

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



29 / 30
MAI
2019

LIVRET RÈGLEMENT 2019

LE PARCOURS

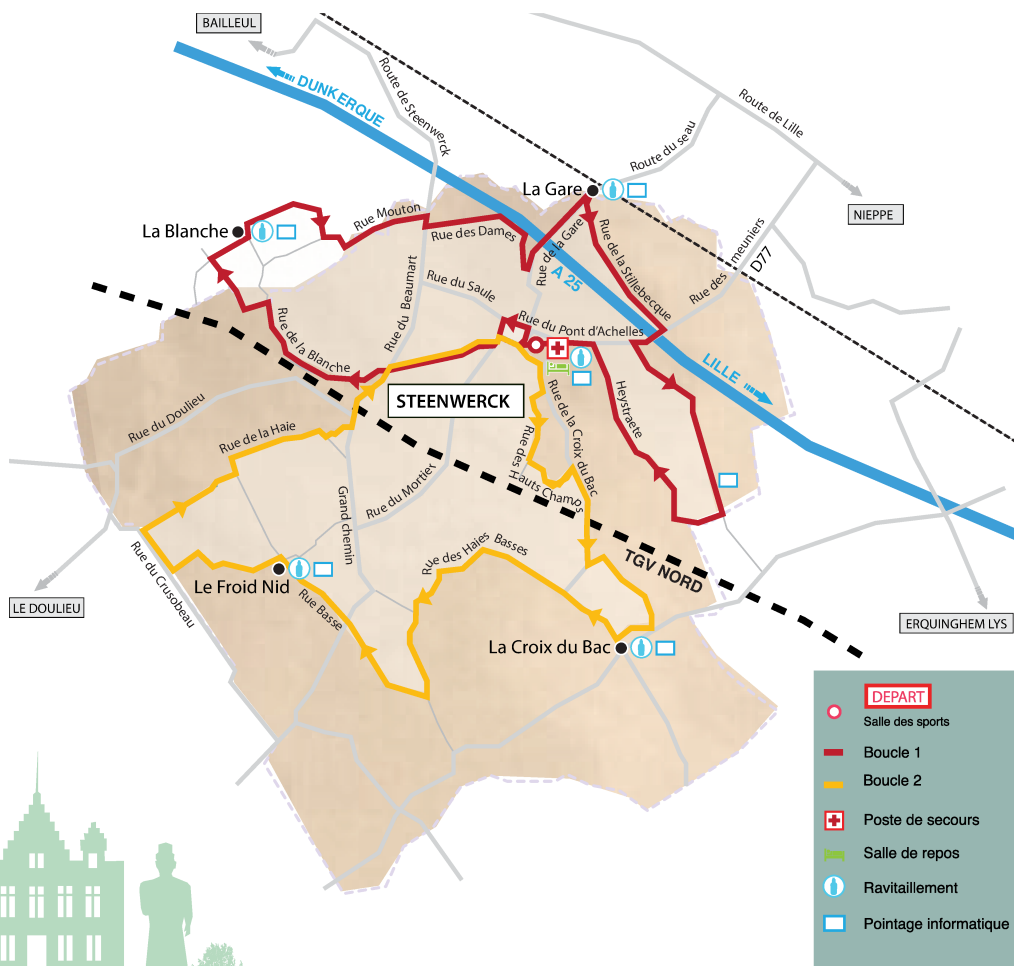


Le parcours est composé de 3 tours de 31,430 km en campagne sur un terrain plat macadamisé avec 6 passages au centre de Steenwerck. Chaque tour est composé de 2 boucles :

Boucle 1 (en rouge) : 15,986 km

Boucle 2 (en jaune) : 15,444 km

La boucle 1 du premier tour est rallongée par un tour du village pour atteindre exactement les 100 km.





