéresse.

Ce programme est conçu pour les athlètes qui veulent s'engager à long terme dans le ski de fond. Ceci a pour objectif de créer un contact direct entre l'athlète et un entraîneur de l'Équipe nationale tout au long de la saison d'entraînement. L'expérience des deux dernières années a démontré que souvent, les athlètes ne résident pas dans un centre durant la période la plus importante de l'entraînement. C'est pourquoi le CENS a décidé que, les athlètes associés aux groupes de formation en 95/96, devront



résider dans les centres à partir du 1^{er} août et participer aux camps d'entraînement des centres prévus en juin et juillet. En raison du succès rencontré par le programme, il n'y a qu'un nombre limité de places pour de nouveaux athlètes dans les centres nationaux d'entraînement.

Afin d'être admis à demeurer dans un groupe de formation, les athlètes doivent démontrer une amélioration raisonnable de leurs résultats de compétition, conformément aux critères de la méthode de sélection directe. Les athlètes qui ne feront pas de progrès notables, en référence à la liste des points, ne seront pas réadmis dans un groupe de développement pour 95/96.

S'ils veulent que leur candidature soit considérée, tous les athlètes qui sont intéressés à faire partie de l'un des centres pour la saison 1995/96 doivent en faire la demande à Ski de fond Canada, avant le 15 avril 1995. Les formulaires de demande seront disponibles au début de l'automne. Dans le but de permettre une meilleure planification, il est souhaitable que les athlètes fassent leur demande à SFC dès qu'ils se sentent prêts à s'engager.

Pour la saison 1995/96, les membres des groupes de développement doivent résider à leur centre à partir du 1^{er} août.

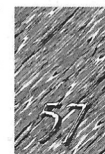
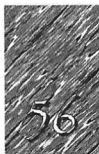
Pour être admis dans un groupe de développement, le candidat doit satisfaire au critère de points défini par le tableau suivant. Ce critère sert de guide pour l'étude de la candidature, mais ne confère pas une acceptation automatique.

Les places seront attribuées en fonction de l'espace disponible. On prendra en considération la candidature des athlètes nés en 1978 ou après, à condition de pouvoir organiser une structure locale d'accueil.

Année de naissance	moyenne finale (%) de la LPC
1976/77	82
1975	84,5
1974	85,5
1973	86,5
1972	87,5
1971	88,5
1970 et avant (1969, 1968 etc.)	89,5

Pour les seniors, on utilise les 2 meilleurs résultats de course des Championnats canadiens, plus les 4 meilleurs résultats suivants de la saison dans d'autres épreuves individuelles.

Pour les juniors, on utilise les 2 meilleures performances sur 3 courses aux Championnats canadiens junior, plus les 4 meilleurs résultats suivants de la saison dans d'autres épreuves individuelles.





Notez bien : Toutes les places de l'équipe nationale ainsi que les procédures de sélection sont sujettes à révision par le comité de l'Équipe nationale de ski. Vous devez bien comprendre que la taille de l'équipe et la sélection des athlètes peuvent être influencées par les trois facteurs suivants :

- ↪ les disponibilités financières pour supporter le programme ;
- ↪ la grandeur de l'écart de points entre les athlètes ;
- ↪ le degré d'amélioration et le potentiel de l'athlète.

Nous aimerions être toujours en mesure de supporter sur le plan financier, tous les athlètes sélectionnés, mais nous devons accorder en priorité cette aide financière aux skieurs qui ont démontré le plus de potentiel et d'aptitudes pour réussir au niveau international.

Le comité de l'Équipe nationale de ski annoncera officiellement le 15 mai, la composition des équipes nationales 1995-96.

Participation aux voyages Critères de sélection

NOTEZ BIEN : l'utilisation de critères de sélection a pour objectif principal de garantir que les athlètes choisis pour participer à un voyage avec l'Équipe nationale, termineront au moins dans la première moitié des partants de la course pour laquelle ils se sont qualifiés.

Le personnel des entraîneurs, avec l'approbation du comité de l'Équipe nationale de ski, a le pouvoir discrétionnaire de choisir pour un voyage tout membre de l'Équipe nationale A qui n'aurait pas été sélectionné en raison de maladie, blessure, bris d'équipement ou autre cas de force majeure. L'objectif de ce qui précède est de permettre en toutes circonstances à l'ensemble des athlètes, ceux de l'Équipe A mis à part, d'avoir la possibilité de participer à la sélection.

Un athlète sélectionné pour un voyage a droit, en général, aux avantages suivants : le paiement des dépenses reliées au transport, à l'hébergement et la nourriture, les uniformes appropriés et l'encadrement des entraîneurs de l'Équipe nationale. En règle générale, les uniformes sont seulement prêtés pour les voyages de niveau B.

Ceux qui ne sont pas membres de l'Équipe doivent signer le contrat de voyage de l'Équipe. Les athlètes doivent bien comprendre que leur acceptation à un voyage vaut pour la durée entière du voyage. Un athlète pourra retourner chez lui durant un voyage, seulement pour cause de maladie, blessure, urgence familiale ou pour toute autre raison jugée valable par l'entraîneur-chef du voyage et par le Directeur du programme haute performance.

Les athlètes seniors qui ont déjà participé à un minimum de 2 voyages avec l'Équipe nationale, doivent démontrer une amélioration de leurs résultats durant la période entre les deux voyages, et depuis le dernier voyage, ainsi qu'une volonté de continuer à progresser au plan international, s'ils veulent être à nouveau choisis pour un autre voyage avec l'ENS.



Si un athlète sélectionné décline l'invitation à un voyage, le comité ENS pourra choisir le skieur classé au rang suivant, mais en tenant compte la grandeur de l'écart de points entre les deux.

SFC se réserve le droit d'augmenter le nombre d'athlètes éligibles en fonction de leurs résultats lors des courses de sélection.

On utilisera la formule suivante pour calculer les points en vue de la sélection à un voyage. Le meilleur canadien se voit accorder 100%.

$$\% \text{ du skieur} = 100 - \left(\frac{\text{écart de temps vs meilleur canadien} \times 100}{\text{le temps du vainqueur}} \right)$$

Les voyages

• Coupe du Monde : Scandinavie. Départ : le 2 ou 4 janvier (groupe 1) et le 9 janvier (groupe 2). Retour : le 6 février — N.B. : en fonction des résultats, certains athlètes pourront demeurer jusqu'au 13 février

Taille de l'équipe : les membres de l'Équipe A sont choisis d'office.

