

45^e édition

100 km à pied de Steenwerck



12 & 13 mai 2021

Chacun sa course
chacun son rythme
mais tous le même chemin

LIVRET D'INFORMATION

2021

Renseignements complémentaires et inscriptions en ligne sur
100kmsteenwerck.fr

SOMMAIRE

1 / 2

Le mot du président

3

Parcours

4 / 5

Les différentes courses

6 / 9

Le règlement

10 / 11

Le bulletin d'inscription

12 / 13

Les tarifs

14

Les coordonnées

Le mot du président

Avant toute chose, je voudrais annoncer deux spécificités cette année, à savoir l'obligation d'avoir avec soi un gobelet et un masque.

En 2021, les 100 km reviennent.

Ce n'est pas une surprise, encore moins un scoop, mais ça suffit à l'émerveillement en cette période compliquée.

L'ensemble du comité d'organisation a une pensée émue pour les marcheuses, marcheurs, coureuses et coureurs de la famille des 100 bornes qui ont été en contact avec la maladie - soit vous-même, ou quelqu'un de proche - ou qui ont perdu leur travail.

Vous nous avez manqué en mai dernier, les 100 km vous ont manqué comme ils ont manqué à Steenwerck, ce village qui se transforme tout entier en terrain de sport en écartant les voitures des routes pour donner la priorité au bipède, cette espèce au mode de déplacement doux.

On s'est dit parfois dans nos rêveries de bipèdes confinés, que ça devrait en être ainsi 365 jours par an, que la voiture devrait être un mode marginal de déplacement au profit du vélo, de la marche et de la course à pied, du skate, trottinette et autres engins à roulettes et sans pot d'échappement...

J'espère que le confinement vous a permis un foisonnement d'idées et de projections aussi riches qu'elles l'ont été pour les 100 km à pied de Steenwerck, car c'est bien toute l'organisation qui a été repensée :



nouveau parcours, à vrai dire vous ne reconnaîtrez pas grand-chose des zones de départ et d'arrivée,



la mise en avant des parcs et des zones de nature de notre village,



la volonté d'être en phase avec les préoccupations environnementales.

Ainsi, à Steenwerck, vous pourrez venir en train et avoir des commodités comparables aux concurrents qui viennent en voiture (on y travaille), limiter votre consommation énergétique à la seule énergie personnelle, au mental et à l'abnégation qu'il vous faudra pour les boucler ces 100 bornes, limiter fortement votre production de déchets.

Car oui, davantage que le COVID (ça y est, j'ai écrit le mot), c'est l'état de gaspillage des ressources qui doit nous conduire à organiser les choses différemment.

Dernier point, des personnes se demandent quand s'inscrire ?

Faut-il attendre l'amélioration des projections sanitaires ?

En 2020, toutes les personnes qui ont demandé le remboursement ou un report d'inscription pour 2021 dans le délai fixé ont obtenu satisfaction.

En gardant nos distances vis-à-vis des prestataires de services payants, nous parvenons, durant cette période,

à garder une situation financière qui nous permettrait à nouveau de rembourser ceux qui le souhaitent si les 100 km 2021 devaient être annulés.

Tout cela est évidemment possible grâce aux bénévoles et aux compétences que tout le monde apporte à l'organisation merci à toutes et tous.

Je veux aussi remercier les concurrentes et concurrents qui ont préféré faire don de leur inscription à l'association au remboursement. C'est un encouragement pour le comité d'organisation, qui nous va droit au cœur.

Et à présent, que la fête continue, c'est la meilleure récompense qui puisse nous arriver en ces moments difficiles, retourner au théâtre, au bar, Et surtout surtout !!! PRENDRE

LE DÉPART DES 100 km !!!!

Bienvenue à Steenwerck, prenez soin de vous, et vivent les 100 km à pied !!!

Pour les organisateurs,
Benôit RATTEZ, Président

Le parcours :

Il est composé de 3 tours de 32,956 km en campagne sur un terrain plat macadamisé avec 6 passages au centre de Steenwerck.

