

# Challenge route NAC 2008

## Règlement

Chers amis coureurs, à tous, passés, présents et à venir, et même dépassés, salut !

Voici en quelques mots la présentation de notre challenge interne. Nous sélectionnons au cours de la saison une quarantaine de courses sur routes et chemins, conviviales ou (et) renommées, pas trop lointaines, pas trop longues, pas trop difficiles, pas trop de vent, pas trop de côtes, pas trop de pluie, bref on vous chouchoute... A vous de participer à **au moins six de ces courses**... et vous êtes classé ! Ce n'est quand même pas demander le Pérou ! Po pom po pom, podium, brabançonne, miss, etc... Pour ceux qui font plus de six courses, seuls les six meilleurs résultats sont retenus et un bonus est octroyé... Il est également permis de participer à n'importe quels marathons, ou trails d'au moins 42km, qui remplacent alors les courses de la sélection ou s'y ajoutent.

Vous trouverez des tas d'infos sur les courses que nous proposons, sur notre site internet [www.nacnivelles.com](http://www.nacnivelles.com) à la rubrique "challenge route".

En fin de saison, le samedi 8 novembre 2008, un souper gigantesque réunit tous les sympathisants et tous les classés reçoivent un prix !

### Règlement challenge route NAC 2008

#### Article 1er

- 1.1 Nous sommes là pour nous amuser avant tout !
- 1.2 Les mots d'ordre sont « sport, copains, bonne humeur et fête ».
- 1.3 L'esprit de compétition est créé d'abord pour se dépasser soi-même.
- 1.4 Il est conseillé **d'offrir un verre au bar au comité** après la course ; cela ne peut qu'être bénéfique pour votre classement.

#### Article 2

Deux catégories DAMES et 6 catégories HOMMES sont récompensées. Pour les dames : seniores (18-39 ans), aînées (40 et plus). Pour les hommes : seniors 1 (18-29 ans), seniors 2 (30-39), vétérans 1 (40-49), 2 (50-59), 3 (60-69) et 4 (70 et plus). La date de référence pour le passage de catégorie est celle de l'année civile: né en 1969, on est senior 2 ; né en 1968, on est V1.

#### Article 3

Près de quarante courses sont proposées au Challenge route NAC. Ces courses figurent au calendrier publié sous la rubrique Challenge route sur le site internet [www.nacnivelles.com](http://www.nacnivelles.com) et affiché sur le panneau au stade.

Toutes les dates sont communiquées au printemps dès que le calendrier des courses de la 2<sup>ème</sup> partie de l'année est connu.

S'y ajoutent n'importe quel marathon et n'importe quelle course longue (>42km). Sont repris en fin de saison les six meilleurs résultats de chaque athlète. Un bonus est octroyé à partir de la 7<sup>ème</sup> participation (voir ci-après).

## **Article 4**

Attribution des points suivant la formule suivante :

### **place x 100 / nombre d'arrivées**

Exemple : un jogging réunit 232 partants ; celui qui termine 12ème reçoit  $12 \times 100 / 232 = 5,172$  points ; le 184ème a 79,310 points.

C'est bien sûr celui qui a le moins de points qui gagne.

Seules exceptions à cette manière de calculer les points :

1. Les épreuves où deux distances sont proposées : une dame qui concourt sur la plus longue distance reçoit un bonus sous forme de 20% de ses points en moins ; pour les hommes qui s'alignent sur la plus longue distance, le bonus s'élève à 10% ; pour la plus courte distance, une pénalité de 10% des points en supplément est donnée à tous (dames et hommes).
2. Pour le trèfle à 4 feuilles à Olne en janvier les bonus et pénalités sont attribués comme suit : 13 km : points normaux ; 23km : -20% ; 33 km : -30% ; 42 km : -40%
3. Pour le 5000m organisé par le NAC début mai, c'est le chrono (mm:ss) et lui seul qui compte. **Voir en annexe** les tableaux d'équivalence qui indiquent les points obtenus en fonction du temps réalisé.
4. Certaines courses ne comptent pas pour des points, mais vous permettent d'augmenter votre nombre de participations et d'ainsi bénéficier de bonus éventuels. Mais attention, pour prétendre à une des trois premières places dans une catégorie en fin de saison, il faut impérativement avoir couru au moins 6 courses à points (pour ne pas fausser les moyennes).
5. Pour les marathons officiels, c'est la performance chronométrique (hh:mm:ss) qui est prise en considération selon les tableaux d'équivalence qui figurent à **l'annexe du règlement**. Note : par coureur, seuls 2 marathons maximum comptent pour des courses à points ; les autres marathons éventuels sont assimilés à des courses sans points.
6. Les raids d'au moins 42 km et jusque 60 km comptent pour une course ; les raids de plus de 60 km comptent pour 2 courses, ceux de plus de 90 km pour 3 courses et au-delà de 120 km pour 4 courses. Aucun point n'est attribué pour ces courses.