On classera les skieurs en appliquant la formule ci-dessus, au résultat des deux courses de sélection. On ne tiendra pas compte des résultats de l'Équipe A pour le calcul des points. Le premier skieur canadien non présélectionné recevra le pourcentage de 100 %. Le groupe 1 sera constitué du premier skieur masculin (non membre de l'Équipe A) et des deux premières skieuses féminines, selon le résultat des deux courses de sélection. Ils partiront le 2 ou 4 janvier. Le skieur suivant et les deux skieuses suivantes dans l'ordre formeront le groupe 2 et partiront le 9 janvier. Les athlètes partiront pour l'Europe depuis leur domicile.

Si un athlète junior satisfait aux critères pour ce voyage, il ne pourra y participer, mais se méritera une qualification pour les Championnats du monde senior. Le premier des athlètes senior non qualifiés pourra être ajouté au voyage, tenant compte de la grandeur de l'écart de points qui le sépare des skieurs qualifiés. L'athlète junior se pré-qualifie pour les Championnats du monde junior mais doit participer aux épreuves de sélection.

Si un athlète junior réussit à se qualifier pour la Coupe du Monde, on pourra enlever une place du tournoi B si le contexte budgétaire le permet.

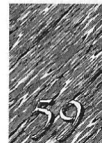
Les athlètes senior se pré-qualifient seulement pour les Championnats du monde s'ils participent au voyage de la Coupe du Monde.

Courses de sélection : Thunder Bay, pistes des Championnat du monde, Lappe Nordic Ski Centre.

	Hommes	Dames
Samedi, 17 décembre	15 km C	10 km C
Dimanche, 18 décembre	15 km L	10 km L

En cas d'annulation de l'une des deux courses précédentes, il y aura une épreuve de remplacement le :

Mardi, le 20 décembre	10 km C	5 km C
-----------------------	---------	--------





N.B. : Les athlètes qui se qualifient pour le voyage de la Coupe du Monde se qualifient d'office pour les Championnats du monde 1995. Afin de maintenir leur sélection, on s'attend à ce qu'ils obtiennent de bons résultats tout au long de l'année, et particulièrement lors de la dernière course de sélection pour les Championnats du monde à 100 Mile House C.-B., les 25 et 26 février.

N.B. : La durée du voyage et la taille des groupes 1 et 2 pourront être modifiées selon les capacités budgétaires. Les décisions finales seront arrêtées à la mi-novembre. Veuillez vérifier cette information avec le bureau de votre division.

• Tournée B : Scandinavie 10 janvier–6 février

****L'aide financière disponible pour ce voyage est étroitement reliée à notre situation budgétaire. À l'heure actuelle, notre intention est de financer entièrement ce voyage ; nous pourrions cependant avoir à en réduire la durée totale. Les athlètes doivent s'attendre à fournir une somme allant de 500 \$ à 2 000 \$ pour cette tournée. Le montant du soutien financier accordé à chacun pourra varier en fonction des performances individuelles. ****

Taille de l'équipe

2 hommes et 2 dames, selon la moyenne des points des deux courses de sélection. Le meilleur canadien (non choisi pour le voyage de décembre à la Coupe du Monde) sera le skieur de référence et aura 100 %. N.B. si le second skieur classé est à plus de 5 % du premier, le comité ENS se réserve le droit de n'envoyer que le premier compétiteur.

Les athlètes junior qui ne se qualifient pas pour les Championnats du monde junior, peuvent se qualifier pour la tournée B, en remplacement des seniors.

Les athlètes partiront pour l'Europe du lieu des épreuves de sélection.

Courses de sélection : Prince George, C.-B.

	Hommes	Dames
Jeudi, 5 janvier	10 km C	5 km C
Samedi, 7 janvier	20 km L	10 km L

En cas d'annulation de l'une des deux courses précédentes, il y aura une épreuve de remplacement le :

Dimanche, 8 janvier	10 km C	5 km C
---------------------	---------	--------

• Championnats du monde junior : Gallivare, Suède (2–5 mars)

13 février–6 mars

Courses de sélection : les mêmes que celles de la tournée B.

N.B. : à cause de conflits d'horaire, les participants à ce voyage ne seront pas en mesure de participer aux Jeux d'hiver du Canada, ni aux épreuves des Championnats canadiens junior, à l'exception de la dernière.



Taille de l'équipe :

Minimum de 2 hommes et 2 dames juniors. Si un athlète se pre-qualifie en décembre, un autre athlète du même sexe pourra être ajouté aux conditions suivantes : soit il remporte une épreuve, ou sa moyenne pour les deux courses sur la liste des points canadiens est de 87% ou plus. Tout athlète junior qui se qualifie pour les Championnats du monde senior est choisi d'office pour les Championnats junior mais on s'attend à ce qu'il démontre un niveau de performance approprié lors des épreuves de sélection des Championnats du monde junior. Les vainqueurs d'épreuve se qualifient d'office. Si c'est le même athlète qui remporte les deux épreuves, on ajoutera à l'équipe l'athlète suivant, selon le total des points des deux épreuves de sélection. On calculera les points selon la méthode normale de calcul des points canadiens pour les épreuves individuelles. On utilisera comme points de référence la moyenne deux plus hauts totaux des partants (senior ou junior) du premier jour. Le temps de référence sera la moyenne des temps des deux premiers arrivants. Les athlètes devront défrayer la somme de 500 \$ pour couvrir les frais du voyage.

