

Marathon van Gent Runners Guide

27 oktober 2019



**Pauwels
Consulting**
ENGINEERING - PHARMA - IT





Beste sportieveling of supporter,

Gent is een echte loopstad. We hebben heel wat bewegwijzerde loopparcours, flitsende voorbeelden als Eline Berings en Bashir Abdi en heel wat loopevents zoals de Stadsloop, midzomer- en midwinternachtrun en deze marathon. Ook wij doen niets liever dan tijdens de middagpauze of op een zondag onze sportschoenen aanbinden om een toertje te gaan lopen. Ideaal om het hoofd vrij te maken en te ontspannen.

Gent telt meer dan 1.000 clubs actief in verschillende disciplines. Maar we willen graag nóg meer Gentenaars aan het sporten krijgen, ongeacht hun leeftijd, beperking of achtergrond. Want sporten is veel meer dan alleen maar aan je conditie werken. Je test je doorzettingsvermogen, kan nieuwe mensen leren kennen die dezelfde hobby delen en het vermindert stress. Kortom, je wordt er gewoon gelukkiger van.

Daarom zetten we vanuit de Stad in op gloednieuwe buurtsporthallen en andere infrastructuur, een breed aanbod van sportkampen en G-sport en heel wat sportevents. Op die manier kunnen nog meer Gentenaars de voldoening voelen als ze na het sporten onder die warme douche staan.

Heel veel succes op deze marathon.
En vooral: heel veel plezier!

Sofie Bracke en Mathias De Clercq
Sportschepen en de Burgemeester van Gent



Beste loper of supporter,

We zijn heel blij en trots om je de 3de editie van de Pauwels Consulting Marathon van Gent te kunnen voorstellen op zondag 27 oktober 2019.

Wat 3 jaar geleden begon als een wild idee onder vrienden is uitgegroeid tot een groot en succesvol loopfeest. Dankzij de verschillende loopafstanden is Marathon van Gent één van de grootste loopevenementen van België. We verwachten zo'n 6000 lopers.

We kiezen terug voor de mooie natuur rond Gent met een spectaculaire aankomst in de Topsporthal. Bedankt aan de 500 vrijwilligers en medewerkers !

Als sportambassadeur voor Gent wens ik iedereen een fantastisch mooie zondag toe en een goede laatste voorbereiding. We zien elkaar aan de finish waar een mooie medaille op je wacht.

Welkom en sportieve groeten,
Stefaan Engels (Marathonman)





BEDANKT

Ons loopparcours is groen en dat houden we graag zo! Bedankt om geen afval op de grond te gooien. Er worden voldoende vuilbakken voorzien.

EEN GROENE MARATHON, DANKZIJ JOU!

6

Programma

7

Hoe geraak je er

8

Aan de start

11

Je wedstrijd

17

Aan de finish

18

Met dank aan



09:45
10 km



14:00
halve marathon



14:30
kids run



PROGRAMMA

27 OKTOBER 2019
= START WINTERUUR!



marathon

09:00



wandeling

11:00



5 km

14:15



junior run

14:40



HOE GERAAK JE ER

Start & aankomst alle afstanden

Topsportal, Zuiderlaan 14, 9000 Gent

Te voet

Het treinstation Gent-Sint-Pieters ligt op 2,5 km wandelafstand van de Topsportal. De ideale opwarming voor je wedstrijd!

Met de fiets

Er worden 1.200 fietstallingen voorzien aan de Topsportal. Stippel je fietsroute uit via <http://fietsrouteplanner.gentfietst.be>

Met het openbaar vervoer

De dichtstbijzijnde bushalte is Belvederweg, de dichtste tramhalte is aan de Martelaarslaan. Al aan gedacht om je fiets mee te nemen op de trein? Voor meer info: www.belgiantrain.be.

Met de auto

Parkeerplaatsen in de buurt van de Topsportal zijn beperkt. Je vindt er in de Blaarmeersen en rondom de Watersportbaan. Aan het station Gent-Sint-Pieters is een ondergrondse betaalparking met 1.580 plaatsen. Carpoolen is een goed idee! Opgelet: de Zuiderlaan vanaf de Westerlaan/R4 wordt op 27 oktober afgesloten voor alle verkeer!

AAN DE START

BRENG JE BEVESTIGINGSMAIL MEE VOOR EEN VLOTTE VERWERKING

BEN JE INGESCHEVEN IN GROEP?

Check bij je groepsverantwoordelijke of de loopnummers van je groep individueel afgehaald kunnen worden of niet. De verantwoordelijke kreeg de keuze om alles in 1 pakket af te halen.