Chaque tour est composé de 2 boucles



Boucle 1 — 16,600km

Boucle 2 — 16,350km



Parc des Iris



Église Saint Jean-Baptiste

● Départ



Gare de Steenwerck



Salle des sports



Musée de la vie rurale



Ravitaillements

Les différentes courses



**100 km
open
24 h**

Mercredi 12 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 11 mai 2021 à 19 h, pas d'inscription sur place.

Mercredi 12 mai - 19h00



**Tour
du
soir**

Le Tour du Soir laisse la possibilité à celles et ceux qui veulent être de la fête des 100 km à pied de Steenwerck d'y prendre part, et de tenter d'effectuer 17 ou 34 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 11 mai 2021 à 19 h, pas d'inscription sur place.



**100 km
course**

Jeudi 13 mai - 5h00



Course : parce que le temps maximum qui est imparti à cette course est de 14h

S'il est vrai que cette épreuve peut être réalisée en marchant, ce ne sera que par des athlètes confirmés.

En effet, cette course permet de courir en journée, sur un circuit dégagé.

La plupart de ceux qui s'inscrivent à cette épreuve sont des coureurs avertis

Jeudi 13 mai - 16h00



**Course
des
Jeunes**

La Course des Jeunes est ouverte aux enfants qui auront entre 7 et 14 ans durant l'année civile 2021. Elle est l'occasion d'initier les enfants à l'esprit des 100 km.

Distances pour la course des jeunes en 2021 :

- éveil athlétique : jeunes nés en 2012, 2013 et 2014; 1 km.
- poussin(e) : jeunes nés en 2010 et 2011 ; 1,5 km.
- benjamin(e) : jeunes nés en 2008 et 2009 ; 3 km.
- minime : jeunes nés en 2006 et 2007 ; 5 km.

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

Dimanche 11 avril à partir de 8h

Tour de reconnaissance

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

Cet événement vous permettra de découvrir le circuit dans des conditions détendues et conviviales.

Règlement : organisation des 100km

Sécurité

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



Accompagnement

Tout véhicule à moteur est interdit sur le circuit.

Un circuit balisé permet de rejoindre les différents points de ravitaillement en voiture, hors circuit des 100 km.

Les personnes qui accompagnent à bicyclette doivent être munis d'un éclairage et du badge officiel « accompagnateur ».

Les vélos sont autorisés à partir du 8ème km. Deux personnes peuvent accompagner chaque concurrente ou concurrent.

Ravitaillement



Un ravitaillement adapté est fourni par l'organisation. Vous trouverez un point de ravitaillement tous les 5,5 km environ, strictement réservé aux concurrents concurrentes accompagnatrices et accompagnateurs inscrits, portant visiblement :

- leurs dossards
- et badges.

Attention : lire les adaptations COVID.



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.**

Adaptations Covid (Cette année 2021)



Lutte contre les déchets (nouveau 2021)

Dès cette édition, nous supprimons tous les gobelets aux ravitaillements. Vous devez donc être en possession de votre propre gobelet durant toute l'épreuve. Des gobelets souples sont en vente lors de l'inscription, ou directement le jour de l'épreuve. Vous pouvez évidemment venir avec votre propre matériel.



Chaque personne participant aux 100 km devra garder dans une poche un masque durant toute l'épreuve. Le port du masque sera rendu obligatoire dans les espaces publics et hors circuit :

- jusqu'au départ,
- pour accéder à la consigne, à la salle de repos ou aux soins pendant l'épreuve,
- une fois la ligne d'arrivée franchie.

Concernant le ravitaillement, le ravitaillement en boissons se fera tous les 5,5 km environ. En revanche, le ravitaillement solide ne se fera que tous les 16,5 km :

- à la Salle des Sports ;
- à la Salle Saint Joseph.

Les bénévoles assureront le service sur votre demande, seront équipés de masque et respecteront un lavage de mains régulier. Les concurrents et concurrentes ont interdiction de manipuler la nourriture sur la table de ravitaillement.

Hébergement



Une salle équipée de lits de camp est uniquement réservée aux concurrentes et 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) et des Gîtes de France (gites-de-france.com). Un espace pour installer votre tente est prévu près de la Salle des Sports.



