



The 2021 RunNB Challenge

La version française suit

January to December 2021

According to a recent study conducted by Léger Marketing, since the start of the Pandemic in March 2020, 32% of Canadians have put on weight. The study also indicates that 44% exercised less and 46% ate or maybe drank more. That is a recipe for serious health problems.

RunNB wants to counter that trend and help keep runners active, fit and involved in our sport during Covid-19. Virtual races on our calendar aim to reach that goal but they fail to attract a large % of our running community. The RunNB Committee has given some thoughts to this worrying trend and has decided to offer a running/walking challenge that may interest the competitive as well as the recreational runners or walkers.

It's called the **2021 RunNB Challenge**, a way to show our resilience in the face of adversity. Runners and walkers are strong, healthy, determined and usually up to a challenge. Here's a chance to show their strength and determination.

On a 12-month period, runners and walkers will have to tally about 100 km/month or 25 km /week in order to complete the challenge.

A gold medal will be awarded to all finishers.



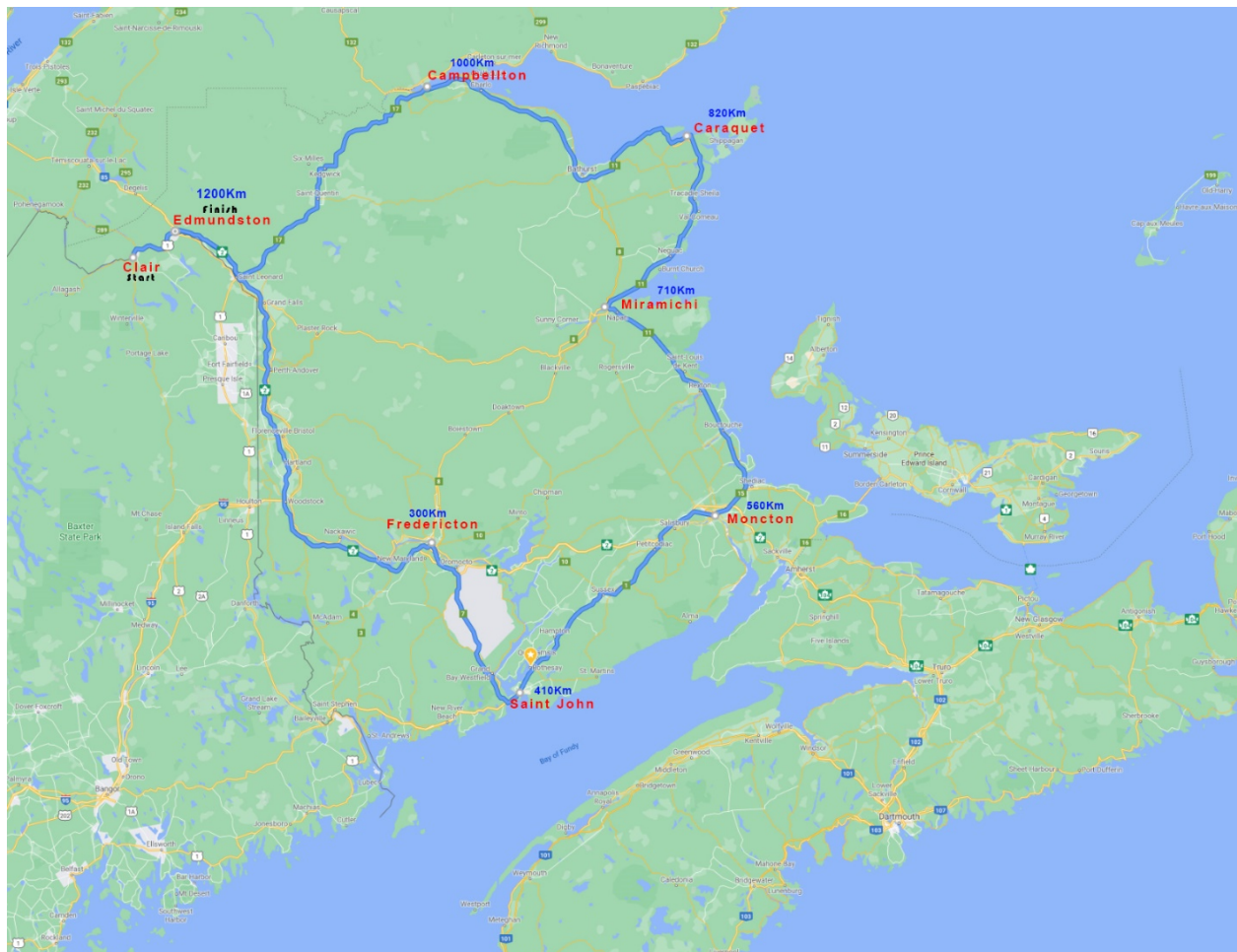
As this is an NB Provincial challenge, the idea behind the gold medal design is to represent the province of NB in a way that is both accurate and attractive. All of the recipients will work hard to achieve this challenge so they deserve a memento they can feel proud to both wear and display. Incorporating three of the provincial symbols in the design, it starts with New Brunswick's official flower, the

beautiful purple violet, as a background. Taking advantage of the striking purple to make the medal stand out and placing the black capped chickadee and balsam fir in the forefront really makes for an attractive representation for this challenge.