****L'aide financière disponible pour ce voyage est étroitement reliée à notre situation budgétaire. À l'heure actuelle, notre intention est de financer entièrement ce voyage ; nous pourrions cependant avoir à en réduire la durée. Les athlètes doivent s'attendre à fournir une somme variant de 500 \$ à 2 000 \$ pour cette tournée. Le montant du soutien financier accordé à chacun pourra varier en fonction des performances individuelles. ****

• Championnats du monde senior : Thunder Bay, Canada 9–19 mars

- Courses de sélection pour la Coupe du Monde du 4 décembre, 4 hommes senior présélectionnés, plus 2 hommes senior additionnels, 4 dames senior.
- Les résultats des courses de sélection de 100 Mile House. On ajoutera des athlètes pour atteindre le total de 7 hommes et 6 dames, ne comprenant pas les athlètes éligibles aux Jeux du Canada ou ceux qui se qualifient pour les Championnats du monde junior.
- les meilleures performances aux Championnats du monde junior, évaluées par le comité ENS (référence : une place parmi les 15 premiers).
- Au total des points de deux des trois courses individuelles lors des Jeux du Canada, le meilleur homme et la meilleure dame seront ajoutés à l'équipe des Championnats du monde. Ils devront cependant défrayer leurs propres dépenses : 100 \$ par jour pour les repas et l'hébergement plus les frais de transport aérien. Il n'y a aucune assurance de prendre le départ à une course.

Courses de sélection : 100 Mile House, C.-B.

	Hommes	Dames
Samedi, 25 février	20 km L	10 km L
Dimanche, 26 février	10 km C	5 km C

On ajoutera des athlètes à l'équipe jusqu'à ce qu'on atteigne un total de 7 hommes et 6 dames. Excluant ceux qui se qualifient pour les Jeux du Canada et les Championnats du monde junior,





les athlètes seront choisis en fonction de leur niveau de performance et de l'écart des points.

Les participants à chacune des courses des Championnats du monde seront choisis par l'entraîneur-chef de l'Équipe nationale, après consultation avec le comité ENS. On déterminera ce choix en fonction des résultats des courses de sélection, des résultats lors d'épreuves majeures durant la saison, et selon le niveau de santé et de récupération de l'athlète. Aucun des athlètes qui se qualifie pour les Championnats du monde, y compris ceux qui sont présélectionnés, ne sont assurés d'un départ.

Autres opportunités de compétition

1) Tournée C junior en Scandinavie, où les participants défraieront personnellement leurs dépenses. Elle aura lieu du : 27 décembre à 9 janvier. Nous nous occupons d'organiser l'hébergement et nous fournirons un encadrement par des entraîneurs. Une partie des dépenses des entraîneurs devra être défrayée par les participants. Entrez en contact avec votre division pour obtenir de plus amples renseignements.

2) Du 10 au 15 janvier aux États-Unis : courses de sélection pour l'équipe américaine des Championnats du monde junior, et Jeux universitaires mondiaux à Giant's Ridge, Minnesota. SFC aidera les athlètes intéressés à faire leur inscription.

3) Du 22 au 25 février, Championnats des États-Unis à Lake Placid, New York. L'organisation américaine des impose des restrictions pour l'inscription à ces championnats : il est obligatoire que SFC prenne en charge les procédures d'inscription. SFC se chargera d'inscrire les meilleurs athlètes canadiens.

N.B. : En cas de différence d'interprétation entre la version française et la version anglaise, c'est la version anglaise qui doit être considérée comme le texte officiel.

In the world of sport, getting there can be half the battle.

American Express® Travel Service

At American Express® "SPORTS" Travel Service, we are more than just another travel agency.

We have the experience and proven capability to handle all aspects of Sports Travel. As the official travel organizer for over 40 of Canada's National Sports Teams,

we've successfully moved over 65,000 athletes and their equipment around the globe.



Sports Travel Division
Put us on your team.
(613) 745-1052

TM, ®: American Express Company Reg. User.
Copyright ©, American Express Canada, Inc. 1990

History of the World Championships Histoire des Championnats du monde



FIS international events have been taking place since 1929 when the first race was held in Zakopane, Poland, but these early events were not considered World Championships until 1965 when, at the 25th International Ski Congress, they were officially named *World Championships*. Finland and Norway are the only nations to have participated in all the disciplines in all the World Championships since 1954. Sweden, Switzerland, Germany, France, Italy, Czechoslovakia, the Soviet Union and the USA have participated in all the World Championships since 1954. The Championships were arranged every second year after the Second World War compared to every year before the war. Women were allowed to compete in the Championships starting in 1954 in Falun, Sweden.

The 1995 Nordic World Championships marks the 25th year that Canadians have consistently participated in the Games. In those 25 years, many significant events have taken place.

1970 High Tatra, Czechoslovakia

Marked the first year that Canadian women participated in the Championships. This was also the same year that both Canadian and American women participated. This first team included Sharon & Shirley Firth, Roseanne and Anita Allen and Helen Saunders with coach, Bjorger Pettersen.

1974 Falun, Sweden

Introduction of the new fiberglass ski. This new development resulted in the last World Champion to win on wood skis, when Magna Myrmo of Norway won the 18km event. The events were also noted for the complete lack of snow on the trails and as luck would have it, the Organizers had safeguarded piles of snow on frozen lakes and trucked in real snow to fill the trails.

1978 Lahti, Finland

During these Championships, Japan started to make an entrance into the nordic sports and Joseph Luszczyk, from Poland surprised the strong Scandinavians and Soviets by winning gold in the 18km event.

1982 Oslo, Norway

Results from the men's 4x10km relay event couldn't have been any closer. In a race for the gold, Norway and the Soviet Union tied for first and Finland and West Germany raced to a double bronze medal. 1982 also marked the first year that Manuela di Centa from Italy participated in the World Championships.

1985 Seefeld, Austria

1985 marked the breakthrough of the skating technique. In a close vote to decide whether or not to allow this new technique, Gerhard Grimmer of East Germany, won the right to use the skating style and this created a free for all. Athletes and coaches had to learn how to wax, how to do it and who could do it most successfully.





1987 Obertsdorf, Germany

Marked the appearance of Fluorocarbons and the Italian discovery of Cera F. 1987 was also the year that specific course criteria was set following numerous changes to the courses during the Championships. Many of Canada's athletes at the Championships achieved personal best results in both the men's and women's events.

1989 Lahti, Finland

Record attendance of spectators. A total of 450,000 attended the Games and Finland dominated the medal podium. Al Pilcher achieved a Canadian breakthrough result when he finished 7th in the men's 50km event.

1991 Val di Fiemme, Italy

Proved the beginning of an era for Norwegian ski sensation, Bjorn Dahlie and Soviet skier, Lubov Egorova. Canadians Al Pilcher and Angela Schmidt-Foster continued to post some of Canada's best results in international competition.

