



La 40^{ième} Traversée des Laurentides 2014



Cette édition spéciale, soulignant la 40^{ième} édition de la Traversée des Laurentides, se déroulera du 26 janvier au 2 février 2014 dans la région du Saguenay.

La fiche d'inscription est maintenant disponible! ([cliquez ici](#))

Dimanche	26 janvier	Départ en autobus de Montréal à mi-journée, souper compris en route, et hébergement à Baie-Ste-Catherine sur les rives du St-Laurent.	0km
Lundi	27 janvier	Baie-Ste-Catherine à Petit Saguenay Remontée le long du Fjord du Saguenay entre Baie-Ste-Catherine et Petit Saguenay. Le parcours du matin se fait dans la ZEC du Buteux avant d'arriver dans de vieux sentiers du parc du Fjord du Saguenay par l'Anse à David. Nous rejoignons Petit Saguenay pour le souper et l'hébergement Lundi soir.	55km
Mardi	28 janvier	Petit Saguenay à Anse St-Jean De Petit Saguenay nous emprunterons le sentier des Murailles pour coucher à Anse-St-Jean après avoir gravit le Mont-Édouard.	50km
Mercredi	29 janvier	Anse-Ste Jean à Rivière Éternité De l'Anse St-Jean nous empruntons les sentiers de la Sépaq pour la montée de la Montagne Blanche. Nous parcourons les plateaux surplombant le Fjord pour redescendre dans	35km

		l'embouchure de la Rivière Éternité et la remonté les rives vers notre couchez.	
Jeudi	30 janvier	Rivière Éternité à La Baie Le matin nous rejoignons le Saguenay lui-même pour faire un début de journée sous les falaises (en patins ou en skis) en contournant le Cap Trinité. De l'anse aux Érables nous entrons dans les terres pour rejoindre la Baie.	45km
Vendredi	31 janvier	Les Monts-Valins Un court trajet en autobus le vendredi matin nous amène aux pieds des Mont-Valins. Après des montées et descentes dans la vallée des fantômes nous dormons au pied du Valinouet.	45km
Samedi	1 février	Les Monts-Valins Une boucle dans les sentiers moins connu de la région nous amène à découvrir des sentiers qui nous ramènerons au centre de Valinouet pour célébrer cette 40 ^{ième} édition.	40km
Dimanche	2 février	Départ en autobus à mi-journée, retour à la Maison. Souper non compris.	

Bagages

Chaque jour; les bagages sont acheminés d'un hébergement à l'autre par camion. Il ne faut pas oublier un sac de couchage et un matelas de sol. Pendant la journée de ski, les participants doivent être autonomes quant à l'habillement, la nourriture, la trousse mécanique et la trousse de premiers soins. Il est essentiel d'avoir suffisamment d'eau (au moins un litre ou encore mieux deux par jour) et d'avoir dans son sac une lampe frontale. Pas de mega-sac de hockey SVP!

Conseils Pratiques

Skis

Nous recommandons des skis hors-piste. Vous pouvez apporter deux paires de skis.

Patins

Oui, patins. Un bonus cette année. Le jeudi, nous ferons 17km sur le fjord et, selon les conditions, ça pourrait être plus intéressant en patins ou en skis.

Bouffe

Vous dépenserez des milliers de calories par jour (jusqu'à 5000). Des déjeuners et des soupers copieux vous seront servis matin et soir, mais tous les skieurs sont responsables de leur alimentation pendant la journée. Pensez à apporter tout ce qu'il vous faut si vous n'utilisez pas le service lunch. (Même si vous avez opté pour le service lunch, il faut prévoir des collations caloriques.) Il ne faut pas oublier la gourde isolée pour le transport de l'eau.

Lampe frontale

Comme le savent les habitués de la TDL, la lampe frontale est essentielle. En hiver, le soleil se couche tôt et il peut toujours y avoir des imprévus. Une pile de rechange ne sera pas de trop.

Fermeurs

Chaque jour, nous formons une équipe de skieurs responsables de la sécurité des participants. Si le défi vous intéresse, Brian Lambert sera ravi de vous placer sur une de nos équipes de fermeurs. Les équipes sont formées la veille de chaque journée de ski.

Petit rappel général

1 doudoune, 1 sac à dos de jour, 1 sac de couchage, 1 matelas de sol, 1 lampe frontale avec piles de rechange, 1 gourde isolée, 1 paire de boules pour les oreilles, des chansons et surtout, un gros sourire.