For those marathoners or ultras who need a greater challenge, there is the option of running the course twice for a total of 2400 km. The gold medal awarded to all finishers will indicate the distance achieved on the lanyard.



The New Brunswick tour starts in the north west in Clair, swings south to Fredericton and Saint John, easterly toward Moncton, northerly to Miramichi and Caraquet, westerly to Bathurst, northerly to Campbellton and finally wrapping up in Edmundston. The virtual course measures 1200 km.



Athletes will register online and keep track of the distance covered on a dashboard at their convenience. Runners and walkers will have to rely on their own two feet for mobility, foot travel only. We trust that all participants will be honest in recording each distance covered and observe the rules set for this challenge. Having a Strava account is not mandatory but Strava data will be requested if a runner/walker is unexpectedly leaving everyone behind.

Permitted	Prohibited
Running / walking outside/snowshoeing	Biking / skiing / snowboarding
Running / walking on the treadmill	Kayaking / canoeing / skating
Any distance over 3 km	Less than a 3-km activity
Being honest	Cheating

In addition to the finisher medals, participants will be eligible to win one of 30 gift cards offered by our sponsors, Sports Experts and Running Room. Gift cards vary from \$50 to \$150 in value for a total of \$2700. Draws will be conducted in public on December 24th 2021. More sponsors could very well join us, if participation is notable.

Finally, each runner/walker who registers for the 2021 RunNB Challenge will receive a free one-year RunNB membership card, \$30 value. The RunNB membership card offers social and financial benefits that are detailed on the RunNB website.

Registration fee is set at \$50.

Be part of this challenge and register soon!



Le Défi CourseNB 2021

De janvier à décembre 2021

Selon une récente étude par Léger Marketing, depuis le début de la pandémie en mars 2020, 32% des canadiens ont pris du poids. L'étude indique également que 44% d'entre eux font moins d'exercices et 46% mangent plus ou peut-être boivent plus. Voilà une recette pour s'attirer de sérieux problèmes de santé.

CourseNB veut contrer cette tendance et aider les coureurs et la population en général à demeurer actifs, en forme et engagés dans notre sport pendant cette pandémie. Les courses virtuelles à notre calendrier visent ces mêmes buts, mais elles n'attirent pas un grand pourcentage de notre communauté de coureurs. Le Comité CourseNB s'est penché sur cette tendance inquiétante et a décidé d'offrir un défi de course et de marche qui pourrait intéresser les athlètes compétitifs et récréatifs.

Le défi se nomme le Défi de CourseNB 2021, une façon de démontrer notre résilience face à l'adversité. Les coureurs et marcheurs sont forts, en santé, déterminés et habituellement prêts à relever un défi. Voici l'occasion de démontrer votre force et votre détermination !

Sur une période de 12 mois, les coureurs et les marcheurs devront cumuler environ 100 km/mois ou 25 km /semaine afin de compléter le défi.

Une médaille d'or sera offerte à tous ceux et celles qui complètent le défi.

