

**100 km à pied - - 20 et 21 mai 2020 -  
Règlement et inscription**

45<sup>E</sup> EDITION

**100  
KM**

**STEENWERCK**

20 ET 21  
MAI  
2020

**100KMSTEENWERCK.FR**

- CHACUN SA COURSE, CHACUN SON RYTHME, MAIS TOUS LE MEME CHEMIN -

     

Renseignements complémentaires et inscriptions en ligne sur  
[100kmsteenwerck.fr](http://100kmsteenwerck.fr)



## Sommaire

Le mot du président .....	3
Les courses en bref.....	4
Règlement : organisation des 100 km.....	6
Règlement : classements et résultats.....	8
Règlement : tarifs et modalités d'inscriptions .....	9
Formulaire d'inscription 2020 .....	11
Contacts et site internet.....	12

## Le mot du président

Les 100 km ont deux ans de moins que leur président. Autrement dit, tous les Steenwerckois que vous croiserez qui commencent à avoir des cheveux gris ont grandi avec les 100 km dès leur enfance, tous se souviennent du moment où ils vont se coucher alors qu'une multitude de concurrents évoluent autour de leur maison dans la nuit, tous ont simulé dans une cour de récréation la démarche boiteuse d'un coureur ayant fini les 100 km, essayant de faire croire à leur maîtresse que oui, ils avaient pris le départ. Tous ont eu envie, un jour, d'avoir leur propre dossard et de pavoiser dans Steenwerck la nuit des 100.

Nous sommes parvenus, aujourd'hui, à garder une organisation entièrement bénévole, grâce sans doute aux étoiles plein les yeux qu'on avait tous en étant mêmes en vous voyant arriver, vous les « centbornards » - ou futurs « centbornards ». Nous sommes mécanicien, éducateur, professeur, ingénieur, retraité (il en faut, vu la tâche et les horaires de bureau de toutes les démarches à faire) et c'est un groupe d'une quinzaine de personnes qui pense, planifie, innove, et se projette dans ce qui sera « les 100 km à pied de Steenwerck 2020 » !!!

Rien que ça. Et nous ne pouvons pas (pardon de me répéter d'année en année) ignorer la lourdeur administrative et le poids en termes de responsabilités que représente une telle entreprise. Si je brandis ce fonctionnement à la manière d'un trophée, c'est parce que tous les ans on nous pousse à déléguer une partie de ce poids vers des sociétés privées qui feraient le même boulot que nous mais en moins bien (z'ont pas d'étoiles dans les yeux, eux), tout en étant rémunérées.

En plus de cette quinzaine de personnes dans le comité d'organisation, n'oublions surtout pas les quelque 300 bénévoles qui seront là pour vous chouchouter durant les 100. Ce sont de véritables ambassadeurs des 100 km, de notre belle région ... vous verrez, ils ont fière allure !

Pour les habitués, l'édition 2020 des 100 km sera bien différente des précédentes... D'abord parce qu'au moment où je vous écris, nous sommes en train de tout remettre en cause – à commencer par le circuit et que personne dans le comité d'organisation ne connaît la tournure définitive que prendra cette grande fête populaire.

Parmi les chantiers en cours, il y a le ravitaillement. La course à pied évolue et elle doit continuer à évoluer. L'an passé, nous avons devancé l'interdiction future de ne plus utiliser de gobelets plastiques. Mais cela ne réduit pas la quantité astronomique de déchets à la fin d'un 100 km (un ou plusieurs gobelets par coureur sur les 19 ravitaillements...). Différentes idées sont à l'étude, y compris celle qui vous demanderait de porter votre propre et unique gobelet durant l'épreuve. Dans tous les cas, nous ferons tout notre possible pour garder voire améliorer la fluidité aux ravitaillements, nous vous aiderons dans cette transition écologique et par retour, vous pouvez aussi nous aider – en prenant une réserve d'eau au départ, ou en nous faisant part de vos idées. Nous avons conscience que certains parmi vous viennent pour faire un chrono, et nous ferons notre possible pour perturber le moins possible votre temps de ravitaillement.

Les 100 km dureront dans le temps en prenant en compte les enjeux actuels, à présent faites chauffer la gomme de vos semelles parce qu'on vous attend !

Bienvenue à Steenwerck, vivent les 100 km à pied !!!

