



• L'idée

Réaliser un semi-marathon représente un petit challenge en soi. Quand il s'agit d'en courir plusieurs, sur une même année, cela devient même un véritable défi.

En 2017, le défi s'agrandit en même temps que le nombre d'épreuves progresse : il y aura en effet onze semi-marathons en Alsace. [Plaisir du sport en Alsace](#) - le webzine pour rêver, vibrer, s'épanouir par le sport outdoor en Alsace – vous propose d'en mettre en majorité au programme, en fonction de vos capacités, dans le cadre d'un challenge 100% alsacien, intitulé « Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace cette année ? »

Inauguré en 2015, le challenge a pris en 2016 le nom de « **Challenge 21,1** ».

En plus du challenge en onze étapes, Plaisir du sport en Alsace organise en 2017, comme en 2016, un **mini-challenge réservé aux filles**, intitulé « Cette année, je vais au bout de mon premier semi-marathon ! ». Il sera ouvert cette année aussi aux hommes à la seule condition que ceux-ci s'habillent en fille (vêtements rose, accessoires, etc.). ☺



• Les objectifs

1. **Faire le plein de découverte de l'Alsace** au travers de parcours de semi-marathons tous différents, tous beaux, tous exigeants ;
2. **Donner l'occasion de trouver un plaisir** dans la pratique du semi-marathon et de la moyenne distance en course à pied, quel que soit son niveau ;
3. **Viser le cumul des épreuves, et pas uniquement la performance**, donc apprendre à gérer les épreuves, en modérant sa vitesse sur certaines épreuves, en cherchant à tout donner la fois suivante. **Il ne s'agit pas de se faire mal, mais bien au contraire de rester dans le plaisir de la pratique, et dans le respect de ce que l'on peut faire.** Ainsi, rien ne vous empêche de vous fixer un micro-défi dans le défi, et de choisir de participer à 1, 5, 8 ou 11 épreuves suivant votre niveau. Pour les meilleurs, inutile de tout donner à chaque fois : varier les allures en décidant, sur l'une ou l'autre épreuve, d'accompagner un ou une ami(e), moins performant que vous. L'essentiel est d'en faire un maximum, pas de battre un record personnel à chaque épreuve.

Gardez à l'esprit que peu de participants iront jusqu'au bout des 11 épreuves, alors fixez-vous un objectif dans le Challenge qui soit à votre portée (1, 5, 8 ou 10 épreuves plutôt que toutes). Ne brûlez pas les étapes. Et soyez fiers de ce que vous réaliserez. ☺

Un conseil : relisez les articles de ceux qui ont participé aux éditions précédentes - certains sont encore à paraître - inspirez-vous de leur modèle !



• Définition du challenge

1. Calendrier : les épreuves du challenge 2017

Le challenge est composé de onze épreuves, qui sont réparties de mars à décembre 2017 :

- **12 mars** : semi-marathon de La Wantzenau (67) – profil plat
- **2 avril** : semi-marathon de Mulhouse (68) – profil plat
- **14 mai** : semi-marathon des courses de Strasbourg (67) - profil plat
- **21 mai** : semi-marathon de la Course des trois pays, Bâle (CH) - profil plat
- **11 juin** : semi-marathon des foulées epfigeoises (Epfig, 67) - profil vallonné (229m D+)
- **25 juin** : semi-marathon du vignoble d'Alsace (Molsheim, 67) - profil vallonné (288mD+)
- **17 septembre** : semi-marathon de Colmar (68) - profil légèrement vallonné (91m D+)
- **24 septembre** : semi-marathon des F4P (Rosheim, 67) - profil vallonné (269m D+)
- **1^{er} octobre** : semi-marathon de Sélestat (67) - profil plat
- **22 octobre** : semi-marathon du Mont Sainte-Odile (Ottrott, 67) – profil trail (500m D+)
- **10 décembre** : semi-marathon d'Illkirch (67) – profil plat

Note : en 2017 à nouveau, le vrai défi consistera à enchaîner les semi-marathons par « paires », puisqu'ils se suivront à une semaine d'intervalle en mai, juin et septembre et avec deux semaines d'écart en octobre.

2. Participation

La participation au challenge 21,1 « Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace en 2017 ? » est gratuite (hors coût d'inscription aux différentes épreuves).

Pour participer, vous devez obligatoirement vous inscrire sur la page dédiée de Plaisir du sport en Alsace : https://sportenalsace.fr/Challenge_211/Challenge.php

Le challenge est ouvert à tous les athlètes, licenciés ou non, à partir de la catégorie seniors, résidant en France métropolitaine.

3. Inscriptions

Le challenge 21,1 est soumis :

- D'une part à l'acceptation du règlement spécifique de chaque semi-marathon dont la liste figure en page 2 de ce règlement.

- D'autre part à l'inscription individuelle de chaque personne souhaitant participer au challenge sur le site https://sportenalsace.fr/Challenge_211/Challenge.php et à l'acceptation de son règlement.

Tout manquement au respect de l'un de ces points entraînera la disqualification de l'athlète dans sa participation au challenge.

La date limite d'inscription est fixée au 8 SEPTEMBRE. Aucune inscription ne sera plus possible après cette date.



• Coordination

Plaisir du sport en Alsace est à l'initiative de l'organisation du challenge 21,1 « Et si je participais à tous les semi-marathons d'Alsace en 2017 ? » et gèrera les inscriptions, le suivi et l'attribution des lots.