Je loopnummer afhalen

vr 25/10 15u-20u

za 26/10 10u-18u

in het Huis van de Sport,
Zuiderlaan 13

zo 27/10 vanaf 07u
tot 30 min voor de start
van je wedstrijd
in de Topsporthal,
1ste verdieping

TIP: KOM INDIEN MOGELIJK OP VRIJDAG
OF ZATERDAG!

Je gratis bierfles afhalen

De 1ste 1000 deelnemers beloofden we een fles Gulden Draak 75ml. Op 25 en 26/10 krijg je die bij afhaling van je loopnummer. Op 27/10 krijg je die na de refresh zone aan de finish.

Los hiervan krijgen alle deelnemers aan de finish een fles Gulden Draak: zie p. 17

Je T-shirt afhalen

Marathonlopers en deelnemers die online een T-shirt bestelden kunnen dat afhalen samen met hun loopnummer. Ter plaatse kunnen geen T-shirts meer gekocht worden.

Je sporttas afgeven

Je kan je sporttas gratis in bewaring geven op 27/10 vanaf 07u00 op de 1ste verdieping van de Topsporthal.

De bagage drop sluit die dag om 17u30.

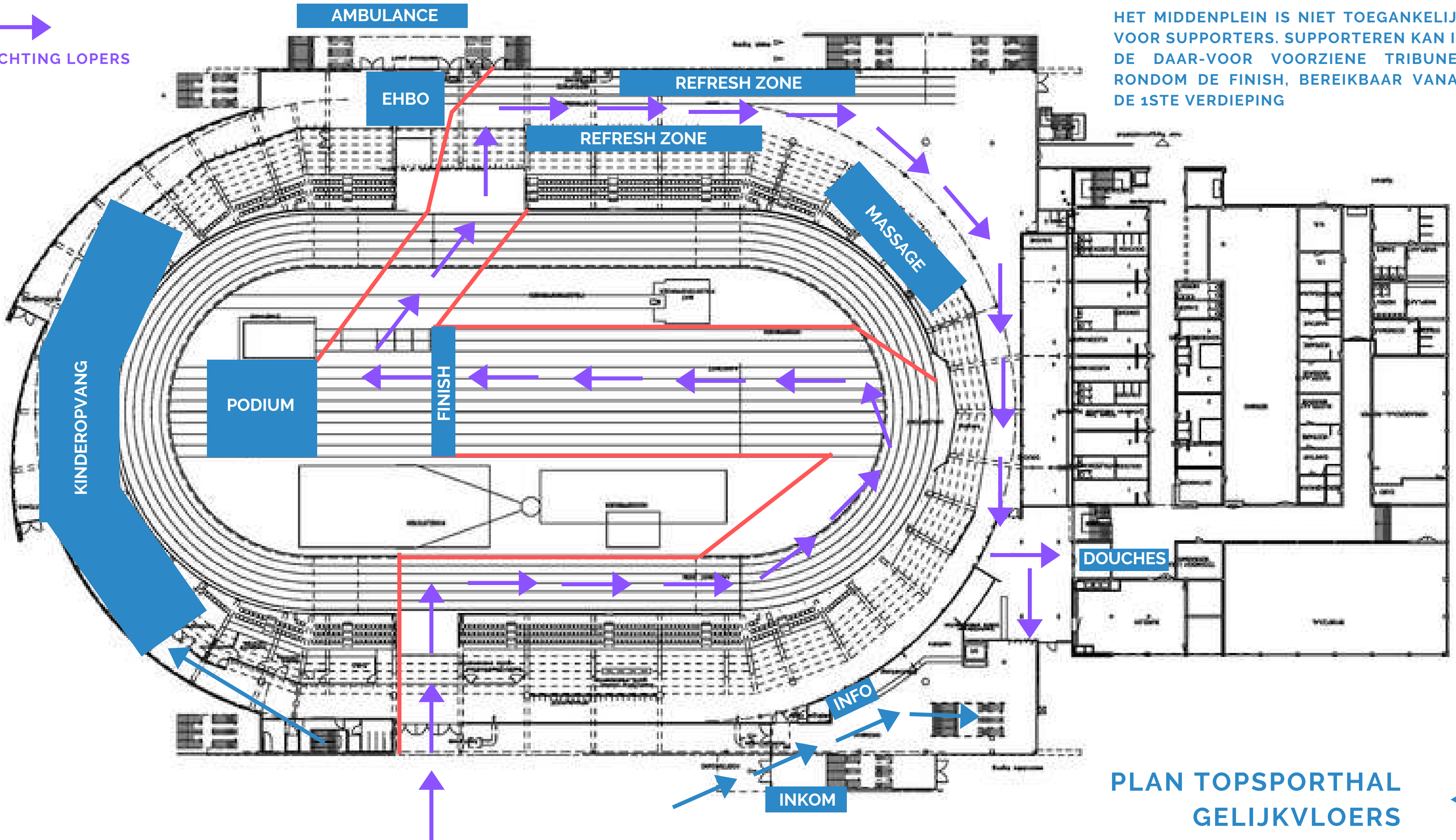
DAGINSCHRIJVINGEN

op de dag van het event kan je nog tot 30 minuten voor de start van je wedstrijd inschrijven in de Topsporthal op de 1ste verdieping.

Betaling kan met cash en bancontact.
Vooraf online inschrijven is efficiënter ;-)

