



Le Défi d'Aben

5^e édition le 3 mars 2018



Levée de fonds en faveur de :



Un événement organisé par :



14 KM À 56 KM DE SKI DE FOND

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

EN COLLABORATION AVEC :





Le Défi d'Aben

5^e édition le 3 mars 2018



Levée de fonds en faveur de :



Un événement organisé par :



La Traversée des Laurentides (TDL) vous proposent pour une cinquième année **Le Défi d'Aben**.

Vue le succès des années passées, nous revenons avec le même principe, soit :

- 1- **Ski de fond entre 14 km et 56 km, combinaison parmi 3 boules de difficultés différentes :**
 - ✓ Boucle(s) verte de 14 km (facile, 100% ski tracé, skié en sens horaire)
 - ✓ Boucle(s) bleue de 18 km (intermédiaire, partie en ski hors-piste, skié en sens antihoraire)
 - ✓ Boucle(s) noire de 24 km (difficile, ski hors-piste, **Mont Kaikop !** skié en sens antihoraire)
- 2- Les sentiers seront skiés dans le **même sens** que l'année passée.
- 3- 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 !!!
- 4- Les **docs** devront être faits sur le site web : www.CanaDon.org.
- 5- Possibilité de faire des **équipes de 6 personnes maximum** pour les km skiés. **Prix** pour l'équipe ayant **skiée le plus de km** (les km skiés par les enfants de 15 ans et moins seront comptabilisés en double !!).
- 6- **Prix de présence tirés lors du souper.**

Quoi : Une levée de fonds en faveur de Parkinson Montréal-Laval. L'an passé, malgré les conditions de ski périlleuses, nous avons recueilli plus de 11 000\$, ce qui porte le total sur 4 ans à plus de 55 000\$ qui ont été remis à cet organisme.

Comment : Vous allez skier entre 14 km et 56 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, les trajets pourraient être changés pour des questions de sécurité.

Quand : Le samedi 3 mars 2018.

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 «**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

Horaire de l'événement :

Enregistrement : de 6h00 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 noire de 24 km **à partir de la Réserve**: 12h30
Dernier départ pour la boucle bleue de 18 km à partir de la Réserve: 14h00
Dernier départ pour la boucle verte de 14 km à partir de la Réserve: 15h30
Souper et soirée « Retrouvailles » : à 18h00 au Centre de ski La Réserve

Conseils Pratiques :

Skis

Selon les boucles choisies, des skis classiques ou des skis hors-piste seront appropriés.

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.