

## Règlement 2023

Le 3KM Solidaire pour le SPW est une course virtuelle en faveur de l'Association Prader-Willi France. Cette association est représentée également sur les courses à pied/marches partout en France par Un PETIT Pas Pour le Syndrome de Prader-Willi !

Pour ceux et celles qui ne connaissent pas ce syndrome trop peu connu, je vous invite à vous rendre [www.prader-willi.fr](http://www.prader-willi.fr) pour davantage d'informations.

### ◆ INFORMATIONS CONCERNANT LE 3KM ◆

Les inscriptions se font directement sur : [www.courirpourlespw.fr](http://www.courirpourlespw.fr)

Vous avez jusqu'au 10 Décembre 2023 pour vous inscrire.

Le tarif d'inscription est de 5€ (+0.99€ de frais de transaction).

Si le cœur vous en dit, vous pouvez faire un don supplémentaire du montant de votre choix. 100% des bénéfices iront pour l'association Prader-Willi France.

### ◆ RETRAIT DES DOSSARDS ◆

Vous pouvez récupérer votre dossard personnalisé ainsi que d'autres supports de participations à la course dès l'inscription (dossard virtuel), une fois votre temps renseigné (diplôme) et sur la page « personnalisation » du site internet pour les réseaux sociaux Facebook et Instagram.

N'hésitez pas à les partager sur vos réseaux !

### ◆ ENVOI DE SON CHRONO ◆

L'envoi de votre chrono devra se faire via le site internet [www.courirpourlespw.fr](http://www.courirpourlespw.fr)

Il va de soi que nous vous demandons de ne pas tricher. De toute manière il n'y a rien à gagner, c'est une course SOLIDAIRE avant tout.

Cela dit, un vrai classement sera effectué et nous mettrons à l'honneur au travers de notre page facebook les 10 premiers de chaque catégorie !

Un contrôle de la performance via Strava ou autres applications pourra être effectué en cas de doute, pensez donc à enregistrer votre activité sur votre application favorite.

**⚠ IMPORTANT ⚠** : Le parcours choisi pour votre 3km doit respecter quelques conditions listées ci-dessous.

- Le parcours ne doit pas avoir un dénivelé général négatif, il doit être de 0 au minimum. Il est donc possible de l'effectuer sur piste.



- Votre 3KM doit se faire OBLIGATOIREMENT entre le Samedi 25 Novembre 2023 à 8H00 et le Dimanche 10 Décembre 2023 à 20H00.
- Vous aurez jusqu'au Dimanche 10 Décembre 2023 pour nous envoyer vos résultats.

Le classement sera actualisé tous les jours.

◆ INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES ◆

Suite à votre course et à l'envoi de vos résultats, vous pourrez télécharger un diplôme personnalisé attestant de votre performance.

Encore une fois, n'hésitez pas à le partager sur les réseaux sociaux avec le hashtag #3kmsolidairepourlespw !

Merci d'inviter vos amis à participer à cet évènement afin que comme l'année précédente, il soit un succès et que l'on puisse ensemble faire connaître et apporter un vrai soutien aux malades ainsi qu'aux familles des enfants et adultes touchés par ce syndrome.

Bien sportivement,

Nicolas, organisateur de la course.