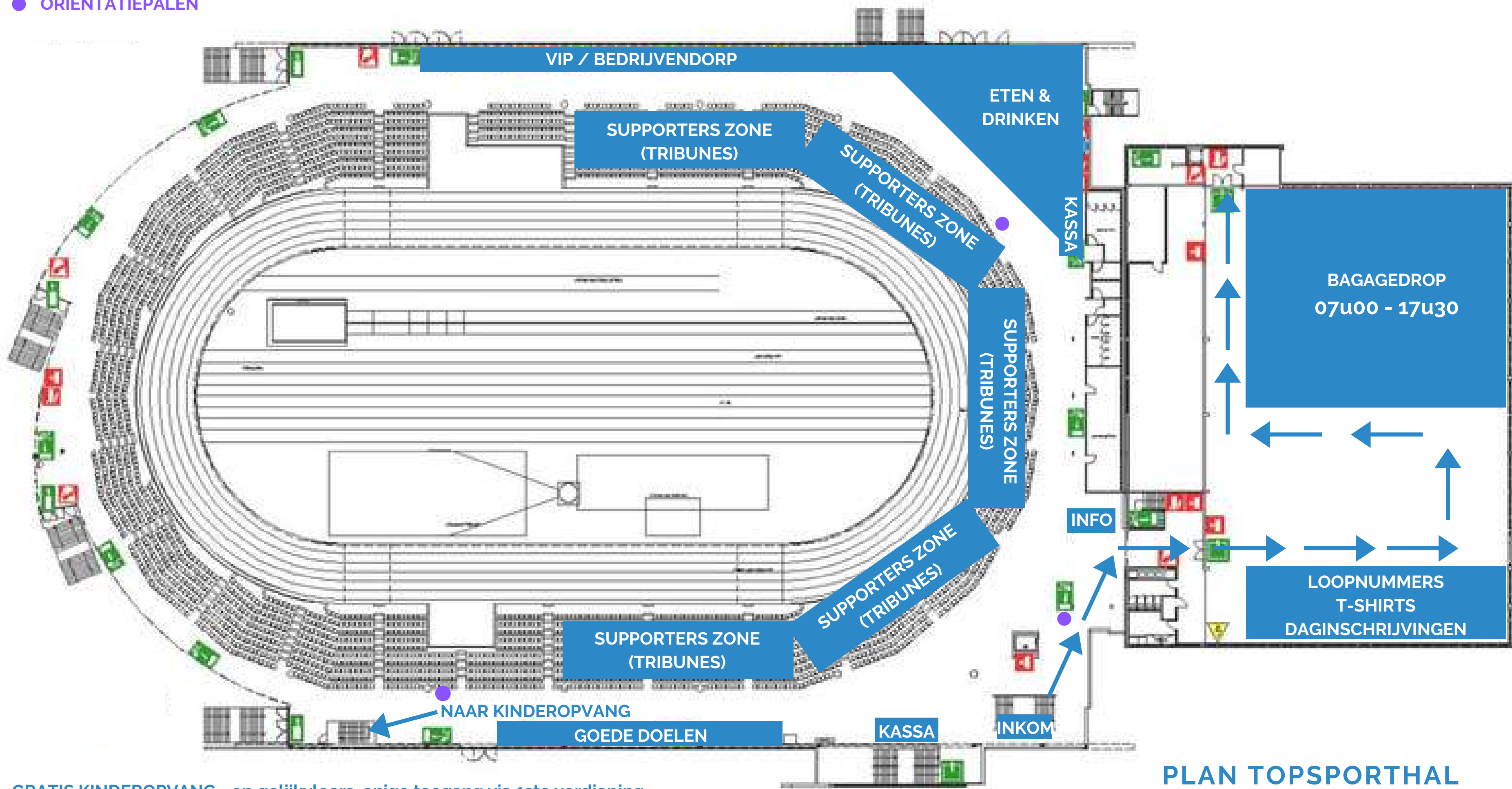


➔
RICHTING LOPERS



HET MIDDENPLEIN IS NIET TOEGANKELIJK VOOR SUPPORTEREN. SUPPORTEREN KAN IN DE DAAR-VOOR VOORZIENE TRIBUNES RONDOM DE FINISH, BEREIKBAAR VANAF DE 1STE VERDIEPING

PLAN TOPSPORTHAL
GELIJKVLOERS



GRATIS KINDEROPVANG - op gelijkvloers, enige toegang via 1ste verdieping
op zondag 27/10 van 08u30 tot 18u30

PLAN TOPSPORTHAL 1STE VERDIEPING

De start

