



The 2022 RunNB Maritime Challenge 4000

La version française suit

January 1st to December 31st 2022

The RunNB 2021 Challenge allowed over 400 runners & walkers from across the province and beyond to exercise more regularly and thus improve their physical condition and their health. Some have easily reached the 3600 km or 2400 km objective, others struggled to complete 1200 km, while others were unable to complete their trek around the province. No matter what spot you reached on the map at the end of the Challenge, you are either very proud of your accomplishment or a bit frustrated that you could not reach your goal. Facts of life! But remember that just signing up for this challenge was an act of courage on your part.

RunNB wants to give you another opportunity to reach new goals and stay active all year by launching the new RunNB 2022 Maritime Challenge 4000. This Challenge will include Prince Edward Island and Nova Scotia and allow runners and walkers from the Maritimes and beyond to challenge themselves to cover the 4000 km distance over a 12-month period. Starting in Moncton, participants will run or walk around New Brunswick for 1200 km and, if they choose, they can pursue their journey to Prince Edward Island for another 800 km and complete the full challenge by adding the tour of Nova Scotia for an extra 2000 km. A medal will be awarded to participants who complete the 1200-km tour of NB. For those who complete the PEI tour, another medal will be awarded that will lock into the NB medal. Finally, the NS medal will complete the three-piece medal and be awarded to those who complete the whole Challenge.

The first medal awarded is the same one as last year's. 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.

The second part of the Challenge will take you to Prince Edward Island where you will discover the beauty of Canada's smallest province. The gold medal awarded to all finishers of the PEI tour also incorporates the provincial symbols, starting with the lady's slipper in the background, the blue jay at the top and the red oak completing the representation.

Finally, the third part of the Challenge will have you visit Nova Scotia. The third medal is ornamented by the mayflower in the background with the osprey and the red spruce symbol in the foreground.

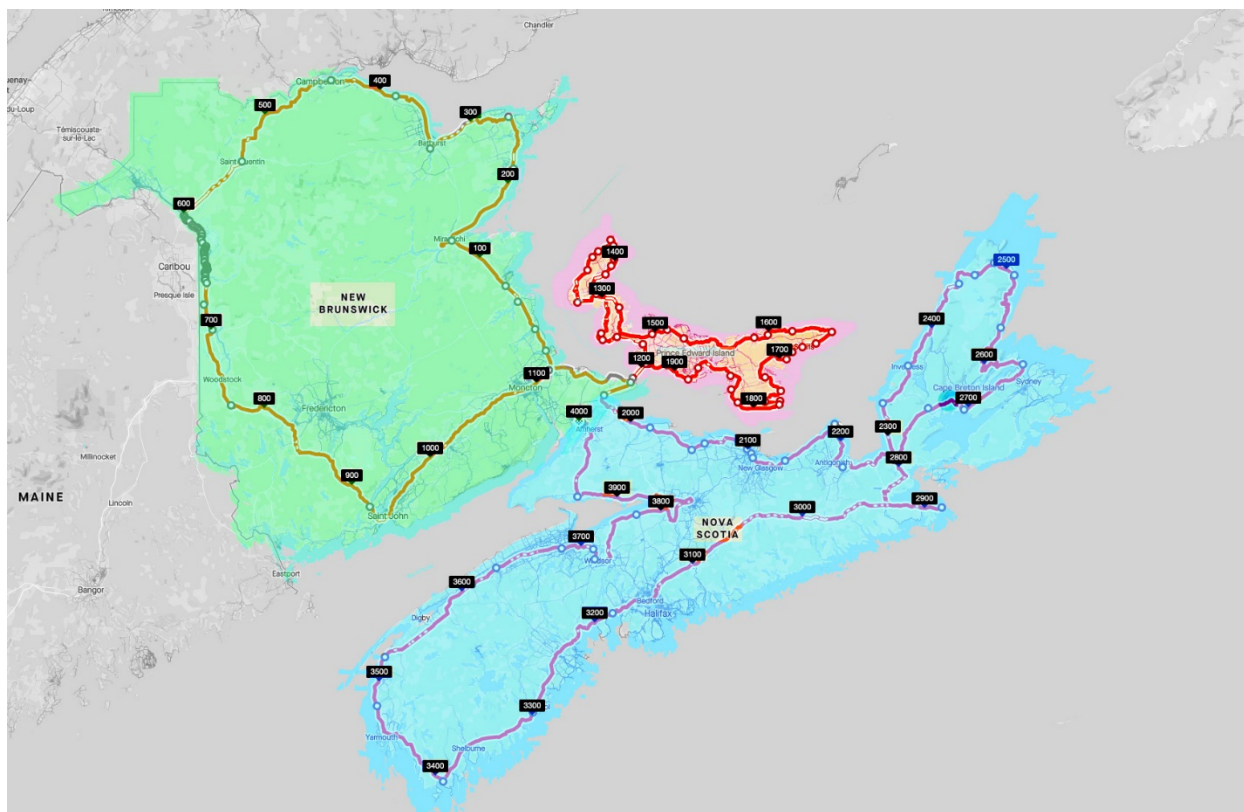


Premium AWARDS & RECOGNITION LTD.

premium@nb.aibn.com

506 532-4935





Athletes will register online and keep track of the distance covered since January 1st, 2022 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.

