



Le français suit.

The 2023 RunNB Loops of New Brunswick Challenge

January 1st to December 31st 2023

According to a recent Australian study, **three or four minutes per day** of rigorous exercise would suffice to reduce by 50% the risks of cardiovascular death. Another study published in the European Heart Journal found that **only 8 minutes daily, (less than an hour per week)** of vigorous physical activity was linked to a 35% risk reduction of cardiovascular disease. (Canadian Press, December 8, 2022)

RunNB has been conscious of the positive effects of regular exercise on our physical and mental health. For the third year in a row, we are happy to launch the **RunNB Loops of New Brunswick Challenge** that will allow you to stay active all year long. By investing at least **3 to 8 minutes per day in vigorous exercise**, Newbrunswickers will increase their chances of **avoiding cardiovascular disease** and **maintain a good health**.

This new Challenge will be take you around the province three times for a total of 3600 km, if you are successful. Over a 12-month period, you will be able to accumulate km on the Challenge dashboard and be awarded a **bronze medal** if your complete 1200 km, one loop around New Brunswick, a **silver medal** if you complete 2400 km and a **gold medal** for 3600 km 3 loops to your credit.

Bronze Medal	Silver Medal	Gold Medal
1 loop - 1200 km	2 loops - 2400 km	3 loops - 3600 km

To accommodate those who have indicated to us that they would like to have a smaller challenge since they want to get into running / walking more regularly but they find the 1200 km distance too much of a challenge for them, RunNB is pleased to announce that anyone who registers for the Challenge and covers the 600 km distance starting at Claire, going through Fredericton, Saint John, Moncton and up to Bouctouche, will receive a certificate of acknowledgement for this accomplishment at the end of the year. That distance may not award you a medal but you will have the bragging rights of having been active all year long and reap its benefits.

Participants will register online and keep track of the distance covered since January 1st, 2023 on our dashboard at their convenience. You will have to rely on your 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 or Garmin Connect account is not mandatory but Strava or Garmin data will be requested if a runner/walker is unexpectedly leaving everyone behind.

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 2023.

Permitted	Prohibited
Running / walking outside/snowshoeing	Biking / skiing / snowboarding
Running / walking on the treadmill/elliptical/Stairmaster	Kayaking / canoeing / skating
Any distance over 1 km in the course of the day; however you need 3.3 km per day to reach the 1200 km objective	Less than a 1-km activity
Being honest	Cheating

Registration fee is set at \$30 per person, \$50 per couple or \$100 for a family, maximum of 5 living at the same address. Contrary to the last two years, RunNB is **NOT** offering a free one-year membership with the Challenge but the registration fee has been reduced from \$50 to \$30 per person.

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

For more information, please communicate with:

Julia Loparco, RunNB Executive Director, julialoparco5@gmail.com or

Donald Wade, RunNB Chairman, Dwade194876@gmail.com.

Le Défi CourseNB Boucles du Nouveau-Brunswick

Du 1^{er} janvier au 31 décembre 2023

Selon une récente étude Australienne, **trois à quatre minutes par jour d'exercice rigoureux** suffiraient pour réduire de 50% les risques de mortalité cardiovasculaire. Une autre étude publiée par le European Heart Journal a découvert que **seulement 8 minutes par jour, (moins d'une heure par semaine)** d'activité physique rigoureux était lié à une réduction de 35% des risques de maladie cardiovasculaire. (La Presse Canadienne, le 8 décembre, 2022)

CourseNB est conscient des effets positifs de l'exercice régulier sur notre santé physique et mentale. Pour la troisième année de suite, nous sommes heureux de lancer le **Défi CourseNB Boucles du Nouveau-Brunswick** qui vous permettra de rester actif tout au long de l'année. En faisant au moins de **3 à 8 minutes d'exercice rigoureux, les néobrunswickois augmenteront leurs chances d'éviter une maladie cardiovasculaire et se tenir en bonne santé.**

Ce nouveau défi vous fera faire le tour de la province trois fois pour un total de 3600 km, si vous réussissez. Sur une période de 12 mois, vous pourrez accumuler vos km sur le tableau de bord du Défi et vous mériter la médaille de bronze si vous complétez 1200 km, une boucle de Nouveau-Brunswick, la médaille d'argent si vous complétez 2400 km, 2 tours et une médaille d'or pour 3600 km, 3 boucles à votre crédit.

Médaille de bronze	Médaille d'argent	Médaille d'or
1 boucle - 1200 km	2 boucles - 2400 km	3 boucles - 3600 km

Afin d'accommoder ceux et celles qui nous ont indiqué qu'ils préféreraient un défi plus petit étant donné qu'ils veulent commencer à courir ou marcher plus régulièrement mais qu'ils trouvent la distance de 1200 km trop grande pour leur condition physique, CourseNB est heureux d'annoncer que quiconque s'inscrit au Défi et parcourt la distance de 600 km en partant de Claire, en passant par Fredericton, Saint John, Moncton pour se rendre jusqu'à Bouctouche, recevra à la fin de l'année un certificat attestant cet accomplissement. Cette distance ne vous permettra pas de recevoir une médaille, mais vous pourrez vous vanter d'avoir été actif tout au long de l'année et d'en tirer tous les bénéfices.

Les participants pourront s'inscrire en ligne et tenir le compte de la distance couverte depuis le 1er janvier 2023 sur le tableau de bord à leur convenance. Vous **devez dépendre de vos deux pieds comme moyen pour avancer**, vos pieds uniquement. Nous pensons que tous les participants seront honnêtes pour inscrire chaque distance parcourue et observer les règlements de ce défi.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un compte Strava ou Garmin Connect mais nous pourrions vous demander vos données Strava ou Garmin si vous progressez beaucoup plus rapidement que tous les autres participants.

Si vous possédez une montre avec GPS, vous pouvez compter tous les kilomètres que vous marches ou courez pendant la journée comme faire l'épicerie, aller chercher le courrier, tondre le gazon, prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur, etc. La plupart des gens marche ou cour plus de 3 km pendant une journée régulière. CourseNB veut vous encourager à être actif à chaque jour ; 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 2023.

Permis	Interdit
Courir / marcher dehors / faire de la raquette	Vélo / ski / planche à neige
Courir / marcher sur le tapis roulant /elliptical/Stairmaster	Kayak / canoe / patiner
Toute distance de plus de 1 km au courant d'une journée; par contre vous devez faire 3.3 km par jour pour atteindre votre objectif de 1200 km	Moins d'un 1 km d'activité par jour
Être honnête	Tricher

Les frais d'inscription sont de 30\$ par personne, 50\$ par couple ou 100\$ pour une famille, maximum de 5 vivant à la même adresse. Contrairement aux deux dernières années, CourseNB n'offre PAS une inscription gratuite d'un an avec le Défi mais les frais d'inscription ont été réduits de 50\$ à 30\$ par personne.

Faite partie de ce Défi **pour votre santé et votre bonheur**. Inscrivez-vous sans tarder !

Pour plus d'information, communiquez avec :

Julia Loparco, Directrice générale de CourseNB, julialoparco5@gmail.com
ou Donald Wade, Président de CourseNB, Dwade194876@gmail.com.