

RUNNERS GUIDE 2022



**SOFICO
GENT
marathon**

27.03.2022



Cher coureur,

Merci de participer au Sofico Gent Marathon. Dans ce guide, vous trouverez toutes les informations importantes concernant votre participation. Lisez bien ce guide, afin d'être au départ en toute sérénité.

Bonne chance et à dimanche !

Team Sofico Gent Marathon

PROGRAMME

Samedi 26 mars

- **Retrait des dossards : 12h - 17h**

CONSEIL : Évitez la foule le dimanche et récupérez votre dossard le samedi !

Dimanche 27 mars

- **Retrait des dossards : à partir de 8h**
- **Départ du marathon et du semi-marathon : 10h00**
- **Départ 11km : 11h10**
- **Fermeture de l'arrivée : 16h**
- **Fin de l'événement : 17h**

Veillez noter ! Le samedi 26 mars, nous passerons à l'heure d'été, l'horloge sera avancée d'une heure.

ACCESSIBILITE

Parking

Vous ne pouvez PAS vous garer à proximité du Topsporthal.
Les parkings suivants sont recommandés !

Parking Gent-Sint Pieters (Station)

Adresse : Sint-Denijslaan, Gand

Prix : 7,5 euros pour 8h

Parking The Loop - Parking B

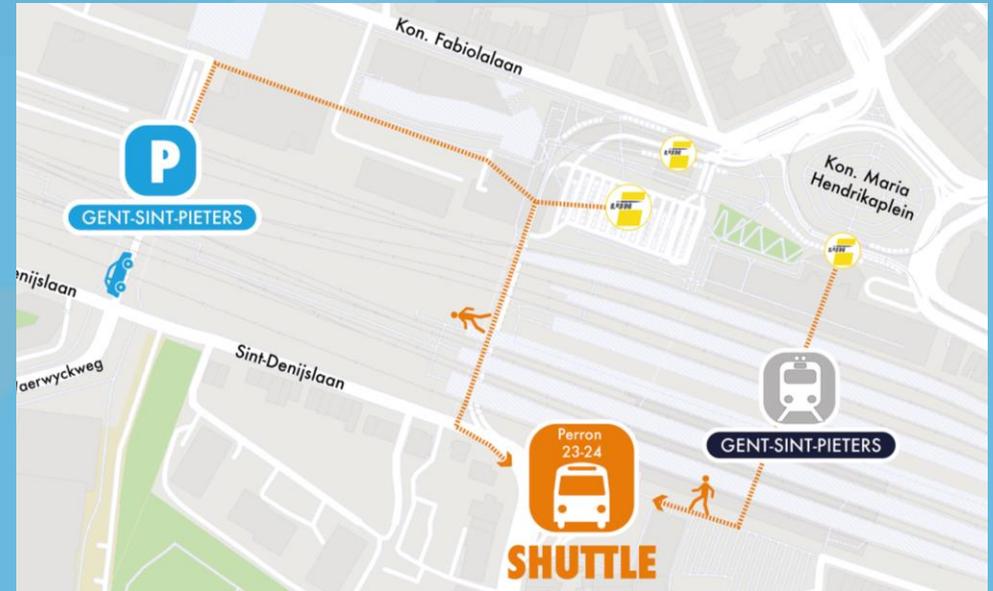
Adresse : Louis Blériotlaan, Gand

Prix : 7,5 euros

Navette

Une navette gratuite relie les deux parkings au Topsporthal.
Le trajet dure environ 10 minutes. La navette fonctionnera de
7 heures à 17 heures.

S'il y a beaucoup de monde, les coureurs auront la priorité
sur les spectateurs dans la navette afin de s'assurer qu'ils
seront au départ à temps.