New this year, if you have a GPS watch, you can tally all the kilometers that you walk in a normal day like doing groceries, picking up your mail, mowing the lawn, taking the stairs instead of the elevator, etc. Most people will walk or run over 3 km in a normal day. RunNB wants to encourage you to be active everyday; as the saying goes, sitting is the new smoking!

Your watch will indicate the total distance at the end of the day, including the distance that you registered while doing a run or walk, as a separate activity. The

total distance indicated on your watch is the one that you can record on the dashboard; perfectly legal! The Challenge ends on December 31st 2022.

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

In addition to the finisher medals, participants will be eligible to win prizes to be drawn in December 2022.

Registration fee is set at \$50 which includes a free one-year RunNB Membership Card. See the privileges that the card offers at: [RunNB Membership Card | RunNB](#)

Be part of this challenge for your health and happiness. Register soon!

For more information, please communicate with:

Julia Loparco, RunNB Executive Director

julialoparco5gmail.com

or

Donald Wade, RunNB Chairman

Dwade194876@gmail.com



Le Défi des Maritimes 4000 de CourseNB 2022

De janvier à décembre 2022

Le Défi 2021 de CourseNB a permis à plus de 400 coureurs et marcheurs de tous les coins de la province et d'ailleurs de faire de l'activité physique plus régulièrement et ainsi améliorer leur condition physique et leur santé. Certains ont facilement atteint leur objectif de 3600 km ou 2400 km, d'autres ont eu de la difficulté à compléter 1200 km, alors qu'un certain nombre a été incapable de terminer le tour de la province. Peu importe la position que vous avez atteinte sur la carte à la fin du Défi, vous êtes soit très fiers de votre réalisation ou un peu frustrés de ne pas avoir pu atteindre votre but. Ainsi va la vie ! Mais n'oubliez pas que le simple geste de vous inscrire à ce Défi représente en soi un acte de bravoure à votre égard.

CourseNB veut vous offrir une autre occasion d'atteindre vos buts et de demeurer en forme physique et mentale tout au long de l'année en présentant le nouveau **Le Défi des Maritimes 4000 de CourseNB 2022**. Ce Défi, qui inclut l'Île-du-Prince-Édouard et la Nouvelle-Écosse, permet aux coureurs et marcheurs des Maritimes et d'ailleurs de relever le défi totalisant 4000 km sur une période de 12 mois. Débutant à Moncton, les participants devront courir ou marcher autour du Nouveau-Brunswick pour un total de 1200 km. S'ils le désirent, ils peuvent continuer leur trajet à l'Île-du-Prince-Édouard pour une distance additionnelle de 800 km ou encore compléter le défi au complet en faisant le tour de la Nouvelle-Écosse pour un autre 2000 km. Une médaille sera remise aux participants qui complètent le 1200 km autour du N.-B. Pour ceux et celles qui complèteront le tour de l'Île-du-Prince-Édouard, une autre médaille se raccordant à celle du N.-B. leur sera remise. Finalement, la médaille de la N.É. complètera la médaille tripartite et sera remise à ceux et celles qui complèteront le Défi au complet.

La première médaille offerte est la même que celle de l'an passé. 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 vive 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.

La deuxième partie du Défi vous fera visiter l'Île-du-Prince-Édouard, la plus petite province du Canada. La médaille qui sera remise aux récipiendaires incorpore également les emblèmes de cette province soit le sabot de la Vierge à l'arrière-plan, le geai bleu et le chêne rouge qui complètent la composition.

Finalement, la troisième partie vous permettra de visiter la Nouvelle-Écosse. La médaille convoitée comprend également les emblèmes de cette province. En commençant par la fleur de mai, la médaille affiche aussi le balbuzard pêcheur et l'épinette rouge.