De marathonwedstrijd start in 4 waves, de halve marathonwedstrijd in 6 waves. Je kiest zelf in welke wave je start. De pacers dragen een vlag met streeftijd en geven je zo een indicatie van de wave waarin je best start. De deelnemers van de andere wedstrijden starten in 1 wave. Alle startschoten worden gegeven in de Zuiderlaan, voor de Topsporthal. Rise & Run zorgt voor een vurige opwarming!

De pacers

Marathon: 02u59, 03u15, 03u30, 03u45, 03u59, 04u15

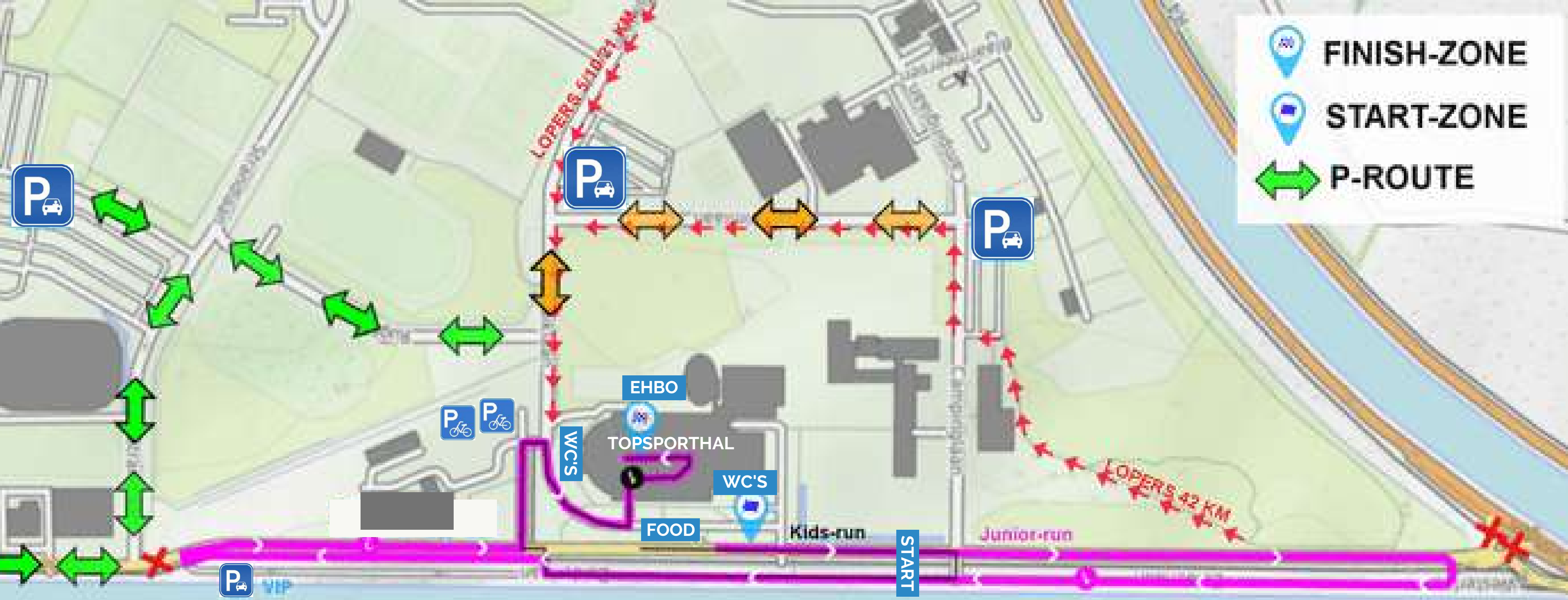
Halve Marathon: 01u30, 01u40, 01u50, 02u00, 02u10