Suivre un coureur à distance



Les temps de passages intermédiaires de chaque concurrente et concurrent sont publiés en temps réel sur notre site Internet.

De plus, il est possible de recevoir par SMS les temps de passage moyennant une participation de 2 € par numéro de dossard et par numéro de téléphone.

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.

Règlement : classements et résultats



Récompenses



Un T-shirt souvenir de l'épreuve est remis à chaque concurrente et chaque concurrent du Tour du Soir, 100 km Open ou 100 km Course. Un écusson officiel envoyé avec le diplôme des personnes ayant bouclé les 100 km. Une coupe ou médaille récompense le premier de chaque catégorie pour les Courses des Jeunes, 100 km Course et 100 km Open.

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 partir de 18 h 30. Pour la 46ème année consécutive, tous les concurrents et toutes les concurrentes 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 toutes les participantes et tous les participants (marcheuses, marcheurs, coureuses, coureurs et bénévoles) applaudissent chaleureusement celles et ceux qui ont parcouru les 100 km.

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.

L'ensemble des concurrents et concurrentes aux courses 100 km Course, 100 km Open et Tour du Soir recevront plusieurs semaines après l'épreuve un diplôme attestant de la distance parcourue et du temps réalisé à l'adresse postale indiquée au moment de l'inscription. Seuls les enfants qui auront participé à la Course des Jeunes devront le retirer sur place le jour-même.

Formulaire d'inscription 2021



Je demande mon inscription au

100 km open

100 km course

Tour du soir

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) :

Je souhaite commander un gobelet souple fixé au bras par un élastique, 3 €

Oui Non

(Rappel : aucun gobelet distribué aux ravitaillements)

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 :

Signature :

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.

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 13 mai 2021, 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 12 et 13 mai 2021 (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 **dé-livrée 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).

Les participantes et participants s'engagent à leurs frais, risques et périls et renonce expressément à faire valoir des droits quelconques à l'encontre des organisateurs et des organisatrices.

Tarifs

Tarifs 2021	Jusqu'au 30 avril *	Du 1er au 11mai
100km open	30€	40€
100km course	30€	40€
Tour du soir	25€	35€
Course des jeunes	2,50€	2,50€
Accompagnateur	10€	10€
Suivi par sms	2€ / numéro	2€ / numéro

*Jusqu'au 30 avril inclus, le cachet de la poste faisant foi pour les inscriptions par courrier.

Nouveauté 2021 :

- clôture définitive des inscriptions le mardi 11 mai 2021 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 2021 n'auront pas leur nom inscrit sur le dossard.



100 km
open
24 h



Tour
du
soir



Course
des
Jeunes



100 km
course

Les inscriptions à la Course des Jeunes se font sur place jeudi 13 mai 2021, dès 14 h à la Salle des Sports, 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), 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.

Paiements de dernière minute :

Tout paiement non parvenu à l'organisation pour quelque raison que ce soit sera dû par le concurrent ou la concurrente 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 2021 : le nombre d'inscriptions est limité pour des raisons logistiques à 1300 pour le départ du soir (100 km Open et Tour du Soir cumulés) et 200 pour le départ du matin (100 km Course).

Rassurez-vous, ces nombres d'inscrits sont supérieurs aux chiffres des 5 (10 ? + ?) dernières éditions. Ils nous permettent d'éviter d'ajuster la quantité de ravitaillements et de T-shirts commandés et d'éviter les gaspillages.

Le certificat médical ou la licence peuvent éventuellement être présentés lors du retrait des dossards, mais aucun retrait de dossard n'est 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 2022. 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.

L'organisation se réserve le droit de modifier le règlement à tout moment avant le départ mais en informera les concurrents par mail en cas de nécessité.

Coordonnées

Contacts et site internet

Contacts :

Pour une question relative à votre inscription :
inscriptions@100kmsteenwerck.fr

Pour une questions relative au bénévolat :
benevoles@100kmsteenwerck.fr

Pour une question d'ordre général :
contact@100kmsteenwerck.fr

Site internet : 100kmsteenwerck.fr

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

