



INFORMATION



Supporting local Kiwanis Youth Programs

**Appui les programmes
locaux du club Kiwanis à
l'intention des jeunes**

BED RACE–Dow's Lake *Course de lits, lac Dow*

1

Introduction, History and The Cause
L'introduction, l'histoire et les bénéficiaires

2

Rules
Les règlements

3

Making Your Bed
La construction du lit

4

Details
Les détails

5

Trophies and Prizes
Les trophées et les prix

6

Parking
Le stationnement

**Supporting children in our community.
One can make a difference.**

**Venir en aide aux enfants de notre
collectivité. Une personne peut faire la
différence.**



INTRODUCTION, HISTORY AND THE CAUSE

The Bed Race, a Winterlude tradition!

Since its inception in 1977 thousands of spectators have gathered to support teams that have participated in this exciting Winterlude classic event!

Community leaders, corporations, and organizations will have a fun-filled day while raising money for the Kiwanis Club of Ottawa's Charities.

This Year...

- ◆ At Dows Lake
- ◆ On the ice
- ◆ Tent for registration and pledge form submission – any donation, large or small is welcome
- ◆ Great prizes – everybody is a winner!

The Causes:
Kiwanis Medical Foundation and
other Kiwanis Club youth initiatives

Participation: 50 teams

Great team building and community
involvement for your company

L'INTRODUCTION, L'HISTORIQUE ET LES BÉNÉFICIAIRES

La course de lits, une tradition du Bal de neige!

Depuis ses débuts en 1977, des milliers de spectateurs se sont rassemblés pour encourager les équipes participantes à cet événement classique du Bal de Neige.

Des dirigeants communautaires ainsi que le personnel d'entreprises et d'organismes passeront une journée amusante tout en réunissant des fonds pour les oeuvres de charité du club Kiwanis d'Ottawa.

Cette année.....

- ◆ Au lac Dow
- ◆ Sur la glace
- ◆ Une tente d'inscription et un formulaire de souscription. Tous les dons sont appréciés, quel que soit la somme.
- ◆ Grand prix – tout le monde est vainqueur!

Les bénéficiaires :
les Fonds sont destinés aux
oeuvres de charité qu'appuie
le club Kiwanis d'Ottawa.

Participation : 50 équipes

L'occasion parfaite pour votre
compagnie ou votre organisme de se
faire connaître.



RULES

Participating is as easy as 1-2-3!

1. Form a team of six members.

- ◆ four to push the bed, one "Jockey" (to be in the bed) and a spare... just in case.

2. Fill in the waiver form.

- ◆ All participants must sign the waiver form.
- ◆ If a participant is under 18, a parent or guardian must sign on their behalf.
- ◆ The Captain must report all changes to his / her team to the organizing committee and the new members must sign a waiver form.
- ◆ Before the end of January, send the registration form to the KIWANIS CLUB CLUB OF OTTAWA by faxing it to 233-3718 or by email to office@ottawakiwanis.org.

3. Register.

- ◆ \$300 Registration Fee for a team is due on Race Day*.
- ◆ Hand in all pledges at the registration tent at the Dows Lake before the race between 10:00 a.m. and 12:00 p.m.

** Registration Fee is waived if \$1000.00 of cash is received on Race Day for the pledges collected*

**TELL EVERYONE YOU KNOW
ABOUT THIS GREAT EVENT!!!!**

RÈGLEMENTS

Pour participer, il suffit de suivre trois étapes simples!

1. Formez une équipe de six membres.

- ◆ Quatre pour pousser le lit, un «-Jockey-» (dans le lit) et un remplaçant... au cas où.

2. Remplissez le formulaire d'abandon de recours.

- ◆ Tous les participants doivent signer le formulaire d'abandon de recours.
- ◆ Si un participant est âgé de moins de 18 ans, un parent ou un tuteur doit signer en son nom.
- ◆ Le Capitaine doit informer le comité organisateur de tout changement au sein de son équipe, et les nouveaux venus sont priés de signer un formulaire d'abandon de recours.
- ◆ Avant la fin de janvier, faites parvenir le formulaire d'inscription au club Kiwanis par télécopieur au 613-233-3718 ou par courriel au: office@ottawakiwanis.org.