1993 Falun, Sweden

In an exciting photo-finish, Bjorn Dahlie (NOR) and Vladimir Smirnov (KZK), dove at the finish line to finish 1-2 respectively and the Norwegian and Italian teams thrilled thousands of spectators during the men's relay event. Canadians, Dany Bouchard and Donald Farley posted personal best results and expect to see them this year in Thunder Bay!



Les activités internationales de la FIS ont débuté en 1929 par une course organisée à Zakopane en Pologne, mais c'est uniquement en 1965 que l'appellation *Championnats du monde* fut utilisée pour la première fois, lorsqu'elle fut votée au cours du 25^e congrès international de ski. La Finlande et la Norvège sont les deux seuls pays à avoir participé à toutes les disciplines de ces championnats depuis 1954. À partir de cette date, la Suède, la Suisse, l'Allemagne, la France, l'Italie, la Tchécoslovaquie et les États-Unis ont participé à leur tour à toutes les disciplines de tous les championnats. De manifestation annuelle avant la première guerre mondiale, les championnats furent organisés à tous les deux ans après le conflit. Les dames furent admises dans les compétitions à partir du championnat de 1954 à Falun, en Suède.

Les Championnats du monde de ski nordique de 1995 marqueront la 25^e année de participation constante des Canadiens. Au cours de ce quart de siècle, plusieurs événements marquants ont pris place :



1970 Hauts Tatras, Tchécoslovaquie

C'est la première année où des Canadiennes participent à ces Championnats. C'est également la première fois où des Canadiennes et des Américaines participent en même temps. Cette première équipe était composée de Sharon et Shirley Firth, Roseanne et Anita Allen, Helen Saunders et de l'entraîneur Bjorger Pettersen.

1974 Falun, Suède

Apparition du ski de fibre de verre. Ce nouveau développement marque la dernière victoire sur skis de bois alors que Magma Myrmo de Norvège, remporte l'épreuve de 18 km. Cette manifestation fut remarquée pour son manque total de neige et fort heureusement, les organisateurs avaient mis à l'abri sur les lacs gelés, d'immenses réserves de neige qu'ils ont transportées par camion sur le parcours des épreuves.

1978 Lahti, Finlande

C'est au cours de ces Championnats que la Japon fait son entrée dans le monde des sports nordiques. Le Polonais Joseph Luszczek cause toute une surprise aux puissants Scandinaves et aux Soviétiques en enlevant l'épreuve de 18 km.

1982 Oslo, Norvège

Les résultats du relais 4 x 10 km chez les hommes n'ont jamais été aussi serrés : égalité pour l'or entre les Norvégiens et les Soviétiques, et double médaille de bronze pour les Finlandais et les Allemands de l'ouest. C'est aussi la première fois où Manuela di Centa d'Italie, participe pour la première fois.

1985 Seefeld, Autriche

Entrée en force de la technique du patin. C'est par un vote au résultat serré que l'on décide de permettre à Gerhard Grimmer d'Allemagne de l'est, d'utiliser cette nouvelle technique, et cette décision crée un fouillis monumental. Les athlètes et les entraîneurs doivent réapprendre comment réussir à bien skier et à bien farter.

1987 Obertsdorf, Allemagne

Apparition des fluorocarbones et du fard Cera F découvert par les Italiens. On établit de nouveaux critères pour les parcours suite à tous les changements survenus au cours des années. Plusieurs des athlètes canadiens atteignent d'excellents résultats personnels chez les hommes et les dames.





1989 Lahti, Finlande

Nombre record de spectateurs : 450 000 personnes assistent aux jeux et les Finlandais dominent le podium. Al Pilcher établit un sommet pour les Canadiens avec une 7^e place au 50 km.

1991 Val di Fiemme, Italie

Début de la domination de deux athètes fameux : le Norvégien Bjorn Dahlie et la Soviétique Lubov Egorova. Al Pilcher et Angela Schmidt-Foster continuent d'inscrire les meilleurs résultats du Canada en compétition internationale.

1993 Falun, Suède

Dans un photo-finish extraordinaire, Bjorn Dahlie (NOR) et Vladimir Smirnov (KZK) plongent à la ligne d'arrivée et terminent respectivement 1^{er} et 2^e. Lors du relais masculin, les Norvégiens et les Italiens soulèvent l'enthousiasme des milliers de spectateurs présents. Les Canadiens Dany Bouchard et Donald Farley inscrivent leur meilleure performance personnelle et se fixent rendez-vous cette année à Thunder Bay.

Nordic World Ski Championships Locations

1929—Zakopane, POL	1958—Lahti, FIN
1930—Oslo, NOR	1962—Zakopane, POL
1931—Oberhof, GER	1966—Oslo, NOR
1933—Innsbruck, AUT	1970—Hohe Tatra, TCH
1934—Solleftea, SWE	1974—Falun, SWE
1935—Hohe Tatra, TCH	1978—Lahti, FIN
1937—Chamonix, FRA	1982—Oslo, NOR
1938—Lahti, FIN	1985—Seefeld, AUT
1939—Zakopane, POL	1987—Oberstdorf, BRD
1950—Lake Placid, USA	1989—Lahti, FIN
1954—Falun, SWE	1991—Val Di Fiemme, ITA
	1993—Falun, SWE

Men's Results 1978–1993 Résultats 1978–1993 : hommes

(Gold medal winner & Canadian Placings)
(Médaille d'or et classement des Canadiens)