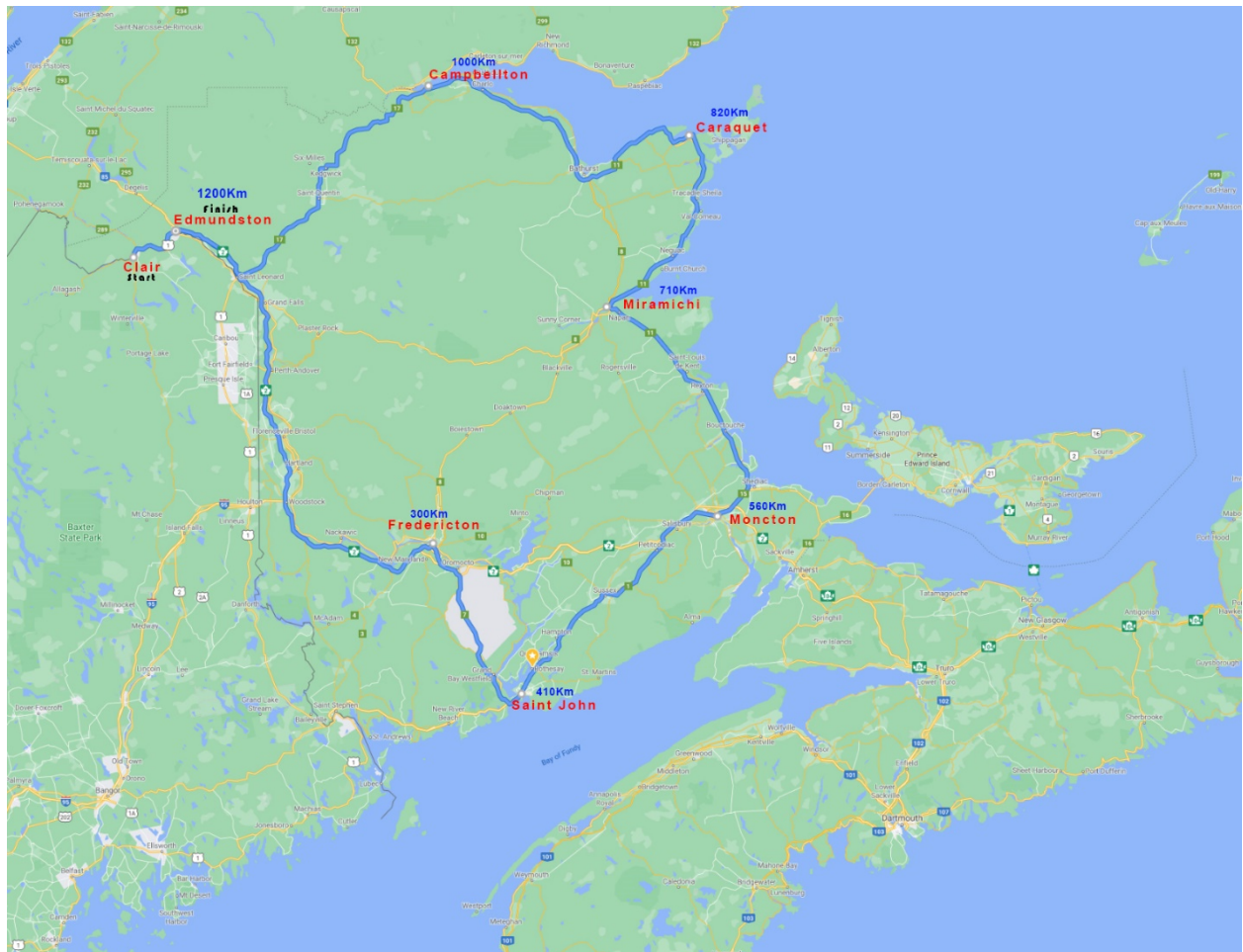


Comme il s'agit d'un défi provincial du N.-B., l'idée derrière la conception de cette médaille est de représenter la province du N.-B. d'une manière précise et attrayante. Tous les participants et participantes vont travailler fort pour relever ce défi et ils/elles méritent donc un souvenir dont ils/elles peuvent être fiers de

porter et d'afficher. Incorporant trois des symboles provinciaux dans sa conception, la médaille comprend la violette cuculle, l'emblème floral du Nouveau-Brunswick en arrière-plan. Profitant de la couleur vivace du violet et le positionnement de la mésange à tête noire ainsi que le sapin baumier à l'intérieur, cette combinaison constitue véritablement une représentation captivante pour ce défi. Pour les marathoniens ou coureurs ultra qui ont besoin d'un plus grand défi, on leur propose l'option de courir le parcours deux fois pour un total de 2400 kms



Ce tour du Nouveau-Brunswick débute au nord-ouest à Edmundston, se dirige vers le sud jusqu'à Fredericton et St-John, en direction est jusqu'à Moncton, nord vers Miramichi et Caraquet, direction ouest vers Bathurst, nord vers Campbellton pour se terminer à Edmundston. Le parcours mesure 1200 km.



Les athlètes devront s'inscrire en ligne et tenir un journal de la distance parcourue sur le tableau de bord à cet effet et à leur convenance. Les coureurs et marcheurs devront se limiter à leurs propres pieds comme moyen de mobilité, à pied seulement. Nous pensons que tous les participants seront honnêtes en inscrivant chacune des distances parcourues et qu'ils/elles respecteront les règlements établis pour ce défi. Avoir un compte Strava n'est pas obligatoire, mais si un

participant prend les devants sur tous les autres de façon exagérée, les organisateurs se réservent le droit d'exiger des données Strava.

Permis	Interdit
Courir / marcher dehors/faire de la raquette	Vélo / ski/ planche à neige
Courir / marcher sur le tapis roulant	Kayak / canoe / patiner
Toute distance de plus de 3 km	Activité de moins de 3 km
Être honnête	Tricher

En plus des médailles, les participants et participantes seront éligibles à gagner un des 30 certificats cadeaux offerts par nos commanditaires, Sports Experts et Running Room. Les cartes cadeaux variant de 50\$ à 150\$ pour une valeur totalisant 2700\$. Le tirage aura lieu en public le 24 décembre 2021. D'autres commanditaires pourraient se joindre à nous si la participation de la communauté est signifiante.

Finalement, chaque coureur ou marcheur qui s'inscrit au Défi CourseNB 2021 recevra une carte de membre CourseNB d'un an gratuitement, une valeur de 30\$. La carte de membre de CourseNB offre des avantages sociaux et financiers qui sont expliqués sur le site web de CourseNB.

Les frais d'inscription sont de 50\$.

Soyez nombreux à appuyer ce défi et inscrivez-vous sans délai !