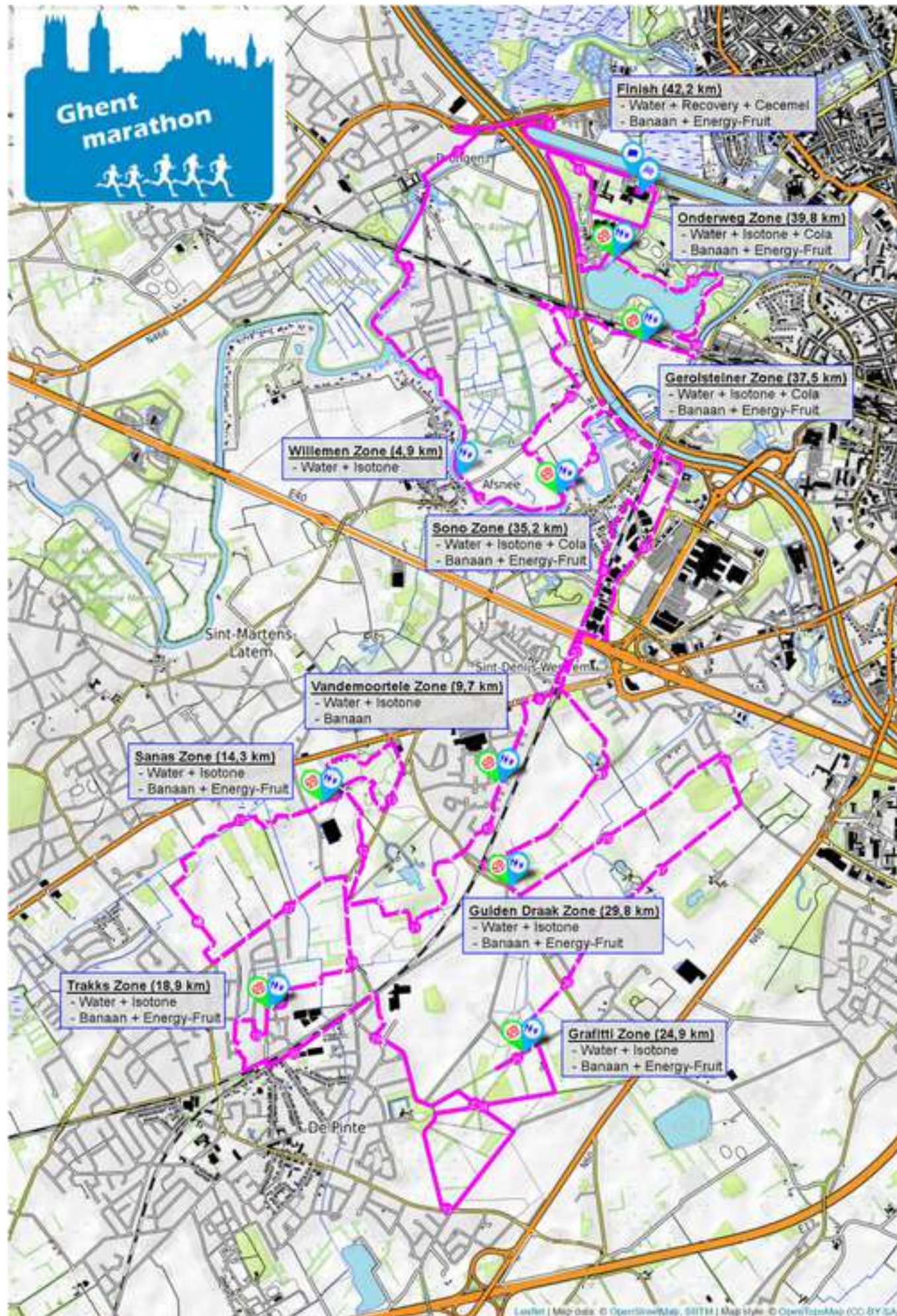
De bevoorrading

Elke 5 km voorzien we Gerolsteiner water, Sanas isotone drank en energy fruit en bananen. Op de laatste 3 bevoorradings-posten is er ook coca cola voor marathonlopers.