La moyenne des six meilleurs résultats de chaque athlète est effectuée. Des bonus sont éventuellement retirés selon les règles indiquées ci-dessous. Après déduction des bonus, la moyenne nette est calculée. Le classement dans chaque catégorie est effectué suivant la moyenne nette. En fin de saison, ceux qui ont effectué minimum 6 courses sont classés et ceux qui ont effectué minimum 6 courses à points figurent au podium de leur catégorie.

- Bonus : de la moyenne des six courses on retire 1% par épreuve courue dès la 7<sup>ème</sup> mais avec un maximum de 10%.  
Exemple : moyenne de 48,855 pour les 6 meilleurs résultats, 11 courses effectuées, 5% de bonus (11-6) sont retirés de 48,855 et la moyenne nette devient 46,412 points.
- Un bonus spécial supplémentaire de -2% est octroyé pour la participation à diverses activités particulières :
  - le cross de la Thyle organisé le 18 novembre (CABW)
  - le 5000m piste en mai (date à préciser)
  - le sextathlon
  - les Naquiades
  - le déplacement annuel en car

Un maximum de 20% de bonus peut être atteint par athlète.

## **Article 5**

*Le classement du Challenge route NAC est régulièrement publié en cours de saison. Chacun est invité à vérifier que toutes ses performances ont été correctement enregistrées et à signaler, le cas échéant, les erreurs ou omissions.*

*En plus de la communication des résultats de leurs prestations, ceux qui participent à un marathon ou à un raid sont encouragés à transmettre un compte-rendu de leurs activités.*

## **Article**

**6**

**Pour participer au challenge route NAC, il convient d'être fidèle à nos couleurs tout au long de la saison. Pour être classé lors d'une épreuve, il convient obligatoirement de s'inscrire sous le sigle d'appartenance NAC (ou CABW), d'être en règle de cotisation vis-à-vis du NAC (ou CABW) et de porter le maillot officiel NAC (ou CABW).**

Nous insistons fortement sur cet aspect du règlement.

## **Article 7**

Les cas non prévus seront tranchés (comme un traditionnel saucisson de la remise des prix du challenge Nac) par le Comité Routes du NAC.

Ci-dessous, les annexes !

## Marathon : points en fonction du temps

temps [hh:mm:ss]	hommes	dames	temps [hh:mm:ss]	hommes	dames
02:30:00	0,13	0,11	03:31:00	25,80	17,35
02:31:00	0,16	0,12	03:32:00	26,60	17,85
02:32:00	0,19	0,13	03:33:00	27,40	18,35
02:33:00	0,22	0,14	03:34:00	28,20	18,85
02:34:00	0,25	0,15	03:35:00	29,00	19,35
02:35:00	0,30	0,18	03:36:00	29,80	19,85
02:36:00	0,35	0,21	03:37:00	30,60	20,35
02:37:00	0,40	0,24	03:38:00	31,40	20,85
02:38:00	0,45	0,27	03:39:00	32,20	21,35
02:39:00	0,50	0,30	03:40:00	33,00	21,85
02:40:00	0,60	0,35	03:41:00	33,80	22,35
02:41:00	0,70	0,40	03:42:00	34,60	22,85
02:42:00	0,80	0,45	03:43:00	35,40	23,35
02:43:00	0,90	0,50	03:44:00	36,20	23,85
02:44:00	1,00	0,55	03:45:00	37,00	24,35
02:45:00	1,20	0,65	03:46:00	37,80	25,15
02:46:00	1,40	0,75	03:47:00	38,60	25,95
02:47:00	1,60	0,85	03:48:00	39,40	26,75
02:48:00	1,80	0,95	03:49:00	40,20	27,55
02:49:00	2,00	1,05	03:50:00	41,00	28,35
02:50:00	2,30	1,25	03:51:00	41,90	29,15
02:51:00	2,60	1,45	03:52:00	42,80	29,95
02:52:00	2,90	1,65	03:53:00	43,70	30,75
02:53:00	3,20	1,85	03:54:00	44,60	31,55
02:54:00	3,50	2,05	03:55:00	45,50	32,35
02:55:00	3,80	2,35	03:56:00	46,40	33,15
02:56:00	4,10	2,65	03:57:00	47,30	33,95
02:57:00	4,40	2,95	03:58:00	48,20	34,75
02:58:00	4,70	3,25	03:59:00	49,10	35,55
02:59:00	5,00	3,55	04:00:00	50,00	36,35
03:00:00	5,50	3,85	04:01:00	50,00	37,15
03:01:00	6,00	4,15	04:02:00	50,00	37,95
03:02:00	6,50	4,45	04:03:00	50,00	38,75
03:03:00	7,00	4,75	04:04:00	50,00	39,55
03:04:00	7,50	5,05	04:05:00	50,00	40,35
03:05:00	8,00	5,35	04:06:00	50,00	41,15
03:06:00	8,50	5,65	04:07:00	50,00	41,95
03:07:00	9,00	5,95	04:08:00	50,00	42,75
03:08:00	9,50	6,25	04:09:00	50,00	43,55
03:09:00	10,00	6,55	04:10:00	50,00	44,35
03:10:00	10,50	6,85	04:11:00	50,00	45,15
03:11:00	11,00	7,35	04:12:00	50,00	45,95
03:12:00	11,50	7,85	04:13:00	50,00	46,75
03:13:00	12,00	8,35	04:14:00	50,00	47,55
03:14:00	12,50	8,85	04:15:00	50,00	48,35
03:15:00	13,00	9,35	04:16:00	50,00	49,15
03:16:00	13,80	9,85	04:17:00	50,00	49,95
03:17:00	14,60	10,35	04:18:00	50,00	50,00
03:18:00	15,40	10,85	04:19:00	50,00	50,00
03:19:00	16,20	11,35	04:20:00	50,00	50,00
03:20:00	17,00	11,85	04:21:00	50,00	50,00
03:21:00	17,80	12,35	04:22:00	50,00	50,00
03:22:00	18,60	12,85	04:23:00	50,00	50,00
03:23:00	19,40	13,35	04:24:00	50,00	50,00
03:24:00	20,20	13,85	04:25:00	50,00	50,00
03:25:00	21,00	14,35	04:26:00	50,00	50,00
03:26:00	21,80	14,85	04:27:00	50,00	50,00
03:27:00	22,60	15,35	04:28:00	50,00	50,00
03:28:00	23,40	15,85	04:29:00	50,00	50,00
03:29:00	24,20	16,35	04:30:00	50,00	50,00
03:30:00	25,00	16,85	et au-delà	50,00	50,00