Year Année	10km	15–18km	30km	50km	Relay Relais
1978		J. Luszczek POL 49 D Gudwer 51 H Skinstad 56 P Vezina 58 R Keski-Salmi	S. Saveljev SOV 49 H Skinstad 51 P Vezina 53 R Keski-Salmi	S.A. Lundback SWE	SWE 13 CAN
1982		O. Braa NOR 16 P Harvey 47 R Weber 51 A Tourigny	T. Eriksson SWE 47 A Tourigny 49 R Weber	T. Wassberg SWE 35 P Harvey	NOR/SOV
1985		K. Harkonen FIN 25 P Harvey 45 Y Bilodeau 58 A Tourigny 63 R Weber	G. Svan SWE 22 P Harvey 33 Y Bilodeau 47 A Tourigny 51 R Weber	G. Svan SWE 24 P Harvey 49 Y Bilodeau 50 R Weber 52 A Tourigny	NOR 12 CAN
1987		M. Alboirello ITA 35 P Harvey 44 L Heibig 52 D Lawrence 57 Y Bilodeau	T. Wassberg SWE 16 P Harvey 35 Y Bilodeau 37 W Dustin 42 A Pilcher	M. De Zolt ITA 25 P Harvey 35 A Masson 40 A Pilcher	SWE 8 CAN
1989		G. Svan SWE 25 Y Bilodeau	V. Smirnov SOV 18 Y Bilodeau	G. Svan SWE 7 A Pilcher	SWE 9 CAN
	Free technique style libre	29 A Pilcher 43 W Dustin 55 D Bouchard H. Kirvesniemi FIN 19 Y Bilodeau	45 F Ferrari 52 W Dustin	38 A Masson	
	Classic style classique	29 A Pilcher 42 F Ferrari 49 A Masson			
1991	T. Langli NOR 16 A Pilcher 30 A Masson 36 Y Bilodeau 42 W Dustin	B. Daehlie NOR 26 Y Bilodeau 36 D Derochie 39 A Masson 45 D Bouchard	G. Svan SWE 37 A Pilcher 8 W Dustin 47 Y Bilodeau 49 B Vermette	T. Mogren SWE 41 D Bouchard 51 A Pilcher	NOR 11. CAN
1993	S.Sivertsen NOR 25 D Bouchard 29 D Farley 63 C Blanchard 67 Y Bilodeau	B. Daehlie NOR 38 D Bouchard 47 D Farley 61 C Blanchard 62 Y Bilodeau	B. Dahlie NOR 34 D Bouchard 38 D Farley 60 W Dustin 65 Y Bilodeau	T. Mogren SWE 45 W Dustin	NOR 14. CAN



Women's Results 1978-1993 Résultats 1978-1993 : dames

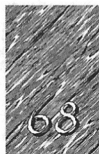
(Gold Medal Winner & Canadian Placings)
(Médaille d'or et classement des Canadiennes)

Year Année	5km	10km	15km	20-30km	Relay Relais
1978	H. Takalo FIN 31 E. Miller 34 J. Groothuysen 36 S. Firth 43 C. Giguere	Z. Amosova SOV 28 E. Miller 30 S. Firth 38 J. Groothuysen		Z. Amosova SOV 24 E. Miller 34 S. Firth	FIN 9 CAN
1982	B. Aunli NOR 24 A Schmidt 25 Sharon Firth	B. Aunli NOR 19 A Schmidt 23 Shirley Firth 26 Sharon Firth 31 E Miller		R. Smetanina SOV 12 Shirley Firth 18 Sharon Firth 26 E Miller	NOR 7 CAN
1985	A. Boe NOR 18 A.M. Masson 26 J Walker 35 C Gibson 37 L Daudrich	A. Boe NOR 18 J Walker 20 A.M. Masson 28 C Gibson 35 L Daudrich		G. Nykkelmo NOR 25 C Gibson 27 J Walker	SOV 9 CAN
1987	M. Matikainen FIN 16 A Schmidt-Foster 22 L Sasseville 27 C Gibson 31 J McAllister	A. Jahren NOR 14 A Schmidt-Foster 21 C Gibson 25 L Sasseville 38 M.A. Masson		M. Westin SWE 23 A S-Foster 26 C Gibson 35 M.A. Masson 38 J Vincent	SOV 7 CAN
1989	M. Kirversniemi FIN 21 A Schmidt-Foster 34 M.A. Masson 36 L Sasseville 42 J McAllister	M. Matikainen FIN 18 A Schmidt-Foster 21 L Sasseville 24 L Patterson 31 J McAllister		E. Valbe SOV 22 M. Masson 28 L Sasseville 29 J McAllister 32 C Gibson	FIN 8 CAN
Classic style	E. Valbe SOV 29 L Sasseville				
Free style libre	30 M.A. Masson 33 J McAllister 39 L Patterson				
1991	T. Dybendahl NOR 17 A Schmidt-Foster 42 L Sasseville 48 R Delong 50 L Steele	E. Vialbe SOV 41 M. Masson 44 J McAllister 45 J Vincent 48 L Steele	E. Vialbe SOV 18 A Schmidt-Foster 42 L Sasseville 44 J McAllister	L. Egorova 41 M. Masson 45 J McAllister 46 J Vincent	SOV 11 CAN
1993	L. Lazutina RUS 57 R Delong 62 W Davis 63 L Steele 65 N Dassié	S. Belmondo ITA 44 R Delong 52 L Steele 53 W Davis 60 N Dassié	E. Valbe RUS 34 R Delong 56 W Davis 60 M Wolfe 61 N Dassié	S. Belmondo ITA 38 L Steele 58 M Wolfe	RUS 14 CAN

1994/95 Calendar of Events Saison 1994/95 : calendrier des épreuves



DATE	SITE LIEU	WOMEN DAMES	MEN HOMMES	NOTE	Canadian Airlines #
November 26-27	Sovereign Lake, BC Canada Cup Tune Up	10km F 5km C	15km F 10km C		6091
November 27	Kiruna, SWE	5km C	10km C	WC	
December 3-4	Canmore, AB Canada Cup	5km F 10km C	10km F 15km C	MS	6091
December 10-11	Ramsau AUT	5km F 4x5km C	10km F 4x10km C	WC	
December 13-14	Bohinj, SLO	10km C	15km C	WC	
December 17-20	Thunder Bay, ON Continental Cup	10km C 10km F	15km C 15km F	WCT WCT	
December 17-18	Sappada, ITA	15km F 4x5km F	30km F 4x10km F	WC	
January 5-8	Prince George, BC Canada Cup	5km C 10km F 5km C	10km C 20km F 10km C	WJT WJT	6091
January 7-8	St. Petersburg, RUS	30km F	30km F	WC	
January 14	Salmon Arm, BC Ski Odyssey	40km C	40km C		8049
January 14-15	Nove Mesto, CZE	15km C 4x5km C	15km C 4x10km C	WC	
January 21-22	Duntroon, ON Canada Cup/Eastern Cdn	7.5km C 5km F	15km C 10km F		6091
January 27-29	Lahti, FIN	10km C 4x5km F	15km F (P) 15km C (P)	WC	
February 4-6	Falun, SWE	10km C (P) 10km F (P)	30km C 4x10km	WC	
February 11	Edmonton, AB Ski Odyssey	55km C	55km C		8049
February 11-13	La Ronge, SK Canada Cup/Western Cdn	5km C 3x5km	10km C 3x10km	M	6091
February 11-12	Holmenkollen, NOR	10km F 30km C 4x5km M	15km F 50km C 4x5km M	WC	
February 18	Winnipeg, MB Canada Cup/N. American Sprints	200m Sprint	200m Sprint		6091