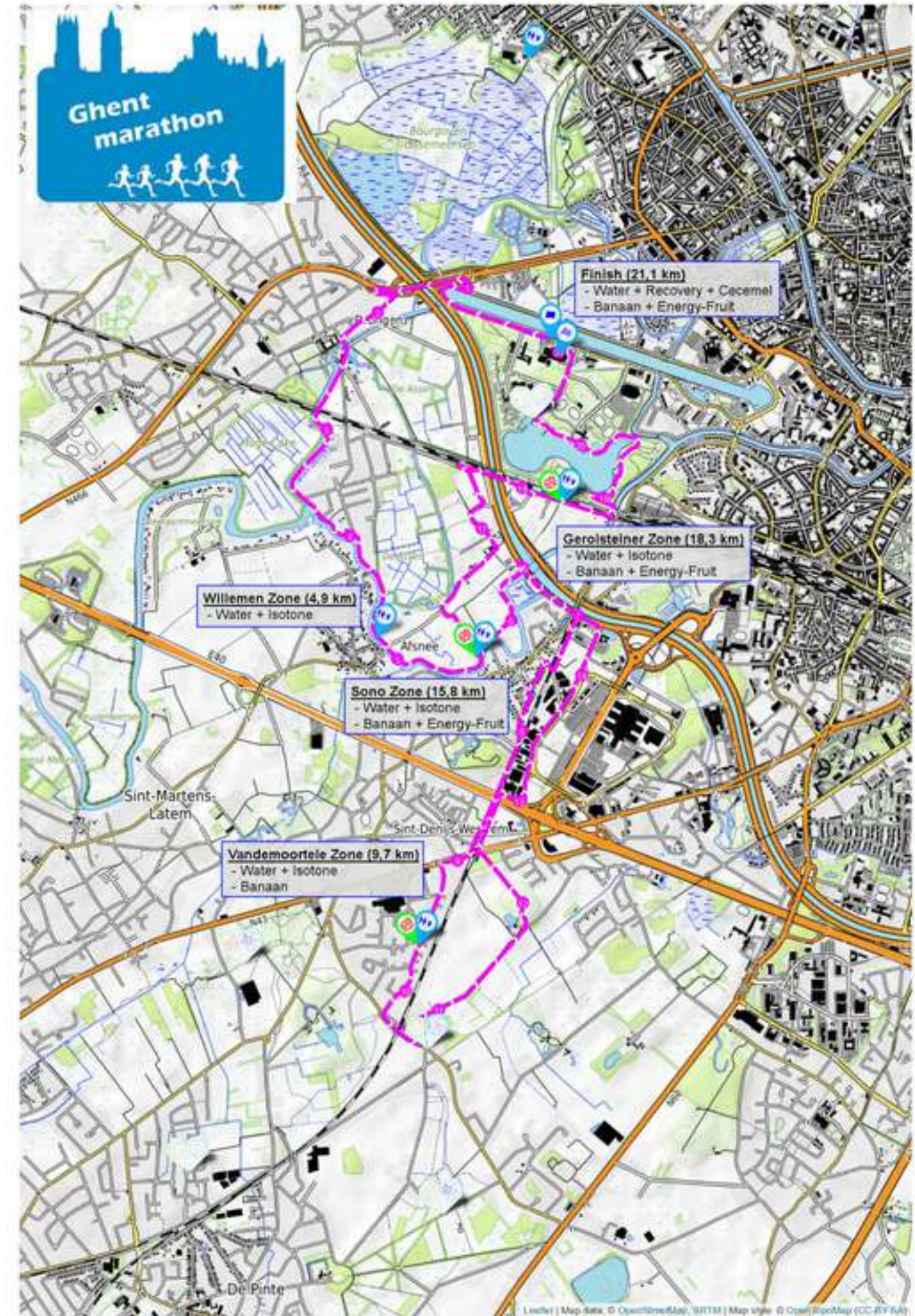
JE WEDSTRIJD

DJ's langs het parcours
geven je de beats en het ritme !