LE MOT DU PRESIDENT

” On vous attend pour la 44ème ! “

Avant de développer mon propos je voudrais attirer l'attention de chacun sur l'obligation d'avoir un certificat médical de pratique de la course à pied en compétition pour le tour du soir (une licence d'athlé ça va aussi). Attention, c'est nouveau, les instances compétentes ont estimé que nos chronométrages étaient de nature à pousser les participants à cette épreuve au surassement.

Alors ça y est, la 44ème édition des 100 km à pied de Steenwerck est lancée, et voici le moment de vous inscrire. Pour certains « habitués » à la distance ou à notre organisation, cette inscription ressemblerait presque à une formalité. Pour beaucoup d'autres (précisément ceux qui prendront la peine de lire notre livret), vous voici partis dans une aventure et, en lisant ces quelques lignes, vous espérez sans doute glaner un maximum d'informations vous permettant de vous projeter et d'appréhender le mieux possible les difficultés auxquelles vous serez confrontés.

Des informations, vous en aurez, aussi bien dans ce livret que sur la toile Internet. Trop d'informations tuent l'information, à chacun donc de faire le tri. Gardez peut-être juste en tête deux principes :

- Le premier est que la course à pied est un sport simple d'organisation. A celle ou celui qui se pose la question de la barre énergétique ou le collant dernier cri qu'il va mettre à quel moment, la pommade, la tenue au moment du départ... Faites simple et veillez à garder du plaisir dans ce que vous faites, pourquoi tant d'obligations et de stress avant un départ ? Il vous faudra en revanche du mental et de l'abnégation, mais vous en avez, vous serez surpris, on apprend aussi à se connaître sur ce type d'épreuve !

- Le second est qu'aujourd'hui nous ne pouvons pas nier le développement économique autour de la course à pied. C'est ainsi que lors de salons organisés la veille d'un marathon international on peut voir se succéder des stands de produits énergétiques, diététiques (quel rapport entre les deux ?), paramédicaux, de vêtements techniques avec bien souvent la couleur « flashy » imposée... Bien sûr, tout n'est pas à jeter dans ces salons.

En tant qu'organisateur, nous sommes aussi sollicités par autant de sociétés commerciales. Comment ne pas se laisser tenter par un chronométrage électronique par puce, la possibilité d'offrir un service de paiement par carte bancaire, la sécurité (routière, médicale, attentat) déléguée à des services « compétents ». On ne peut que se réjouir de ces sociétés de services qui viennent nous épauler, sauf que... il en résulte forcément une augmentation des tarifs d'inscription, cette augmentation de tarif servant précisément à financer ces prestataires de services.

A Steenwerck, nous maintenons le choix de tout faire bénévolement. Vous allez rencontrer des « coupeurs d'oranges et serveurs de soupe », signaleurs, kinés, secouristes, médecins, informatigraphes, photociens, trompetteux... la liste est trop longue ! Chacun œuvre bénévolement. C'est ce qui fait l'âme des 100 km à pied de Steenwerck.

Voilà, le décor est planté alors allez-y, inscrivez-vous, projetez-vous sur cette soirée de mai un peu folle dans Steenwerck, la nuit – forcément magique les premières heures, et... 5 heures, les premières lueurs, enfin ! C'est bon de rêver, quand on est président des 100 km c'est ce qu'on fait toute l'année. On vous attend !

**Pour les organisateurs,
Benoît RATTEZ
Président**

LES COURSES



100 KM OPEN

MERCREDI 29 MAI - 19H00



Open : Parce qu'elle s'adresse vraiment à tous (il suffit d'avoir un sacré mental couplé d'une condition physique ordinaire).

24 heures : Parce que c'est le temps maximum qui est imparti à cette course. On peut noter au passage que Steenwerck est l'un des rares 100 km qui a su préserver cette durée de 24 heures qui, si elle est exigeante au niveau de l'organisation, reste cependant la vraie condition d'une course ouverte à tous.