DATE	SITE LIEU	WOMEN DAMES	MEN HOMMES	NOTE	Canadian Airlines #
February/fevrier					
19	Red River, MB	30km F	30km F		8049
	Ski Odyssey				
19	Hull, QC	55km F	55km F		8049
	Ski Odyssey (World Loppet)				
20-24	Grande Prairie, AB	5km F	10km F		
	Canada Winter Games	5km C	10km C		
		10km C	15km C	MS	
		4x5km	4x10km	M	
25-26	100 Mile House, BC	10km F	20km F		6091
	Canada Cup	5km C	10km C		
February/fevrier					
24-3	Canmore, AB		30km C/F	M	6092
	Masters World Cup	20/15km C/F	20/15km C/F		
		10km C/F	15km C/F		
		3x5km M	10km C/F		
		30/20km F	3x5/4x10 M		
			50/30/20km C		
			50km F		
March/mars					
1-5	Gallivare, SWE	5km C	10km C		
	World Junior Champs	4x5km	4x10km		
		15km F	30km F		
2-7	Ottawa/Hull	10km F	15km F		6093
	Jeep Eagle Junior	7.5km F	5km F	Juvenile	
	Ski Nationals	5km C	10km C		
		3x5 C	3x10 C	Junior	
		3x5 C	3x7.5 C	Challenge	
		15km F	30km F	MS	
		5km F	7.5km F	Jun/Juv Boys	
4	Barrie, ON	30km F	30km F		8049
	Ski Odyssey				
4	Whitehorse, YK	35km C	35km C		8049
	Ski Odyssey				
5	La Ronge, SK	55km F	55km F		8049
	Ski Odyssey				
5	Charlo, NB	42km M	42km M		8049
	Ski Odyssey				

DATE	SITE LIEU	WOMEN DAMES	MEN HOMMES	NOTE	Canadian Airlines #
March/mars					
9-19	Thunder Bay, CAN	15km C	30km C		
	World Champs.	5km C (P)	10km C (P)		
		10km F (P)	15km F (P)		
		4x5km M	4x10km M		
		30km F	50km F		
12	Mt. Ste Anne, QC	65km F	65km F		8049
	Ski Odyssey				
24-25	Sapporo, JPN	15km F	15km F	WC	
		4x5km M	4x10km M		
March/mars					
25-1	Vernon, BC	5km C	10km C		6094
	Jeep Eagle Senior	10km F	15km F	P	
	Ski Nationals	15km C	30km C		
		3x5km F	3x10km F		
		30km F	50km F		
April /avril					
1	Labrador, NF	54km F	54km F		
MS		Mass Start/départ de masse			
M		Mixed/deux techniques			
P		Pursuit/poursuite			
WC		World Cup/Coupe du Monde			
WCT		World Cup Trials/Sélections pour la Coupe du Monde			
WJT		World Junior Trials/Sélections pour les Championnats du monde junior			
C		Classic/classique			
F		Free/style libre			

Canadian Airlines and American Express Travel present "CCC travel services"

"CCC travel services" can now provide you with the best service to assist you in your travel to any event registered on the CCC calendar of events. For every event you will find a convention number in the last column of the calendar. Simply call American Express travel at 1-800-267-1591 refer to the convention number and the agent will be able to offer you the best routing, connections and price for your travel to any event.

Les lignes aériennes Canadian et Voyages Américain Express présentent « Les Services de Voyage de SFC ».

Vous pouvez maintenant bénéficier des meilleurs services possible en matière de transport aux événements de ski fond grâce aux nouveaux « Services de Voyage de SFC ». Pour chaque événement figurant sur le calendrier de compétition de SFC vous trouverez un numéro de référence dans la dernière colonne. Vous n'avez alors, qu'à contacter Voyage Américain Express au 1-800-267-1591 mentionner le numéro de référence et l'agent sera en mesure de vous offrir le meilleur trajet et surtout le meilleur prix pour votre prochain déplacement à une compétition de ski de fond.

Canadian





Nationally Sanctioned Events Épreuves nationales sanctionnées 1994/95

Alberta

Canada Cup, Canmore, December 3-4
Alberta Cup #1, Edson, December 17
Alberta Cup #2, Hinton, December 18
AB Cup #3 & #4, Grande Prairie, Jan 14-15
AB Cup #5 & #6, Edmonton, Feb 4-5
AB Cup #7 & #8, Slave Lake, Feb 18-19
AB Champs, Mt. Shark, Mar 18-19

British Columbia/Colombie-Britannique

Canada Cup Tune Up, Vernon, Nov 26-27
BC Cup #1 & #2, Smithers, Dec 31-Jan 1
Canada Cup, World Junior and B Tour Trials Prince George, January 5-8
BC Points Race, Burns Lake, Jan 14-15
BC Cup #3 & #4, Rossland, January 21-22
BC Points Race, Kelowna, January 28-29
BC Championships, 100 Mile House, Feb 11
BC Points Race, Vancouver, February 17-18
Canada Cup, World Championships Trials 100 Mile House, February 25-26
Jeep Eagle Ski Nationals-Senior Vernon, March 25-April 1

Manitoba

Canada Games Trials, Roseisle, Dec 29-30
Falcon Lake Open, Falcon Lake, January 29
Canada Cup, Winnipeg, February 18
Manitoba Championships, Roseisle, March 4-5