marathon



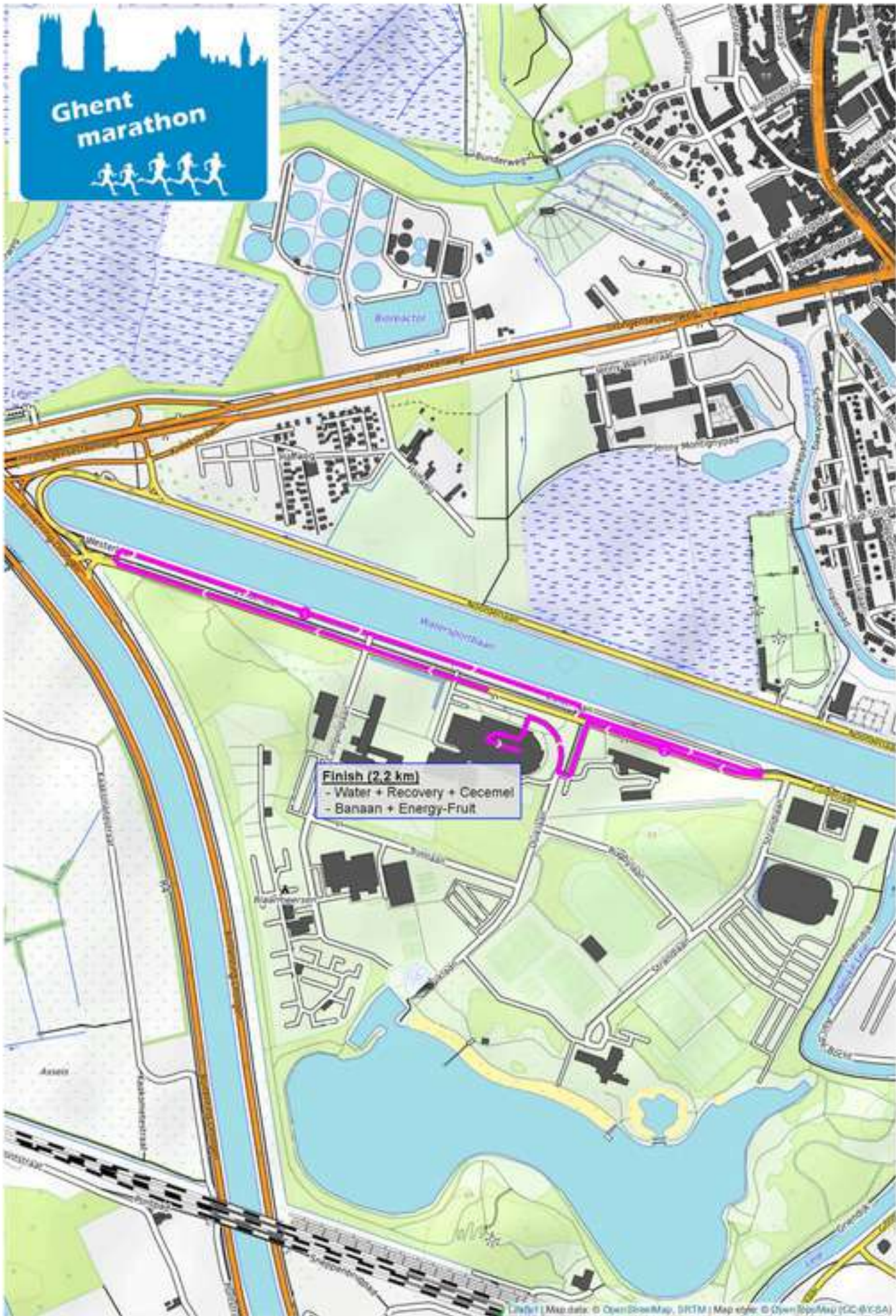
halve
marathon



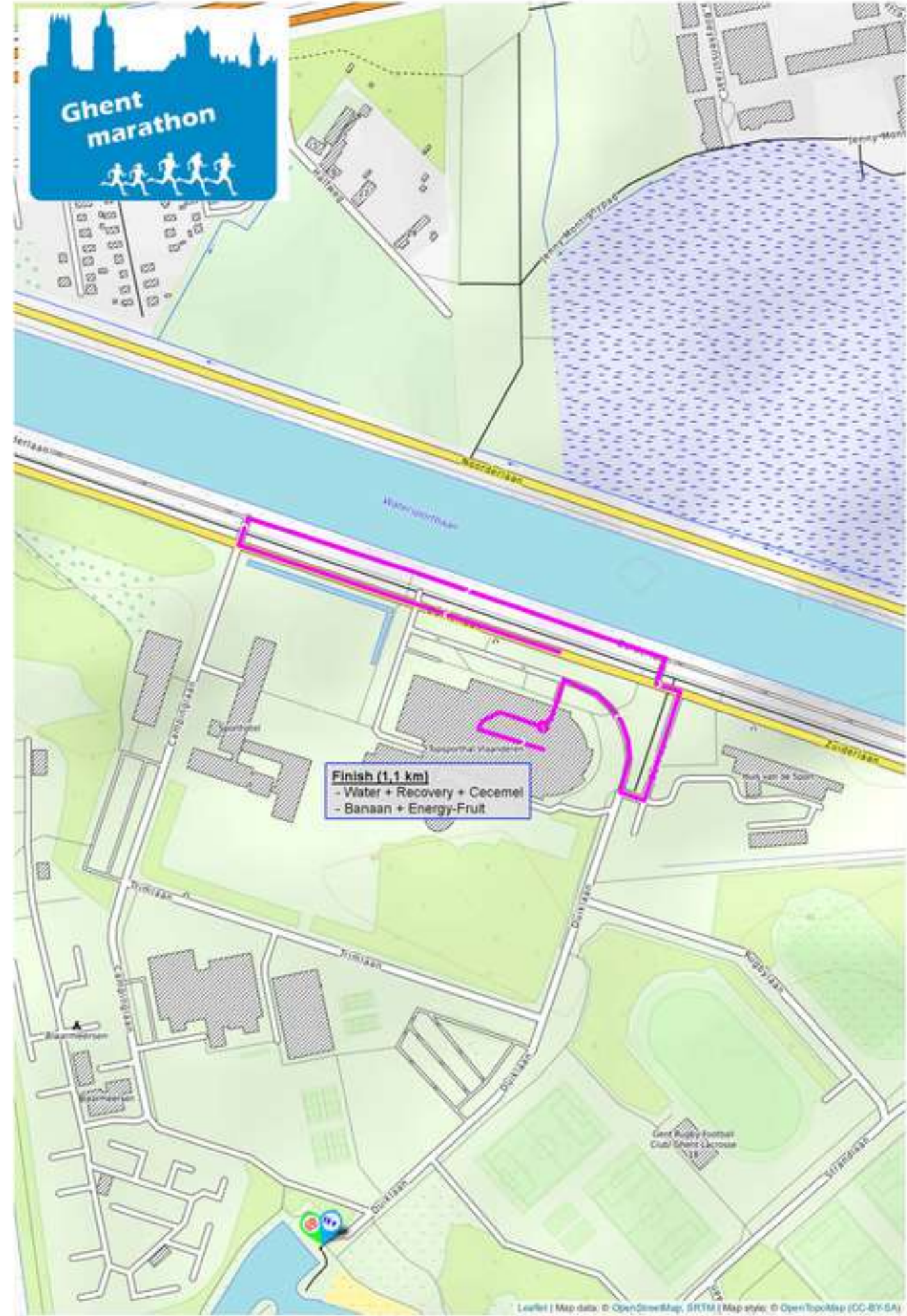
10 km



5 km



Junior



Kids



Walk

© Peter Vens

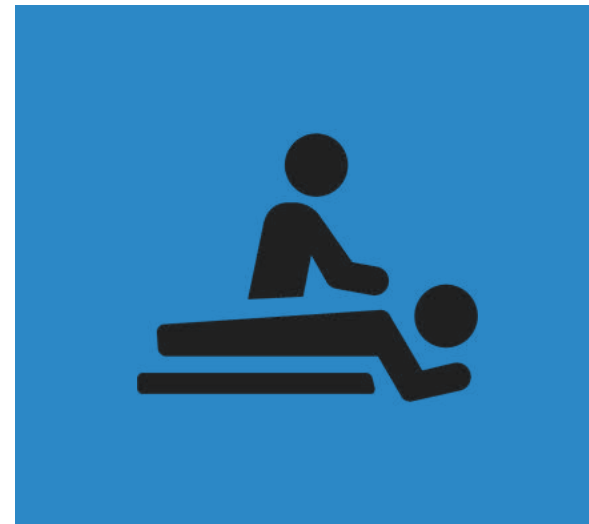
AAN DE FINISH

VOOR DE VEILIGHEID EN EEN GOEDE DOORSTROMING:
BEDANKT OM NA ONTVANGST VAN JE MEDAILLE HET MIDDENPLEIN VAN DE TOPSPORTHAL TE VERLATEN RICHTING REFRESH ZONE



Refresh zone

met water, Cécémel
en recovery drink



Extra's

gratis massage en een
fles Gulden Draak 75 ml



Douches

beschikbaar
op het gelijkvloers

MET DANK AAN



Pauwels Consulting
ENGINEERING - PHARMA - IT



trakks
running | trail | outdoor



ISONO
RENT & EVENT

Onderweg >
Snelkoerier



SANAS
HEALTH, FITNESS & SPORT





BEEN THERE
RAN THAT



**Pauwels
Consulting**
ENGINEERING-PHARMA-IT

Marathon van Gent

www.marathonvangent.com