A pied : Parce que celle-ci s'effectue à pied, en marchant ou en courant (c'est ce que nous avons longtemps appelé le "style libre").



POUR VOTRE SECURITE !

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.



100 KM COURSE

JEUDI 30 MAI - 06H00



Course : Parce que le temps maximum qui est imparti à cette course est de **13 heures**.

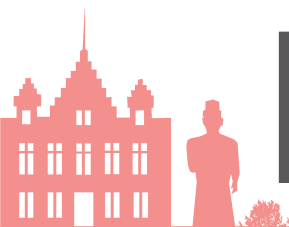
S'il est vrai que cette épreuve peut être réalisée en marchant, ce ne sera que par des athlètes confirmés. Cette course permet de courir en journée, sur un circuit dégagé. Une bonne expérience de la course à pied est conseillée pour prendre ce départ.



HANDISPORT

Certaines portions de campagne sont assez peu praticables en fauteuil. Néanmoins, un maximum sera mis en place pour vous accueillir.

ATTENTION ! Les handbikes ne sont **pas autorisés** !





LES COURSES



COURSE DES JEUNES

JEUDI 30 MAI - 16H00

Course des jeunes : Ouverte aux enfants qui auront entre 7 et 14 ans durant l'année civile 2019. Elle est l'occasion d'initier les enfants à l'esprit des 100 km.

L'inscription à la course des jeunes se fait **uniquement par papier le jour de l'épreuve**.

Distances pour la course des jeunes en 2019 :

- Éveil athlétique : jeunes nés en 2010, 2011 et 2012; endurance de 8 min maximum
- Poussin(e) : jeunes nés en 2008 et 2009 ; 1,5 km
- Benjamin(e) : jeunes nés en 2006 et 2007 ; 3 km
- Minime : jeunes nés en 2004 et 2005 ; 5 km



RECONNAISSANCE

DATE DÉFINIE EN JANVIER 2019

Depuis plusieurs années, un tour de reconnaissance est organisé quelques semaines avant l'épreuve des 100 km à pied. La date de cet événement permettant de courir ensemble dans une ambiance détendue sera définie courant janvier 2019 sur notre page Facebook et notre site internet.



TOUR DU SOIR

MERCREDI 29 MAI - 19H00

**PAS DE CLASSEMENT
POUR CETTE ÉPREUVE !**

Tour du soir : Il laisse la possibilité à tous ceux qui veulent être de la fête d'y prendre part, moyennant une participation financière allégée et de tenter d'effectuer au mieux 22 ou 37km.

À partir de cette édition 2019, afin de se conformer aux règles de la Fédération Française d'Athlétisme, cette **épreuve ne sera ouverte que pour les personnes ayant 18 ans révolus**. De plus, elle nécessite désormais un **certificat médical**, comme les autres épreuves.



ORGANISATION DES 100KM



ACCUEIL / DOSSARDS

L'accueil du public est ouvert à la salle des sports à partir du mercredi 16h et ce jusqu'au jeudi 19h. Vous pouvez retirer votre dossard en salle des sports **mercredi à partir de 16h et jusqu'à quinze minutes avant votre départ**. Pour le retrait de votre dossard, il vous sera demandé **une pièce d'identité ainsi qu'une signature**. Des parkings à proximité de la Salle des Sports, des douches, des sanitaires et des vestiaires gardés sont à disposition des concurrents.

Pour l'ensemble des courses, le port du dossard est obligatoire. Il doit être porté lisiblement sur la poitrine et maintenu par quatre épingles (**non fournies par l'organisation**).

Conformément au règlement de la Fédération Française d'Athlétisme, les ceintures dossards de triathlon sont interdites.



LE GRAND DEPART

Au plus tard 15 mn avant le départ de l'épreuve, il vous sera demandé de déposer votre ticket « km0 » dans une salle depuis laquelle vous serez aiguillés vers la ligne de départ. Ce ticket vous sera délivré avec le dossard.