Pour les organisateurs, Benoît RATTEZ, Président



### Les courses en bref

- **100 km Open,** Mercredi 20 mai – 19h00

Les 100 km Open s'adressent vraiment à toutes et tous (il suffit d'avoir un sacré mental couplé d'une condition physique ordinaire). Le temps maximum imparti pour cette course est de 24 heures. Elle s'effectue à pied, en marchant ou en courant (c'est ce que nous avons longtemps appelé le « style libre »).

À noter : **Clôture des inscriptions le mardi 19 mai 2020 à 19 h, pas d'inscription sur place.**

- **Tour du Soir,** Mercredi 20 mai – 19h00

Le Tour du Soir laisse la possibilité à toutes et tous ceux qui veulent être de la fête des 100 km à pied de Steenwerck d'y prendre part, et de tenter d'effectuer 18 ou 35 km.

**Cette épreuve n'est ouverte que pour les personnes ayant 18 ans révolus. Elle nécessite un certificat médical, comme les autres épreuves.**

**À noter : cette épreuve n'est pas classante. Clôture des inscriptions le mardi 19 mai 2020 à 19 h, pas d'inscription sur place.**

- **100 km Course**, Départ jeudi 21 mai – 06h00

Label régional

Le temps maximum imparti pour les 100 km Course est de 13 heures. Cette course permet de courir en journée, sur un circuit dégagé. Une bonne expérience de la course à pied est conseillée pour prendre ce départ. Cette épreuve peut être réalisée en marchant, mais nécessite un solide entraînement.

À noter : **Clôture des inscriptions le mardi 19 mai 2020 à 19 h, pas d'inscription sur place.**

- **Course des Jeunes**, Jeudi 21 mai- 16h00

La Course des Jeunes est ouverte aux enfants qui auront entre 7 et 14 ans durant l'année civile 2020. Elle est l'occasion d'initier les enfants à l'esprit des 100 km.

Distances pour la course des jeunes en 2020 :

- Éveil athlétique : jeunes nés en 2011, 2012 et 2013; 1 km.
- Poussin(e) : jeunes nés en 2009 et 2010 ; 1,5 km.
- Benjamin(e) : jeunes nés en 2007 et 2008 ; 3 km.
- Minime : jeunes nés en 2005 et 2006 ; 5 km.

À noter : l'inscription à la Course des Jeunes se fait uniquement par papier **le jour de l'épreuve**. Il n'est pas possible de s'inscrire sur le site internet.

- **Tour de reconnaissance**, dimanche 26 avril à partir de 8h

Depuis plusieurs années, un tour de reconnaissance est organisé quelques semaines avant l'épreuve des 100 km à pied. Afin d'organiser au mieux cette matinée et de vous accueillir dans les meilleures conditions, merci de vous inscrire par mail à l'adresse [contact@100kmsteenwerck.fr](mailto:contact@100kmsteenwerck.fr)



## Règlement : organisation des 100 km

### *Sécurité*

Le port de **vêtements réfléchissants** est **obligatoire** la nuit. Il est vivement conseillé de vous munir d'une lampe frontale. Chaque concurrent est tenu de respecter le code de la route.

### *Handisport*

Certaines portions de campagne sont assez peu praticables en fauteuil. Néanmoins, le maximum sera fait pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles. Attention, les handbikes ne sont pas autorisés.

### *Accompagnement*

Tout véhicule à moteur est interdit. Un circuit balisé permet de rejoindre les différents points de ravitaillement en voiture, hors circuit des 100 km. Les accompagnateurs à bicyclette doivent être munis d'un éclairage et du badge officiel « accompagnateur », ils sont autorisés à partir du **8ème km**. Le nombre d'accompagnateurs est limité à 2 par concurrent.

### *Ravitaillement*

Six points de ravitaillement sont installés le long du circuit. Un ravitaillement adapté et copieux est fourni par l'organisation. Vous trouverez un point de ravitaillement tous les 5,5 km environ, strictement réservé aux concurrents et accompagnateurs inscrits, portant visiblement leurs dossards et badges.