Les résultats seront communiqués directement auprès des gagnants, le classement sera diffusé sur la page internet dédiée au challenge (accessible depuis <https://sportenalsace.fr>).

Les résultats et classements seront communiqués après la dernière épreuve, et au plus tard le 15 décembre.



• Classements

1. Challenge « classique », comportant onze épreuves

La participation à un semi-marathon du challenge donnera droit à une étoile quelle que soit la course, donc sans distinguer entre courses sur route, courses nature et sans prendre en compte la dénivellation.

Les étoiles sont attribuées nominativement. Chaque coureur pourra cumuler jusqu'à 11 étoiles sur le challenge.

Le challenge est basé sur le critère d'assiduité : plus le coureur aura d'étoiles, plus il aura de chances de se classer.

Seront d'abord récompensés les coureurs de la catégorie 11 étoiles, c'est-à-dire ceux ayant participé au nombre maximal possible d'épreuves du challenge. Si aucun concurrent ne figure dans cette catégorie, les coureurs de la catégorie 10 étoiles seront récompensés avant ceux de la catégorie 9 étoiles, et ainsi de suite.

À l'intérieur de chaque catégorie, les chronos réalisés sur chaque épreuve seront additionnés. Les coureurs seront récompensés sur la base du cumul de chrono le plus bas.

S'il reste des lots une fois que tous les concurrents de la catégorie 11 auront été récompensés, ils seront reportés sur la catégorie suivante et ainsi de suite.


Les lots seront attribués en fonction des souhaits des organisateurs, ou, s'il n'y a pas de consignes particulières, en fonction de leur valeur nominale par ordre décroissant.

En résumé :

- Une course = une étoile, quel que soit le niveau de difficulté de la course.
- Le nombre d'étoiles détermine la catégorie à laquelle vous appartenez (de 1 à 11).
- Les chronos de chaque course seront additionnés pour déterminer le classement à l'intérieur de chaque catégorie.
- Les coureurs de la catégorie 11 seront récompensés en priorité ; s'il reste des lots ils seront attribués aux coureurs de la catégorie 10 et ainsi de suite jusqu'à épuisement des lots disponibles.

La « catégorie » est définie par le nombre total d'épreuves auxquelles le coureur a pris part (1 épreuve = 1 étoile).

Un classement à l'intérieur de chaque catégorie est établi à partir du cumul des chronos de toutes les épreuves auxquelles le coureur a participé (= « score »), le plus petit score étant classé premier de la catégorie, le plus grand score étant classé dernier de la catégorie.

Catégorie 11*****	Catégorie 10*****	Catégorie 9*****	Catégorie 8*****	etc...	Catégorie 4****	Catégorie 3***	Catégorie 2**	Catégorie 1*
Seront récompensés en priorité les athlètes de la catégorie 11, du plus petit score au plus grand score - dans la limite des lots disponibles	Les éventuels lots restants seront reportés sur la catégorie 10, et attribués selon les mêmes critères (score le plus bas récompensé en premier), et ainsi de suite jusqu'à épuisement des lots disponibles.							
<p>+ un diplôme à télécharger pour chaque participant</p> 								

En cas d'égalité, chaque athlète sera récompensé d'un lot de valeur similaire.

2. Mini-challenge spécial filles : « Cette année, je vais au bout de mon premier semi-marathon »

Destiné aux filles qui veulent aller plus loin dans leur expérience course à pied, et ont envie de tenter pour la première fois la moyenne distance. Et cette année, le défi sera ouvert aux hommes déguisés en femme. 😊

Ce challenge sera réussi dès une seule participation au semi-marathon de votre choix, à sélectionner impérativement parmi les 11 épreuves alsaciennes de 2017 figurant en page 2 du présent règlement.

Pour s'inscrire à ce mini-challenge, il suffit de compléter le formulaire d'inscription sur https://sportensalce.fr/Challenge_211/Challenge.php en choisissant l'option : « Mini-challenge spécial filles »

Vous devrez attester sur l'honneur que vous n'avez jamais participé à un semi-marathon auparavant.

Vous devrez sélectionner l'épreuve sur laquelle vous souhaitez que soit pris en compte votre chrono (il vous sera demandé de choisir une deuxième date, non obligatoire si l'épreuve choisie en premier est courue, proposée uniquement pour pallier un éventuel échec ou empêchement sur l'épreuve choisie initialement).

Et pour figurer au classement du mini-challenge, il suffira d'aller au bout de l'objectif que vous vous étiez fixé.

Le classement sera établi en fonction du chrono le plus faible réalisé sur l'épreuve sur laquelle vous étiez engagée (ou celui du deuxième choix le cas échéant).

Seront récompensées les filles à partir de la tête du classement (soit celles ayant réalisé le meilleur chrono, quelle que soit l'épreuve choisie), jusqu'à épuisement des lots disponibles.

NB : la participation aux deux challenges est possible, cependant il faudra s'inscrire deux fois : sur le challenge classique et sur le mini-challenge, pour que cela soit bien pris en compte.



• Les lots

De nombreux dossards donnant accès à des courses 2018 seront mis en jeu par nos partenaires : semi-marathons, marathons, 10km, 5km....

Un diplôme du challenge sera envoyé à chaque participant dès que possible après l'annonce des résultats du challenge.



Des « portraits », à paraître sur Plaisir du sport en Alsace, sont également à gagner.

Des lots matériels seront offerts par nos partenaires 2017 : Foulées Passion à Marlenheim (67) et Univers outdoor à Richwiller (68)