## 5000m NAC

temps [mm:ss]	points	temps [mm:ss]	points
15:25	0,10	21:15	28,20
15:30	0,15	21:20	29,00
15:35	0,20	21:25	29,80
15:40	0,25	21:30	30,60
15:45	0,30	21:35	31,40
15:50	0,35	21:40	32,20
15:55	0,40	21:45	33,00
16:00	0,45	21:50	33,80
16:05	0,50	21:55	34,60
16:10	0,55	22:00	35,40
16:15	0,60	22:05	36,20
16:20	0,70	22:10	37,00
16:25	0,80	22:15	37,90
16:30	1,00	22:20	38,80
16:35	1,20	22:25	39,70
16:40	1,40	22:30	40,60
16:45	1,60	22:35	41,50
16:50	1,80	22:40	42,40
16:55	2,00	22:45	43,30
17:00	2,20	22:50	44,20
17:05	2,40	22:55	45,10
17:10	2,80	23:00	46,00
17:15	3,20	23:05	46,90
17:20	3,60	23:10	47,80
17:25	4,00	23:15	48,70
17:30	4,50	23:20	49,60
17:35	5,00	23:25	50,50
17:40	5,50	23:30	51,40
17:45	6,00	23:35	52,30
17:50	6,50	23:40	53,20
17:55	7,00	23:45	54,10
18:00	7,50	23:50	55,00
18:05	8,00	23:55	56,00
18:10	8,50	24:00	57,00
18:15	9,00	24:05	58,00
18:20	9,50	24:10	59,00
18:25	10,00	24:15	60,00
18:30	10,50	24:20	61,00
18:35	11,00	24:25	62,00
18:40	11,50	24:30	63,00
18:45	12,00	24:35	64,00
18:50	12,50	24:40	65,00
18:55	13,00	24:45	66,00
19:00	13,50	24:50	67,00
19:05	14,00	24:55	68,00
19:10	14,50	25:00	69,00
19:15	15,00	25:05	70,00
19:20	15,50	25:10	71,00
19:25	16,00	25:15	72,00
19:30	16,50	25:20	73,00
19:35	17,00	25:25	74,00
19:40	17,50	25:30	75,00
19:45	18,00	25:35	76,00
19:50	18,50	25:40	77,00
19:55	19,00	25:45	78,00
20:00	19,50	25:50	79,00
20:05	20,00	25:55	80,00
20:10	20,50	26:00	81,00
20:15	21,00	26:05	82,00
20:20	21,50	26:10	83,00
20:25	22,00	26:15	84,00
20:30	22,50	26:20	85,00
20:35	23,00	26:25	86,00
20:40	23,50	26:30	87,00
20:45	24,00	26:35	88,00
20:50	24,50	26:40	89,00
20:55	25,00	26:45	90,00
21:00	25,80	26:50	91,00
21:05	26,60	26:55	92,00
21:10	27,40	et au-delà	92,00