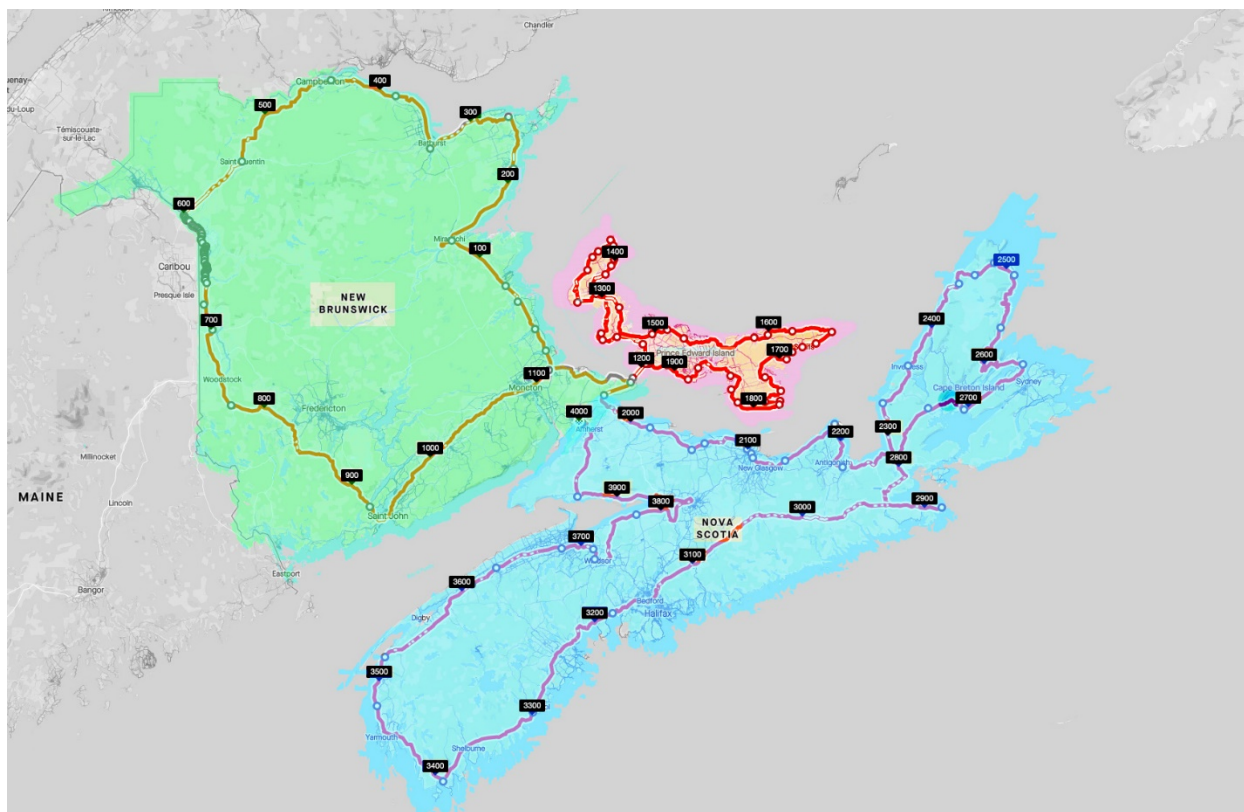


Premium AWARDS & RECOGNITION LTD.

premium@nb.aibn.com

506 532-4935





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 jambes comme moyen de mobilité, c’est-à-dire 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, on lui demandera des comptes.

Nouveau cette année, si vous possédez une montre avec GPS, vous pouvez compter tous les km que vous marchez ou courez en effectuant vos activités quotidiennes comme aller faire l’épicerie, aller chercher votre courrier, tondre le gazon, prendre les escaliers au lieu de l’ascenseur, etc. La plupart des gens marchent plus de 3 km par jour régulièrement. CourseNB veut vous encourager à rester actifs; comme on dit souvent, assis est le nouveau fumé !

Votre montre indiquera la distance totale à la fin de la journée, incluant la distance que vous avez enregistrée lors de votre sortie de course ou de marche comme une

autre activité. La distance totale indiquée sur votre montre est celle que vous pouvez enregistrer sur le tableau de bord du Défi. Et c'est parfaitement légal ! Le Défi prend fin le 31 décembre 2022.

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 prix qui seront tirés en décembre 2022.

Les frais d'inscription sont de 50\$ ce qui inclut un abonnement d'un an gratuit à la carte de membre de CourseNB. Pour voir les privilèges que la carte offre, consultez [Carte de membre CourseNB | CourseNB \(runnb.ca\)](#).

Faites partie de ce Défi pour votre santé et votre bien-être !

Inscrivez-vous sans tarder !

Pour plus d'information, communiquez avec :

Julia Loparco, directrice générale de CourseNB

julialoparco5gmail.com

ou

Donald Wade, Président de CourseNB

Dwade194876@gmail.com