



# Le Défi d'Aben

4<sup>e</sup> édition le 4 mars 2017



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](http://WWW.CANADON.ORG)

### EN COLLABORATION AVEC :





# Le Défi d'Aben

4<sup>e</sup> édition le 4 mars 2017



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 quatrième année **Le Défi d'Aben**.

Vue le succès de l'année passée, nous revenons avec le même principe, soit :

- 1- Ski de fond entre 18 km et 54 km.
- 2- Le sentier pour le 24 km passera par le Mont Kaaikop !
- 3- Les sentiers seront skiés dans le même sens que l'année passée (antihoraire).
- 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](http://www.CanaDon.org).
- 6- 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 3 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 4 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 17 500 \$, ce qui porte le total sur 3 ans à plus de 44 000\$ qui ont été remis à cet organisme.

**Comment** : Vous allez skier entre 18 km et 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](http://www.tourismesaint-donat.com)  
En cas de mauvais temps, le trajet pourrait être changé pour des questions de sécurité.

**Quand** : Le samedi 4 mars 2017.

**Où** : Centre de ski La Réserve à Saint-Donat [www.skilareserve.com](http://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](http://www.CanaDon.org) et faire une recherche pour trouver l'organisme de bienfaisance «**Parkinson Montréal-Laval**». 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](http://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.