RAVITAILLEMENT

Cinq 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**.



HEBERGEMENT

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 Coeur 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.



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.



ACCOMPAGNEMENT

Tout véhicule à moteur est strictement 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.



SUIVRE UN COUREUR

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.



CLASSEMENTS / RESULTATS

24:00

RESULTATS

Les résultats des épreuves ("Course des jeunes", "100 km Course" et "100 km Open") sont proclamés le **jeudi à la Salle des sports à 19h**.

Pour la 44ème 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 jours qui suivent un diplôme attestant de la distance parcourue et du temps réalisé à l'adresse postale qu'ils auront indiquée au moment de leur inscription (à l'exception des enfants qui auront à le retirer sur place le jour-même).



RECOMPENSES

Chaque participant au "Tour du Soir", "100km Open" ou "100km Course" se verra remettre un tee-shirt souvenir de l'épreuve contre présentation de son dossard avant ou après la course (le dossard sera alors tamponné). Seuls les concurrents ayant terminé individuellement les 100 km recevront l'écusson officiel envoyé avec leur diplôme.

Une coupe récompensera le premier de chaque catégorie pour la "Course des Jeunes", "100 km Course" et "100km 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.



CONSEILS POUR GERER VOTRE COURSE

Pour ceux qui veulent aller loin : **méfiez-vous du départ**, ne forcez pas l'allure, au contraire, économisez- vous au maximum. Le proverbe "*Le temps perdu ne se rattrape jamais*" ne s'avère pas juste pour un 100 km. Souvenez-vous plutôt de la fable de La Fontaine "*Le Lièvre et la Tortue*". La boucle est de 31,430 km. Aux ravitaillements, vous trouverez eau, boisson glucosée, café, thé, chocolat, lait, fruits secs, sucre, oranges, biscuits, fromage, pain...

Ravitaillez-vous chaque fois par petite quantité en évitant de faire trop de mélanges. Buvez à chaque poste, n'attendez pas la soif. **La nuit peut être fraîche**, pensez à vous couvrir (les bonnets et gants peuvent être utiles, au moins aux marcheurs). Vous passerez au vestiaire à la Salle des Sports à 21,700 km, à 37,140 km, à 53,130 km, à 68,570 km, à 84,560 km et à 100,00 km où vous aurez également la possibilité de vous faire soigner. Plusieurs véhicules de l'organisation circuleront sur le parcours que ce soit pour votre sécurité ou pour le ravitaillement des postes.



TARIFS ET INSCRIPTIONS



Tous les participants (hors accompagnateurs) doivent fournir lors de leur inscription, une copie de leur licence FFA ou d'un certificat médical avec la mention de « non contre-indication à la course à pied ou à l'athlétisme en compétition ».

Le certificat médical est également indispensable pour la Course des Jeunes et le Tour du Soir. Les inscriptions à la Course des Jeunes se feront le jeudi 30 mai 2019 dès 14 h, **aucune pré-inscription par document papier ou sur internet ne sera possible pour cette épreuve.**

LES TARIFS 2019	Jusqu'au 14 mai *	Après le 14 mai *
100km Open	30 €	40 €
100km Course		
Tour du Soir	25 €	35 €
Course des Jeunes	2,50 €	
Accompagnateur	10 €	

**Jusqu'au 14 mai inclus, le cachet de la poste faisant foi*

Les inscriptions aux courses « 100 km Open », « 100 km Course » et « Tour du soir » peuvent être faites par courrier avec le bulletin d'inscription de ce livret ou par internet, sur 100kmsteenwerck.fr. Les inscriptions par internet **ne seront validées qu'après réception, dans les 10 jours, du règlement.** Le certificat médical peut éventuellement être présenté lors du retrait des dossards (**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 2020. 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.

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 ».

Le gilet fluo est obligatoire pour les concurrents et accompagnateurs du départ de 19h, il sera à votre disposition à la Salle des Sports au prix de 2€.

