



Le Défi d'Aben

3^e édition le 5 mars 2016



Levée de fonds en faveur de :



Un événement organisé par :



CLUB
de PLEIN AIR
de SAINT-DONAT

18 KM À 54 KM DE SKI DE FOND

POUR FAIRE UN DON, VISITER LE WWW.CANADON.ORG

EN COLLABORATION AVEC :



SKI LA RÉSERVE.com
SAINT-DONAT





Le Défi d'Aben

3^e édition le 5 mars 2016



Levée de fonds en faveur de :



Un événement organisé par :



CLUB
de PLEIN AIR
de SAINT-DONAT

La Traversée des Laurentides (TDL) et Le Club de Plein air de Saint-Donat, vous proposent pour une troisième année **Le Défi d'Aben.**

Voici les points principaux pour cette année :

- 1- Ski de fond sur un maximum de 54 km
- 2- **NOUVEAU** : le sentier pour le 25 km passera par le Mont Kaaikop au lieu du Mont Ouareau !
- 3- **NOUVEAU** : les sentiers seront skiés en sens inverse par rapport à l'année passée !
- 4- Nous terminerons le tout avec une soirée «Retrouvailles» où nous souperons tous ensemble au Bar de La Réserve où un groupe de musique nous fera danser !!!
- 5- Les dons devront être faits sur le site web : www.CanaDon.org.
- 6- **NOUVEAU** : Possibilité de faire des équipes de 6 personnes maximum pour la levée de fonds. Prix pour l'équipe ayant ramassée le plus de fonds et pour celle ayant skiée le plus de km (les km skiés par les enfants de 15 ans et moins seront comptabilisés en double !!). **PLUS DE 500\$ EN PRIX, FAITES DES ÉQUIPES !!!**

IMPORTANT : Seulement les dons faits sur le site de CanaDon seront comptabilisés et le calcul se fera le vendredi 4 mars à 18h00. Il sera toutefois encore possible de faire des dons après cette date, mais ils ne seront pas admissibles pour le prix de l'équipe ayant ramassée le plus de fonds. Les km seront comptabilisés durant la journée du 5 mars à la table du Défi d'Aben.

Quoi : Une levée de fonds en faveur de Parkinson Montréal-Laval. L'an passé, nous avons recueilli plus de 9 000\$ qui ont été remis à cette organisme.

Comment : Vous allez skier jusqu'à 54 km, en partie en ski de fond tracé et en partie en ski nordique, dans la magnifique région de Saint-Donat dans Lanaudière. www.tourismesaint-donat.com
En cas de mauvais temps, le trajet pourrait être changé pour des questions de sécurité.

Quand : Le samedi 5 mars 2016.

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 !)

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 Formulaire d'inscription.

SVP vous inscrire le plus tôt possible afin de nous permettre de bien planifier l'événement.

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 le souper du samedi soir au Centre de ski La Réserve. 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. De plus, comme l'année passée, des collations vous seront gracieusement offertes sur place par nos commanditaires.

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. SVP vous rendre sur le site Web www.CanaDon.org et faire une recherche pour trouver l'organisme de bienfaisance «**Société Parkinson du Grand Montréal**». À la section «**Faites un don**», choisissez l'onglet «**Faites une collecte de fonds**» pour vous inscrire comme skieur. SVP choisir le fonds «**Le Défi d'Aben**» et non le fonds général. Vous pouvez par la suite partager avec vos contacts l'adresse de la page Web de votre collecte de fonds. Un reçu pour fins d'impôts sera automatiquement émis pour la valeur de votre don. Il sera aussi possible de faire un don par chèque libellé au nom de la Parkinson Montréal-Laval et de poster le tout au 550, rue Sherbrooke Ouest, tour Ouest, bureau 471, Montréal, Qc, H3A 1B9, en indiquant le nom du skieur auquel le don est fait.

Hébergement :

Pour les personnes ayant besoin d'hébergement à proximité, vous pouvez vous référer au site Web de Tourisme Saint-Donat : www.tourismesaint-donat.com

Horaire de l'événement :

Enregistrement : de 5h30 à 14h00 au Centre de ski La Réserve

Départ des skieurs : entre 6h00 et 14h00 (selon le nombre de km skiés, le plus tôt sera le mieux !)

Dernier départ pour la boucle de 25 km **à partir de la Réserve**: 12h30

Dernier départ pour la boucle de 18 km à partir de la Réserve: 14h00

Souper et soirée « Retrouvailles » : à 18h00 au Centre de ski La Réserve

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 ne sommes jamais à l'abri d'un pépin. Pensez à vous apporter des piles de rechange.

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.