3. Inscription.

- ◆ Des frais d'inscription de 300 \$ par équipe sont dus le jour de la course.*
- ◆ Remettez tous les formulaires de dons au préposé à la tente d'inscription du lac Dow avant la course, entre 10 h et 12 h.

** Les frais d'inscription seront annulés si 1000 \$ en don sont remis au moment de l'inscription, le jour de la course.*

**INFORMEZ TOUTES LES
PERSONNES QUE VOUS
CONNAISSEZ DE CETTE
ACTIVITÉ EXCITANTE!!!!**



MAKING THE BED

Building your Bed

Each bed may be bigger, but no smaller than 1.8 metres by 0.9 metres (6 feet by 3 feet) with a frame, headboard and footboard.

For safety reasons, it cannot be a home-made plywood bed or frame mounted on bicycles. The modifications below are acceptable.

Mattress—Not Required

Although a mattress is not required (due to weight), there must be some type of covering over the springs so the rider doesn't fall through.

Past teams have used foam mattresses, car seats and surfboards! Due to the weight some of the old beds (especially the hospital variety), excess parts may be cut away.

Handles and Wheels

Most teams attach handles to the headboard and footboard. Handles are acceptable, but cannot protrude more than 40 centimeters (16 inches) from each side of the bed. Do NOT include the length of the handles in the bed width, which must be at least 0.9 metres (3 feet) wide.

You may use baby carriage wheels, bicycle wheels or wheels that come with a bed—whatever you can find—but no skis.

Note: *If you do not have the time to make a bed, you can purchase a hospital bed (limited quantity – first come, first served) from the Kiwanis for \$200* each. Beds will be available at the event on race day. A decorating day will be offered, or feel free to decorate the day of.*

Costumes and Decorations

The more elaborate your bed decorations and team costumes the better! Many teams use a banner or sign to identify who they are or represent (be sure to attach decorations securely so they don't fall off en route). Although we encourage costumes, be sure they are warm. Boots with a good tread are also strongly recommended.

PLEASE, NO SPIKED SHOES, SKATES OR METAL CLIP-ON DEVICES AND NO SHARP OBJECTS ON BEDS.

Special trophies will be awarded to the teams with the best decorations and costumes.

* If the team pledges \$1500 or more, we will refund half the purchase price of the bed.

LA CONSTRUCTION DU LIT

La construction de votre lit

Le lit doit mesurer au moins 1,8 mètre sur 0,9 mètre (6 pieds sur 3 pieds). Il doit comprendre un sommier à ressorts, une tête et un pied de lit.

Pour des raisons de sécurité, il ne peut pas être de fabrication artisanale, en contreplaqué. Le sommier ne doit pas être monté sur des bicyclettes. Les modifications ci-dessous sont admises.

Le matelas n'est pas obligatoire

Bien qu'il ne soit pas nécessaire d'avoir un matelas (à cause du poids), le sommier doit être couvert pour que le passager ne risque pas de tomber entre les ressorts.

Par le passé, les équipes ont utilisé des matelas en mousse de polystyrène, des sièges d'auto ou des planches de surf! En raison du poids de certains vieux lits (surtout les lits d'hôpital), il est permis d'enlever les parties non nécessaires.

Poignées et roues

La plupart des équipes fixent des poignées à la tête et au pied du lit. Les poignées sont permises, mais ne doivent pas dépasser de plus de 40 centimètres (16 pouces) de chaque côté du lit. La largeur du lit, qui doit être d'au moins 0,9 mètre (3 pieds), NE doit PAS comprendre la longueur des poignées.

Vous pouvez utiliser des roues de carrosse, de bicyclettes ou les roues même du lit, ou tout autre type de roue, mais il est interdit d'utiliser des skis.

Remarque:- *Si vous n'avez pas le temps de construire un lit, vous pouvez acheter un lit d'hôpital (au prix de 200 \$*, les quantités sont limitées, premier arrivé, premier servi).*

Costumes et décorations

Plus les décorations du lit et les costumes de l'équipe sont élaborés, mieux c'est! Plusieurs équipes se servent de bannières ou d'enseignes pour s'identifier ou pour identifier ceux qu'elles représentent (assurez-vous de bien fixer vos décorations afin de ne pas les perdre en cours de route). Nous encourageons le port de costumes. Assurez-vous cependant que ceux-ci sont chauds. De plus, nous vous encourageons fortement à porter des bottes munies d'une bonne semelle.