New Brunswick/Nouveau-Brunswick

Fraser Cup #1 & #2, Charlo, January 7-8
Fraser Cup #3, Fredericton, January 28
Fraser Cup #4, Alma, February 11
Fraser Cup #5, St Quentin, March 11
Fraser Cup #6, Campbellton, March 25 (N.B. Championships)

Newfoundland/Terre-Neuve

Labrador Open, Labrador, November 24-26
Blow me Down Christmas Races, Corner Brook, Jan 3-4
Newfoundland Championships, Labrador, March 25-26



Ontario

NSTDC Invitational Race, Thunder Bay, Nov 26-27
Canada Continental Cup, Thunder Bay, Dec 17-20
NCD Interdivisional, Ottawa, Dec 31-Jan 1
Canada Cup Eastern Canadian Championships, Duntroon, Jan 21-22
LSSD Interdivisional, Thunder Bay, February 4-5
LSSD Champs, Marathon, February 11-12
Jeep Eagle Ski Nationals-Junior, Ottawa, March 2-7
Ontario Championships, Temiskaming, March 25-26

Québec

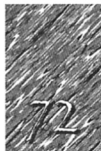
Coupe du Quebec, Mt.Ste.Anne, Jan 7-8
Coupe du Quebec, Hull, Jan 14-15
Coupe du Quebec, Jonquiere, Feb 11-12
Coupe du Quebec, Valcartier, Mar 11-12

Saskatchewan

Canada Cup Western Canadians Championships, La Ronge, Feb 11-13

Yukon

Bike Shop Race, Whitehorse, Dec 4
Don Sumanik Memorial, Whitehorse, Dec 17-18
Christmas Race Series, Whitehorse, Dec 22
Christmas Race Series, Whitehorse, Dec 29
Carcross Classic, Carcross, Feb 4
Kluane Classic, Haines Junction, Feb 18
Yukon Championships, Whitehorse, Feb 25-26
Sports lodge #4, Whitehorse, March 12





1993/94 Results • Résultats 1993/94

Overall/Final

World Cup/Coupe du Monde

Women/Dames

M DiCenta ITA
L Egorova RUS
E Valbe RUS
S Belmondo ITA
L Lazhutina RUS

Men/Hommes

V Smirnov KAZ
B Daehlie NOR
J Isometsa FIN
M Myllyla FIN
S Fauner ITA
81 C Blanchard

Lillehammer, NOR

1994 Olympic Games/Jeux olympiques 1994

Women/Dames

5km C
L Egorova RUS
M DiCenta ITA
M Kirvesniemi FIN

10km F (P)
L Egorova RUS
M DiCenta ITA
S Belmondo ITA

15km F

M DiCenta ITA
L Egorova RUS
N Gavriluk RUS

30km C

M DiCenta ITA
M. Wold NOR
M Kirvesniemi FIN

Men/Hommes

10km C
B Daehlie NOR
V Smirnov KAZ
M Albarello ITA
49 D Bouchard

15km (P)
B Daehlie NOR
V Smirnov KAZ
S Fauner ITA
52 D Bouchard

30km F

T Alsgaard NOR
B Daehlie NOR
M Myllylae FIN
51 D Bouchard

50km C

V Smirnov KAZ
M Myllylae FIN
S Sivertsen NOR
51 D Bouchard

Breitenwang, AUT

1994 World Juniors/Championnats du Monde 1994

Women/Dames

5km C
T Lusina RUS
M Jauho FIN
O Zamorosova RUS
34 B Scott

Men/Hommes

10km C
G Gutnikov RUS
A Filippa ITA
M Horigome JPN
65 J-F Croufer



44 S Renner

61 J Fortier

15km F

J Tschepalowa RUS
O Samorosova RUS
I Lusina RUS
24 S Renner
49 J Fortier
50 B Scott

4x5km Relay/relai M

CZE
CAN - no entry

74 A Dahle

77 E Denys

80 C Manhard

30km F

M Horigome JPN
M Koza JPN
T-A Hetland NOR
61 J-F Croufer
66 E Denys
73 M Carriere
89 C Smith

4x10km Relay/relai M

JPN
15 CAN

Overall/Final

Canada Cup/Coupe du Canada

Sr. Women

W Davis
L Steele
M Theriault

Jr. Women

B Scott
S Renner
D Hausleitner

Sr. Men

C Blanchard
Y Bilodeau
W Schwar

Jr. Men

E Denys
C Manhard
A Dahle

Mt. Ste-Anne, QC

Canadian Seniors/Championnats canadiens senior

5km C

L Steele YK
S Renner AB
B Scott AB

10km F

S Renner AB
W Davis ON
L Steele YK

15km F

L Steele YK
W Davis ON
B Scott AB

10km C

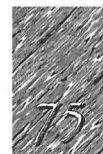
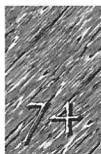
R McKeever AB
D Farley QC
M Seppanen ON

15km F

C Blanchard AB
D Farley QC
R McKeever AB

30km F

R McKeever AB
D Farley QC
D Bouchard QC



**30km C**

B Scott AB
L Steele YK
W Davis ON

Relay/relais

Alberta
Quebec
British Columbia

50km C

D Farley QC
R McKeever AB
D Bouchard QC

Relay

Quebec
Alberta
Quebec

Canmore, AB**Canadian Juniors/Championnats canadiens junior****Jun.Girls 5km**

S Renner AB
J Fortier AB
J Laird AB

Jun.Women 5km

B Scott AB
L Luhta ON
D Hausleitner YK

Juv.Girl 5km

A Fortier AB
P Penttilla ON
B Laakac ON

Juv. Girl 3.7km

A Fortier AB
M Hayman, ON
N Renner, AB

Jun.Women 5km

B Scott AB
L Luhta ON
L Gilligan ON

Jun.Girls 5km

S Renner AB
J Fortier AB
J Laird AB

Juv.Girls 5km

A Fortier AB
M Hayman ON
N Renner AB

Juv.Boys 10km

G Jewett ON
R Briere QC
C Jeffries ON

Jun.Boys 10km

S Fraser PEI
M Tierney NF
B Westlund AB

Jun.Men 10km

M Carriere QC
C Manhard BC
E De Nys BC

Juv.Boys 5km

A Henry BC
G Jewett ON
C Jeffries ON

Jun.Boys 7.5km

C Bergen BC
C Yurich ON
M Fougères QC

Jun.Men 7.5km

JF Croufer QC
E Allen ON
C Manhard BC

Juv.Boys 3.7km

J Crilley-Everts AB
A Henry BC
C Jeffries ON

Jun.Wom 7.5km

B Scott AB
L Luhta ON
D Hausleitner YK

Jun.Girls 5km

S Renner AB
J Fortier AB
J Laird AB

Junior Men 15km

A Renner AB
A Dahle AB
S Rioux QC

Juv.Boys 3.7km

A Rees ON
R Briere QC
B Saunders NF

Jun.Men 15km

JF Croufer QC
C Manhard BC
F Campbell AB

Junior Boys 3.7km

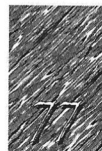
C Bergen BC
B Westlund AB
G Maclean BC

Jeep Eagle Cup/Coupe Jeep-Eagle**Canadian Seniors/Championnats canadiens senior**

