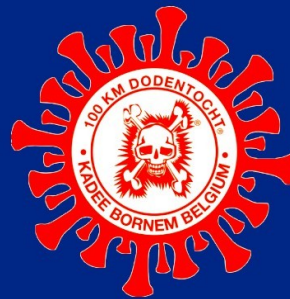


100km Covid Challenge



propulsé par Dodentocht

En tant qu'organisation, Dodentocht.be propose pour sa 51e édition annulée une alternative virtuelle, le 100Km Covid Challenge. Le défi se déroule du lundi 13 juillet 2020 au dimanche 9 août 2020. Vous avez donc quatre semaines pour parcourir la distance totale d'au moins 100 kilomètres, ou en une seule traite ! Vous pouvez parcourir ces 100 kilomètres en toute sécurité sur plusieurs jours et marcher à votre rythme. Le seul objectif est d'atteindre un minimum de 100 kilomètres (ou plus) d'ici la fin de ces quatre semaines.

Avec cette édition symbolique, nous voulons motiver les gens et leur faire goûter l'une des meilleures relaxations sportives qui soient, à savoir la marche et en particulier le Dodentocht à 100 km. Mais nous voulons aussi dédier cette édition à toutes les personnes qui ont contribué à prendre soin de notre société pendant cette crise. C'est pourquoi 100Km Dodentocht reversera le produit du 100Km Covid aux universités de Gand et de Louvain pour soutenir la recherche d'un vaccin et des mesures préventives.

Comment participer ?

Inscrivez-vous entre le 1er juin et le 12 juillet 2020 via la page Web Chronorace. [inscription ici](#) (en français en bas de page)

Le prix d'inscription est de 10 €. Si vous souhaitez également recevoir le T-shirt exclusif 100Km Covid Challenge, vous payez en plus (y compris les frais d'expédition):

- Belgique: 10 €,
- Pays-Bas, Allemagne, Luxembourg et France: 15 €
- Reste de l'Europe: 20 €.

Pour les inscriptions jusqu'au 30 juin, nous essayons d'envoyer le T-shirt avant le 13 juillet 2020.



Installez l'application gratuite [Strava](#) sur votre téléphone mobile via « Play Store » pour Android ou « App Store » pour Iphone. Ceux qui connaissent déjà Strava peuvent bien sûr utiliser leur montre connectée (Garmin, Polar, etc.), qui enverra automatiquement les informations directement à leur compte Strava.

Après réception du paiement, vous recevrez un e-mail de confirmation avec un lien pour lier votre inscription à votre compte Strava. Cliquez sur ce lien pour confirmer l'admission.

À chaque fois que vous marchez ou faites du jogging, ouvrez l'application Strava et sélectionnez l'onglet "s'inscrire" en bas de l'écran. Appuyez sur le bouton orange de démarrage. À la fin de votre activité, cliquez sur "fin" et "inscription". Vos kilomètres sont automatiquement ajoutés.

100Km Covid Classement

Nous récompenserons chaque participant par une médaille (*virtuelle bien sûr*) après avoir terminé les 100 km. . N'hésitez pas à partager sur vos réseaux sociaux, encouragez à participer, et à dédier votre défi aux nombreux soignants qui ont déjà donné le meilleur d'eux-mêmes.

Nous afficherons le classement alphabétique avec la distance totale parcourue que nous diffusons largement.

Alors, prêt à relever ce défi ? Nous vous souhaitons d'ores et déjà succès et plaisir de marcher, ou courir !