### *Hébergement*

Une salle équipée de lits de camp et uniquement réservée aux concurrents est à disposition du mercredi soir au vendredi matin (pensez à y amener une couverture ou un sac de couchage, la salle n'est pas chauffée). Il existe de nombreuses chambres d'hôtes et hôtels que vous pouvez retrouver sur les sites internet de l'office de tourisme intercommunal Cœur de Flandre ([coeurdeflandre.fr](http://coeurdeflandre.fr)) et des Gîtes de France ([gites-de-france.com](http://gites-de-france.com)). Un espace pour installer votre tente est prévu près de la Salle des Sports.

### *Restauration*

Des commerces assurant un service de restauration rapide seront présents à proximité de la salle des sports durant les deux jours de l'épreuve.

### *Suivre un coureur à distance*

Les temps de passages intermédiaires de chaque concurrent sont publiés en temps réel sur notre site Internet. De plus, il est possible de recevoir par SMS le suivi d'un coureur moyennant une participation de 2 € par concurrent et par numéro de téléphone.



## Règlement : classements et résultats

### *Résultats*

Les résultats des épreuves (Course des Jeunes, « 100 km Course » et « 100 km Open ») sont proclamés le jeudi à la Salle des Sports à 19 h. Pour la 45<sup>ème</sup> année consécutive, tous les coureurs ayant bouclé leurs 100 km dans les temps seront appelés individuellement et invités à monter sur le podium. C'est toujours un grand moment lorsque tous les participants (marcheurs, coureurs et bénévoles) applaudissent chaleureusement ceux qui ont parcouru les 100 km.

Tous les participants recevront dans les semaines qui suivent un diplôme attestant de la distance parcourue et du temps réalisé à l'adresse postale indiquée au moment de l'inscription (à l'exception des enfants qui auront à le retirer sur place le jour-même).

### *Récompenses*

Un T-shirt souvenir de l'épreuve est remis à chaque concurrent du Tour du Soir, 100 km Open ou 100 km Course. Seuls les participants ayant terminé individuellement les 100 km reçoivent l'écusson officiel envoyé avec leur diplôme.

Une coupe ou médaille récompense le premier de chaque catégorie pour les Courses des Jeunes, 100 km Course et 100 km Open.

### *Classements*

Le classement et le dossier complet des temps de passage sont accessibles sur notre site internet dans les jours qui suivent l'épreuve. Ces quelques jours de délais nous sont nécessaires afin de vérifier les résultats.

### *Guide du coureur 2020*

Les informations pratiques concernant les courses seront publiées dans un guide du coureur qui sera disponible sur notre site internet en mars 2020.



## Règlement : tarifs et modalités d'inscriptions

Tarifs 2020	Jusqu'au 05 mai*	Du 06 au 19 mai
100 km Open ou 100 km Course	30 €	40 €
Tour du Soir	25 €	35 €
Course des Jeunes	2,50 €	
Accompagnateur	10 €	
Suivi par SMS	2 €/numéro	

\*Jusqu'au 05 mai inclus, le cachet de la poste faisant foi pour les inscriptions par courrier.

### **Nouveauté 2020 :**

- **Clôture définitive des inscriptions le mardi 19 mai 2020 à 19 h pour les 100 km Open, Tour du Soir et 100 km Course, aucune inscription n'est possible sur place.**
- **Les concurrents inscrits après le 05 mai 2020 n'auront pas leur nom inscrit sur le dossard.**

Les inscriptions à la Course des Jeunes se font sur place jeudi 21 mai 2020, dès 14 h, **aucune pré-inscription n'est possible pour cette épreuve.**

Deux méthodes pour s'inscrire aux 100 km Open, au Tour du Soir ou aux 100 km Course :

- Inscription par internet ([100kmsteenwerck.fr](http://100kmsteenwerck.fr)), paiement par carte bancaire uniquement.
- Inscription papier (formulaire à la fin de ce document), paiement par chèque à l'ordre de l'Association des 100 km à pied de Steenwerck ou en liquide.

