

Généralités

Quand et où puis-je participer au défi connecté et solidaire es Métropolitaines

C'est quand vous le souhaitez entre le 16 janvier 0H01 et le 17 janvier 23h59, en courant ou en marchant, sur le parcours de votre choix, aux quatre coins de la France ou partout dans le monde.

Les parcs, forêts et autres lieux piétons doivent être privilégiés pour des raisons de sécurité.

Nous tenons à rappeler que sur la voie publique routière, les coureurs et marcheurs restent soumis au respect du code de la route.

Inscription

Comment s'inscrire?

Vous devez vous inscrire sur le site www.lesmetropolitaines.fr ou sur la plateforme NextRun.fr.

Vous pouvez également adresser un mail à : contact@nextrun.fr

Quel est le montant de l'inscription?

5€ dont 3€ reversés à l'association de votre choix.

Possibilité, si vous le souhaitez, de faire un don supplémentaire.

Je souhaite verser un don supplémentaire comment dois je faire?

Lors de votre inscription sur le site NextRun, avant de réaliser le paiement, il vous sera proposé de faire un don libre. Sur demande, un reçu fiscal pourra vous être délivré par l'association bénéficiaire.

Que comprend le montant de mon inscription ?

- Dossard et diplôme numérique
- Participation au tirage au sort
- 2 mois d'abonnement au pack numérique Ouest France
- Médaille virtuelle
- Tee-shirt collector
- Conseils de coach

Ai-je besoin d'un justificatif médical pour participer au défi connecté?

Non, aucun certificat médical ne sera demandé pour participer à notre événement.

Cependant, tous les participants doivent être sûrs de leur bonne forme physique pour réaliser le défi connecté.

Puis-je m'inscrire si je réside à l'étranger ?

Oui, on peut participer au défi n'importe où dans le monde.

Il est aussi possible de recevoir son tee-shirt moyennant un coût d'envoi de 5€.

Comment s'inscrire depuis l'étranger

Vous devez vous inscrire sur le site www.lesmetropolitaines.fr ou sur la plateforme NextRun.fr.

Vous pouvez également adresser un mail à : contact@nextrun.fr

Puis-je inscrire mon entreprise ?

Oui, les entreprises, les collectivités publiques et territoriales peuvent s'inscrire. Une procédure dédiée est prévue à cet effet (assistance aux inscriptions, facturation groupée, participation aux challenges,...)

Quel est le montant de l'inscription pour les entreprises et collectivités ?

Le montant est le même que celui de l'inscription individuelle, 5€ / par coureur ou marcheur.

Comment retirer mon tee-shirt ?

Vous pourrez retirer votre tee-shirt collecter dans l'un des magasins Intersport de la périphérie rennaise ou à l'accueil du centre commercial Grand Quartier à Saint-Grégoire. La confirmation mail de votre inscription vous sera demandée au moment du retrait.

Possibilité également de l'expédier à votre domicile moyennant 2€ de frais d'envoi.

Défi connecté

Comment dois-je réaliser les 7.5 km ou les 10 km?

La distance peut être réalisée en courant ou en marchant.

Puis-je réaliser les 7.5 km ou 10 km en plusieurs fois?

Non, il faut réaliser la distance en une seule fois.

Y a-t-il une limite de temps?

Pas de limite de temps pour parcourir l'une des distances proposées mais la distance doit être réalisée en une seule fois.

Suis-je obligé de courir avec mon dossard numérique

Non, il n'y a pas d'obligation. Nous vous conseillons de le porter si vous faites des photos pour les publier sur les réseaux sociaux.

Comment je remonte mon temps à partir de ma montre connectée ?

Pas de problème, il suffit simplement de déclarer votre temps [ICI](#) en y insérant le lien de partage de votre montre (http://....)

Je n'ai pas de montre connectée comment fait on?

Vous pouvez télécharger une des applications suivantes : [Strava](#), [Runkeeper](#), [Runtastic](#)...

Je n'ai pas de montre et je ne souhaite pas télécharger d'application comment faire ?

Pas de problème, il suffit simplement de courir ou de marcher avec un chronomètre et de déclarer votre temps [ICI](#)

Quelles sont les montres ou les applications qui peuvent être utilisées ?

Toutes les montres et applications peuvent être utilisées .Les applications les plus connues sont [Strava](#), [Runkeeper](#), [Runtastic](#)...

Je suis marcheur comment renseigner ma performance ?

Pas de problème, il suffit simplement de déclarer votre temps [ICI](#) en sélectionnant marche 7.5 km ou marche 10 km dans "Epreuve"

Je souhaite publier une photo ou vidéo comment dois je faire

Il suffit de se connecter à votre compte NextRun et de cliquer [ICI](#)

Un classement est-il établi ?

Oui, un classement par ordre alphabétique et , par distance, sera établi ainsi qu'un classement spécifique pour le challenge entreprises

Comment puis je retrouver mon classement ?

Les classements par ordre alphabétique seront disponibles sur le site [Nextrun](#) (rubrique "derniers résultats") et sur le site [lesmetropolitaines](#)