Québec

Canadian Juniors/Championnats canadiens junior

Alberta





Division Offices Bureaux de division

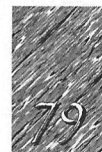
NWT T.N.-O.	c/o Rick Holmes Box 2098 Hay River, NWT XOE ORO	(r) 403-874-6857 (b) 403-874-6775 FAX 403-874-3775
YUKON YUK.	Box 4507 Whitehorse, YUKON Y1A 2R8	403-667-4403 FAX 403-667-4237
BC C.-B.	106 - 3003 30th Street Vernon, BC V1T 9J5	604-545-9600 FAX 604-545-9614
ALBERTA ALB.	11759 Groat Road Edmonton, Alberta T5M 3K6	403-453-8620 FAX 403-453-8553
SASKATCHEWAN SAS.	1860 Lorne Street Regina, Saskatchewan S4P 2L7	306-780-9200 FAX 306-781-6021
MANITOBA MAN.	200 Main Street Winnipeg, Manitoba R3C 4M2	204-985-4124 FAX 204-985-4224
ONTARIO ONT.	1220 Sheppard Avenue East Wiliowdale, Ontario M2K 2X1	416-495-4210 FAX 416-495-4323
QUEBEC QC	4545 ave Pierre de Coubertin C.P. 1000, Succ. M Montreal, Quebec H1V 3R2	514-252-3089 FAX 514-254-1499
N.B. N.-B.	C.P. 1241 Moncton, NB E1C 8P9	506-387-4077 FAX 506-856-2946



N.S. N.-É.	P.O. Box 3010 S Halifax, NS B3J 3G6	902-425-5450 FAX 902-425-5606
P. E. I. Î.P.-É.	P.O. Box 21131 Charlottetown, PEI C1A 9H6	
NF T.-N.	c/o Doug Parsons Box 284 Gambo, Nfld AOG 1T0	(h) 709-674-5470 (b) 709-674-4466 FAX 709-674-4330

Cross Country Canada
would like to thank
Thunder Bay Television
and CKPR/94 FM (Thunder Bay)
for their support of our National Team.
WATCH AND LISTEN THIS SEASON!

Ski de fond Canada
aimerait profiter de l'occasion pour remercier
Thunder Bay Television
et la station CKPR/94 FM (Tunder Bay)
pour leur appui à notre équipe nationale.
REGARDEZ ET ÉCOUTEZ LES CETTE SAISON!!



CANADIAN GOLDS

A GRIPPING PERFORMANCE

by Chris Blanchard

at the World Cup in Thunder Bay 1994, where he won his first world cup points.

One of Canada's hopes for International Golds,
Chris has won Nationally 1. The Gatineau 55 World Loppet in 1994
2. The Deep Eagle Ski Nationals (combined pursuit champion) 1994.



PHOTO BY H. SCHMANN

Paris Glove

has proudly supported Canada's
cross country team for over a quarter century.
Flexible gloves that grip and go the distance.
We wish all the team good luck in the coming year.



OFFICIAL SUPPLIER

PARIS SPORT A DIVISION OF PARIS GLOVE OF CANADA LTD.

50 Years

ATOMIC
FOR SPORT

12x Gold The story of success

LILLEHAMMER '94

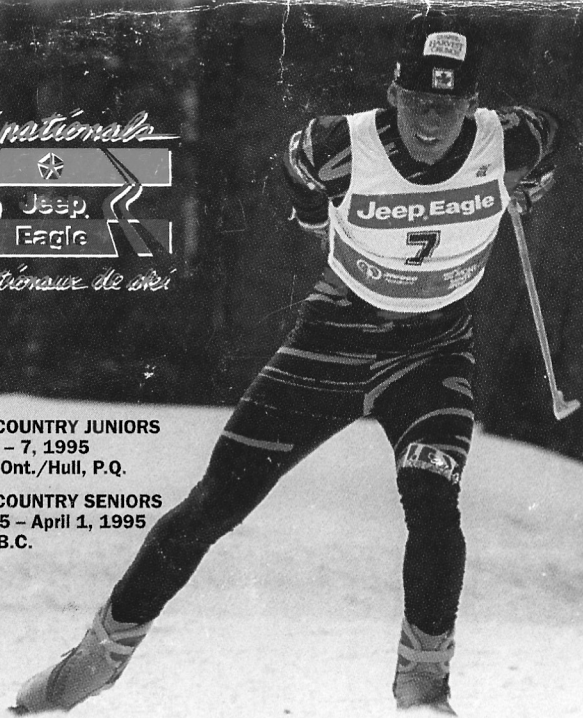
CROSS COUNTRY
SKI
DE FOUL

RACE



CROSS COUNTRY JUNIORS
March 2 - 7, 1995
Ottawa, Ont./Hull, P.Q.

CROSS COUNTRY SENIORS
March 25 - April 1, 1995
Vernon, B.C.



JEEP EAGLE CROSS COUNTRY SKI NATIONALS

LES NATIONAUX DE SKI JEEP EAGLE SKI DE FOND

Jeep Eagle is the proud sponsor of the Canadian Ski Association, Alpine Canada, Freestyle Canada, Cross Country Canada, Nordic Combined, Ski Jumping Canada, and a supporter of Disabled Skiing, Speed and Telemark Skiing and the Canadian Ski Patrol System.