



Les 100 km d'Aben

1^{ère} édition les 8 et 9 mars 2014



Levée de fonds en faveur de la:



Société Parkinson du Grand Montréal

Parkinson Society Greater Montreal

Un événement organisé par:



CLUB
de PLEIN AIR
de SAINT-DONAT

La Traversée des Laurentides (TDL), en collaboration avec Le Club de Plein Air de Saint-Donat, vous propose cette année un nouveau défi – **Les 100 Km d'Aben**.

Quoi : Une levée de fonds en faveur des Sociétés Parkinson du Grand Montréal et de Lanaudière.

Comment : Vous allez skier jusqu'à 108 km, en solo* ou à relais**, en partie en ski de fond tracé et en partie en ski nordique, dans la magnifique région de Saint-Donat dans Lanaudière. www.saint-donat.ca (Voir la carte des boucles et la Feuille d'inscription pour les détails des boucles)

En cas de mauvais temps, le trajet pourrait être changé pour des questions de sécurité.

Quand : Du samedi 8 mars 6h30 AM (HNE) au dimanche 9 mars 7h30 AM (HAE) 2014, sur une période maximale de 24 heures.

Où : Centre de ski La Réserve à Saint-Donat www.skilareserve.com
(Notez bien, c'est du ski de fond est non pas du ski alpin !)

* Solo : Le skieur fera un nombre de kilomètres variant entre 18 km et 108 km selon l'itinéraire choisi.
(Voir la Feuille d'inscription pour les différents choix.)

** Relais : En équipe de deux à six personnes, vous ferez, à relais, des boucles pour un total d'un maximum de 108 km. (Voir la Feuille d'inscription pour les différents choix.)

Vous pouvez vous inscrire avec vos familles et amis !

Qui est Aben ? Plusieurs parmi vous connaissent déjà Aben Mackenzie comme un des vétérans de la TDL et un ancien membre du Conseil d'Administration de la TDL. Aben a beaucoup donné à notre famille de skieurs. Depuis quelques années, Aben est atteint de la maladie du Parkinson.

Comment s'inscrire : Voir le lien pour la feuille d'inscription.

Les inscriptions se termineront une semaine avant l'événement, soit le samedi 1^{er} mars 2014.

Coût : 40,00\$ par adulte de 18 ans et plus ou 25,00\$ pour les enfants âgés de 17 ans et moins.

Ce coût inclut le dossard et un buffet au Centre de ski La Réserve le samedi soir. Il est à noter que le dîner du samedi midi est à la charge du participant. Un service de cafétéria sera disponible au Centre de ski La Réserve.

Levée de fonds : Tous les participants doivent s'engager dans une collecte de fonds d'un **MINIMUM d'un dollar par km skié**. Ces fonds peuvent être donnés par le participant ou par ses commanditaires. Un reçu pour fins d'impôts sera émis pour tout don de 20\$ et plus. SVP vous rendre sur le site Web www.yoyomolo.com à la section « Les 100 Km d'Aben » pour vous inscrire à la levée de fonds comme skieur et pour effectuer les dons.

Il s'agit de l'événement très spécial annoncé en novembre qui nous donne l'opportunité d'avoir des Retrouvailles formidables cette année. Selon la tradition de la TDL, c'est une excellente opportunité d'amener votre famille ainsi que vos amis pour les introduire à la TDL. Nous espérons que vous allez faire des équipes de relais avec vos familles et vos amis! Une inscription et un dossard est obligatoire pour chaque skieur.

Pour les personnes ayant besoin d'hébergement à proximité, des chambres ont été bloquées pour nous à l'Auberge La Cuillère à Pot (www.cuillere-pot.qc.ca ou 819 424-1252) pour les nuitées du vendredi 7 mars et du samedi 8 mars. SVP les contacter pour effectuer votre réservation en mentionnant l'événement Les 100 Km d'Aben et vous aurez droit à un rabais de 10% sur le coût de la chambre. Le nombre de chambres étant limité, nous vous demandons, si possible, de partager les chambres avec un ou des amis. Cette auberge est située à quelques minutes en voiture de La Réserve et est aussi reliée à La Réserve en ski de fond via un sentier tracé d'environ 3 km.

Il y aura aussi un brunch offert au coût de 15,00\$/personne (plus taxes et services) le dimanche matin. Les personnes intéressées devront réserver à l'avance avec l'Auberge La Cuillère à Pot au 819 424-1252.

Horaire de l'événement :

Enregistrement : Vendredi soir de 19h00 (HNE) à 22h00 (HNE) à l'Auberge La Cuillère à Pot
Samedi matin de 5h30 (HNE) à 11h00 (HNE) au Centre de ski La Réserve
Départ des skieurs : Entre 6h30 (HNE) et 11h00 (HNE) le samedi matin (Le plus tôt sera le mieux !)
Souper style buffet : Samedi soir de 16h00 (HNE) à 22h00 (HNE) au Centre de ski La Réserve
Dernier départ pour la dernière boucle de 27 km à partir du km 3 : 14h00 (HNE) le samedi après-midi
Dernier départ pour la dernière boucle de 18 km à partir du km 0 : 3h00 (HAE) le dimanche avant-midi
Arrivé des derniers skieurs : Vers 7h30 (HAE) le dimanche matin
Brunch de fermeture : Dimanche matin à l'Auberge La Cuillère à Pot (sur réservation, heure à confirmer)

Conseils Pratiques :

Skis

Étant donné qu'une partie du sentier est tracée mécaniquement et qu'une partie est en ski nordique, nous recommandons des skis hors-piste (avec carres d'acier) d'une largeur maximale de 69 mm à la spatule afin d'être à l'aise autant dans la section nordique que dans la section tracée.

Nourriture

Vous dépenserez des milliers de calories (plus de 5000). Un souper copieux vous sera servi le samedi soir et des collations seront disponibles à La Réserve et au Refuge Paul-Perreault durant l'événement. Cependant, tous les skieurs sont responsables de leur alimentation pendant la journée. Pensez à apporter tout ce qu'il vous faut. Il ne faut pas oublier la gourde isolée pour le transport de l'eau.

Lampe frontale

La lampe frontale est essentielle. En hiver, le soleil se couche tôt et nous skierons de nuit. Pensez à vous apporter des piles de rechange, car nous skierons toute la nuit.

Patrouilleurs et Fermeurs

Nous formerons une équipe de skieurs responsables de la sécurité des participants. Si le défi vous intéresse, Brian Lambert ou Tristan Séguin seront ravis de vous placer sur une de nos équipes de patrouilleurs ou de fermeurs.

Petit rappel général

1 sac à dos, 1 doudoune, 1 lampe frontale avec piles de rechange, 1 gourde isolée, un lunch et des collations, des vêtements de rechange, des chansons et surtout, un gros sourire.