### *Attention*

Pour toute inscription (hors accompagnateurs) aux 100 km Open, Tour du Soir, 100 km Course ou Course des jeunes, un certificat médical ou une licence est nécessaire. Conformément au règlement des manifestations Running de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA), sont acceptés :

- un **certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique du sport en compétition ou de l'athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition**, datant de moins de un an le 21 mai 2020, ou de sa copie. Aucun autre document ne peut être accepté pour attester de la possession du certificat médical ;

**OU**

- une **licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running délivrée par la FFA**, ou un « Pass' J'aime Courir » délivré par la FFA et complété par le médecin, en cours de validité à la date des 20 et 21 mai 2020 (attention : les autres

licences délivrées par la FFA (Santé, Encadrement et Découverte ne sont pas acceptées)) ;

**OU**

- une **licence sportive**, en cours de validité à la date de la manifestation, sur laquelle doit apparaître, par tous moyens, la non contre-indication à la pratique du sport en compétition, de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition et **délivrée par une des fédérations suivantes** :
  - Fédération des clubs de la défense (FCD),
  - Fédération française du sport adapté (FFSA),
  - Fédération française handisport (FFH),
  - Fédération sportive de la police nationale (FSPN),
  - Fédération sportive des ASPTT,
  - Fédération sportive et culturelle de France (FSCF),
  - Fédération sportive et gymnique du travail (FSGT),
  - Union française des œuvres laïques d'éducation physique (UFOLEP).

Le participant s'engage à ses frais, risques et périls et renonce expressément à faire valoir des droits quelconques à l'encontre des organisateurs.

Les organisateurs sont couverts par une assurance « responsabilité civile ».

*Paiements de dernière minute :*

Tout paiement non parvenu à l'organisation **pour quelque raison que ce soit** sera dû par le concurrent pour le montant correspondant à l'épreuve choisie et à sa date d'inscription. Si une somme nous parvient après l'épreuve, elle sera évidemment remboursée.

**Nouveauté 2020 : le nombre d'inscriptions est limité pour des raisons logistiques à 1300 concurrents pour le départ du soir (100 km Open et Tour du Soir cumulés) et 200 concurrents pour le départ du matin (100 km Course).**

Le certificat médical ou la licence peuvent éventuellement être présenté lors du retrait des dossards, mais **aucun retrait de dossard possible sans la licence ou le certificat médical**.

Les personnes inscrites à l'avance et empêchées le jour de l'épreuve, se verront attribuer, à leur demande, une inscription gratuite pour l'édition de l'année 2021. Cette demande écrite pourra être honorée si elle est envoyée à l'association dans les deux mois suivant l'épreuve. Passé ce délai de deux mois, aucune demande ne pourra être acceptée.

## Formulaire d'inscription 2020

Je demande mon inscription au :

100 km Open

100 km Course

Tour du Soir

Label régional

### *Mes coordonnées :*

Nom\* : \_\_\_\_\_ Prénom\* : \_\_\_\_\_

Adresse\* : \_\_\_\_\_

Code postal\* : \_\_\_\_\_ Ville\* : \_\_\_\_\_

Pays : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Adresse e-mail : \_\_\_\_\_

Sexe\* :  Masculin  Féminin

Date de naissance\* : \_\_\_\_\_

Nombre de badges accompagnateurs (pour les 100 km uniquement, et 2 maximum, 10 € par badge) : \_\_\_\_\_

Handisport ? : Oui (Attention, handbikes non autorisés)

Je demande un suivi par SMS de ma progression durant l'épreuve pour les numéros de téléphone portable suivants (2 € par numéro) :

(1) \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_ (2) \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_

(3) \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_ (4) \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_

(5) \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_ (6) \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_ . \_\_

\*champs obligatoires.

Numéro de licence FFA si licencié : .....

Inscription à envoyer à l'adresse suivante :

Mme Laure D'Hert  
10 rue de la Rabette  
59181 Steenwerck

Une inscription est considérée complète lorsque le bulletin est :

- Correctement et lisiblement rempli ;
- Signé ;
- Accompagné de la copie de la licence ou du certificat médical ;
- Avec le montant de l'inscription.

Signature du concurrent

## Contacts et site internet

Contacts :

- Pour une question relative à votre inscription : [inscriptions@100kmsteenwerck.fr](mailto:inscriptions@100kmsteenwerck.fr)
- Pour une question relative au bénévolat : [benevoles@100kmsteenwerck.fr](mailto:benevoles@100kmsteenwerck.fr)
- Pour une question d'ordre général : [contact@100kmsteenwerck.fr](mailto:contact@100kmsteenwerck.fr)

Site internet : [100kmsteenwerck.fr](http://100kmsteenwerck.fr)

Page Facebook : <https://www.facebook.com/100kmstk>