IL EST INTERDIT DE PORTER DES CHAUSSURES À CRAMPONS, DES PATINS OU DES DISPOSITIFS MÉTALLIQUES AMOVIBLES ET PAS D'OBJETS POINTUS SUR LES LITS.

Des trophées spéciaux seront attribués aux équipes affichant les meilleurs costumes et décorations!

*Toutefois, si l'équipe amasse 1 500 \$ ou plus en dons, alors 100 \$ sera dispensé de l'achat du lit.

4

DETAILS

WHAT YOU NEED TO KNOW ON RACE DAY

Registration

- ◆ 10:00 a.m. to 12:00 p.m.
- ◆ Registration tent near the Dows Lake Pavillion will be clearly marked.
- ◆ Pledge form collection will begin at 10:00 a.m.

Parade of Beds

- ◆ Parade - 12:30 to 1:00 p.m.

Races

- ◆ 1:00 p.m. to 3:00 p.m.
- ◆ start at Dows Lake
- ◆ 100 meters on the ice
- ◆ race order will be given to the team captain at registration
- ◆ judging for Best Costumes and Bed Decoration

Distribution of trophies and prizes

- ◆ 3:00 p.m. or immediately after the last race.

Parking (see map enclosed)

LES DÉTAILS

CE QU'IL FAUT SAVOIR LE JOUR DE LA COURSE

Inscription

- ◆ Entre 10 h et midi.
- ◆ La tente d'inscription sera située près du pavillon du lac Dow et sera clairement indiquée.
- ◆ Un préposé recueillera les formulaires de dons à partir de 10 h.

Défilé de Lits

- ◆ Défilé de 12h30 à 13h.

Courses

- ◆ De 13 h à 15 h
- ◆ Départ au lac Dow
- ◆ 100 mètres sur la glace
- ◆ Le capitaine recevra le rang de son équipe au moment de l'inscription
- ◆ Choix des meilleurs costumes et décorations

Distribution des trophées et des prix

- ◆ À 15 h ou immédiatement après la dernière course.

Stationnement (voir la carte ci-jointe)

5

PRIZES & TROPHIES

Top Fundraising Team Recognition

- ◆ Every team will receive a \$50.00 gift certificate courtesy of Lone Star Texas Grill for every \$500.00 increment of pledges received in cash/credit card/cheque received on Race Day
- ◆ 1st place - Trophy and Dinner for 6 at the International Restaurant, Algonquin College
- ◆ 2nd place - Trophy
- ◆ 3rd place - Trophy

Grand Championship Bed Race Winner

- ◆ Retain Trophy For The Year & 6 Certificates for a Hotel Stay and laminated picture of bed & team

Best Decorated Bed/Costumes:

- ◆ 1st place – Trophy and laminated picture of bed & team
- ◆ 2nd place – Laminated picture of bed & team
- ◆ 3rd place – Laminated picture of bed & team

** Prizes are subject to change.*

PRIX ET TROPHÉES

Reconnaissance de l'équipe ayant amassé le plus de fonds

- ◆ Toutes les équipes recevront un certificat cadeau de 50 \$ gracieuseté du Lone Star Texas Grill pour chaque tranche de 500 \$ offert en dons reçus en argent comptant, chèque, carte de crédit le jour de la course.
- ◆ 1^{er} prix : Trophée et dîner pour 6 au Restaurant International du College Algonquin
- ◆ 2^e prix : Trophée
- ◆ 3^e prix : Trophée

Équipe gagnante du grand championnat de la course de lits

- ◆ Conserve le trophée toute l'année, reçoit 6 chèques-cadeaux pour un séjour à un hôtel et une photo laminée de l'équipe avec leur lit

Équipe gagnante pour l'originalité des décorations et des costumes

- ◆ 1^{er} prix : Trophée et une photo laminée de l'équipe avec leur lit
- ◆ 2^e prix : une photo laminée de l'équipe avec leur lit
- ◆ 3^e prix : une photo laminée de l'équipe avec leur lit

** Les prix sont sujets à modifications.*

MAP/PARKING

CARTE/STATIONNEMENT