Paiements de « dernière minute » :

Chaque année nous sommes confrontés, lors de la remise des dossards, à des concurrents qui nous affirment avoir envoyé leur paiement alors que nous ne l'avons pas reçu.

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.

Clôture définitive des inscriptions 1h avant le départ de la course.



LA FICHE D'INSCRIPTION 2019



Je demande mon inscription :

- 100 km Open
 100 km Course
 Tour du Soir

Attention, l'inscription à la Course des Jeunes se fera sur place dès 14h le jeudi 30 mai 2019.

>>> COORDONNEES PERSONNELLES <<<

Nom** : _____

Prénom** : _____

Adresse** : _____

Code postal** : _____ Ville** : _____

Pays : _____

Téléphone : _____

Adresse mail : _____

Sexe** : Masculin Féminin

Date de naissance** : _____

Nombre d'accompagnateurs pour les 100 km uniquement (2 maxi) :

Handisport ? : Oui (Attention, handbikes non autorisés)

>>> JE SOUHAITE LE SUIVI PAR "SMS" <<<

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

(1) _____ (2) _____ (3) _____
 (4) _____ (5) _____ (6) _____

(Découpez ici)

**champs obligatoires.

LA FICHE D'INSCRIPTION 2019



Conformément aux articles L 231-2 et L 231-3 du Code du Sport et à l'Article II A de la réglementation hors stade de la Fédération Française d'Athlétisme (FFA) seront acceptés soit :

Pour les licenciés, une copie de :

- une licence Athlé Compétition, Athlé Entreprise, Athlé Running ou un Pass' Running, délivrés par la FFA. ; ou une licence sportive, en cours de validité le 30 mai 2019, délivrée par une fédération uniquement agréée par la FFA, sur laquelle doit apparaître, tous les moyens, la non-contre indication à la pratique de l'Athlétisme en compétition ou de la course à pied en compétition ;
- OU une licence délivrée par la FFCO, la FFPM ou la FF Tri, en cours de validité le 30 mai 2019 ;
- OU une licence délivrée par l'UNSS ou l'UGSEL, en cours de validité le 30 mai 2019, et dans la mesure où l'engagement est valablement réalisé par l'établissement scolaire ou l'association

Pour les non licenciés ou autre licence sportive :

- une copie du certificat médical datant de moins d'un an, avec la mention «de non contre indication à la course à pied ou à l'athlétisme en compétition».

>>> SIGNATURE DU CONCURRENT <<<

A renvoyer à l'adresse suivante :

Madame Laure D'HERT
100 km à pied de Steenwerck
10, rue de la Rabette
59181 STEENWERCK

Une inscription est considérée complète lorsque le bulletin est :

- correctement rempli
- signé
- accompagné de la copie de la licence ou du certificat médical
- du montant de l'inscription



POUR VENIR A STEENWERCK



EN VOITURE

Prenez l'A25 qui relie Dunkerque à Lille et sortez à la sortie 10 (que vous venez de Lille ou de Dunkerque). Vous êtes alors à 5 km de Steenwerck.

Attention : Le mercredi, de 17h à 19h, cette autoroute est régulièrement saturée. Comptez une heure en plus.



EN TRAIN

Les gares de **Steenwerck** et **Bailleul** étant situées respectivement à 2 et 7 km de Steenwerck une voiture vous attendra (devant les gares) aux horaires d'arrivée indiqués (rendez-vous sur le site internet : 100kmsteenwerck.fr, pour obtenir les horaires précis des navettes mises à votre disposition par l'organisation).

Attention : Les horaires peuvent évoluer entre décembre et mai. Renseignez vous sur le site : ter.sncf.com/hauts-de-france

100 km À PIED
DE STEENWERCK

depuis
1976



*Chacun sa course
Chacun son rythme
Mais tous
Le même Chemin !*