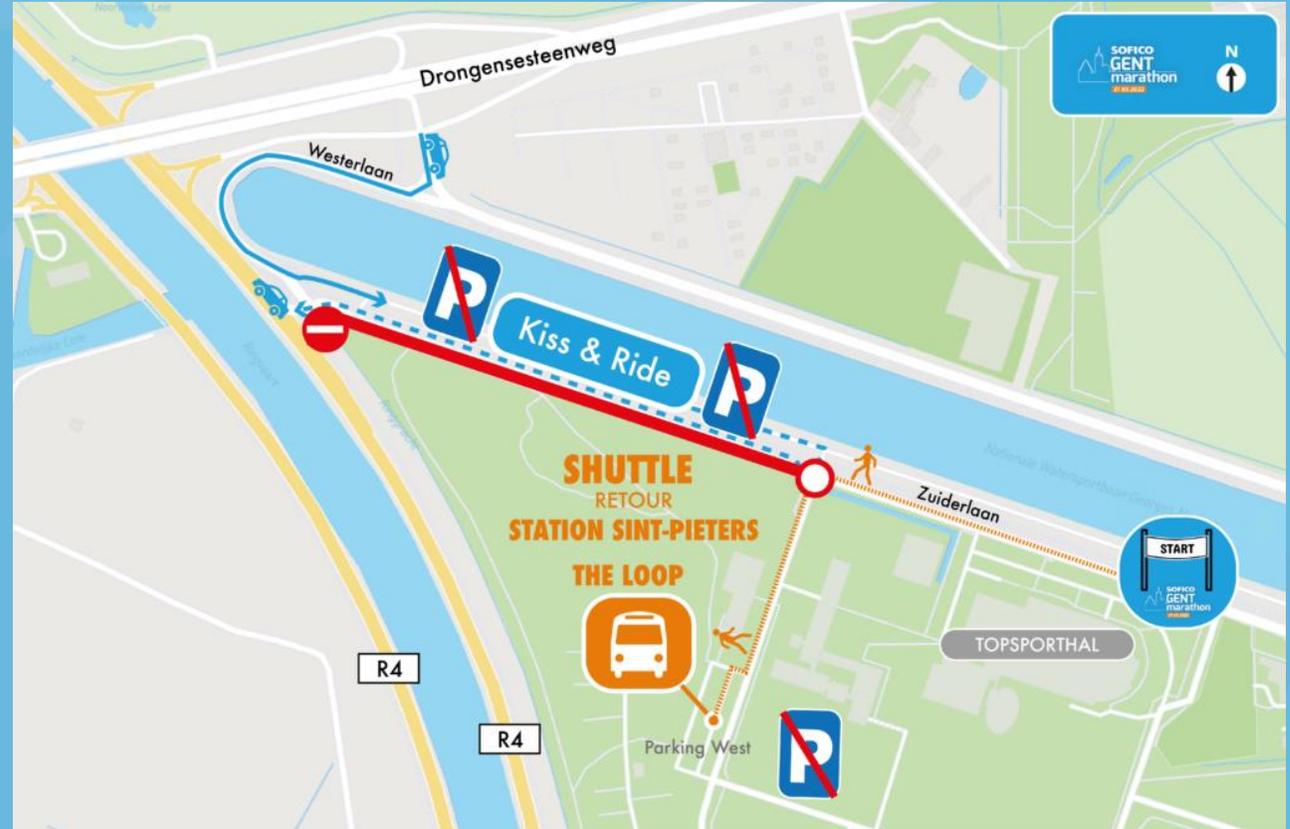


ACCESSIBILITE

Kiss & Ride

Déposer ou récupérer quelqu'un près du Topsporthal ? C'est possible ! Ce Kiss & Ride est uniquement accessible par la R4 ou par la Drongensesteenweg et la Noorderlaan. Suivez les flèches jusqu'au Kiss & Ride.

CONSEIL D'OR :
Assurez-vous d'arriver à l'heure !



ACCESSIBILITE

A pied ou à vélo

Le Topsportal est facilement accessible à pied ou à vélo. Un grand abri à vélos sera mis à disposition.

Transports publics

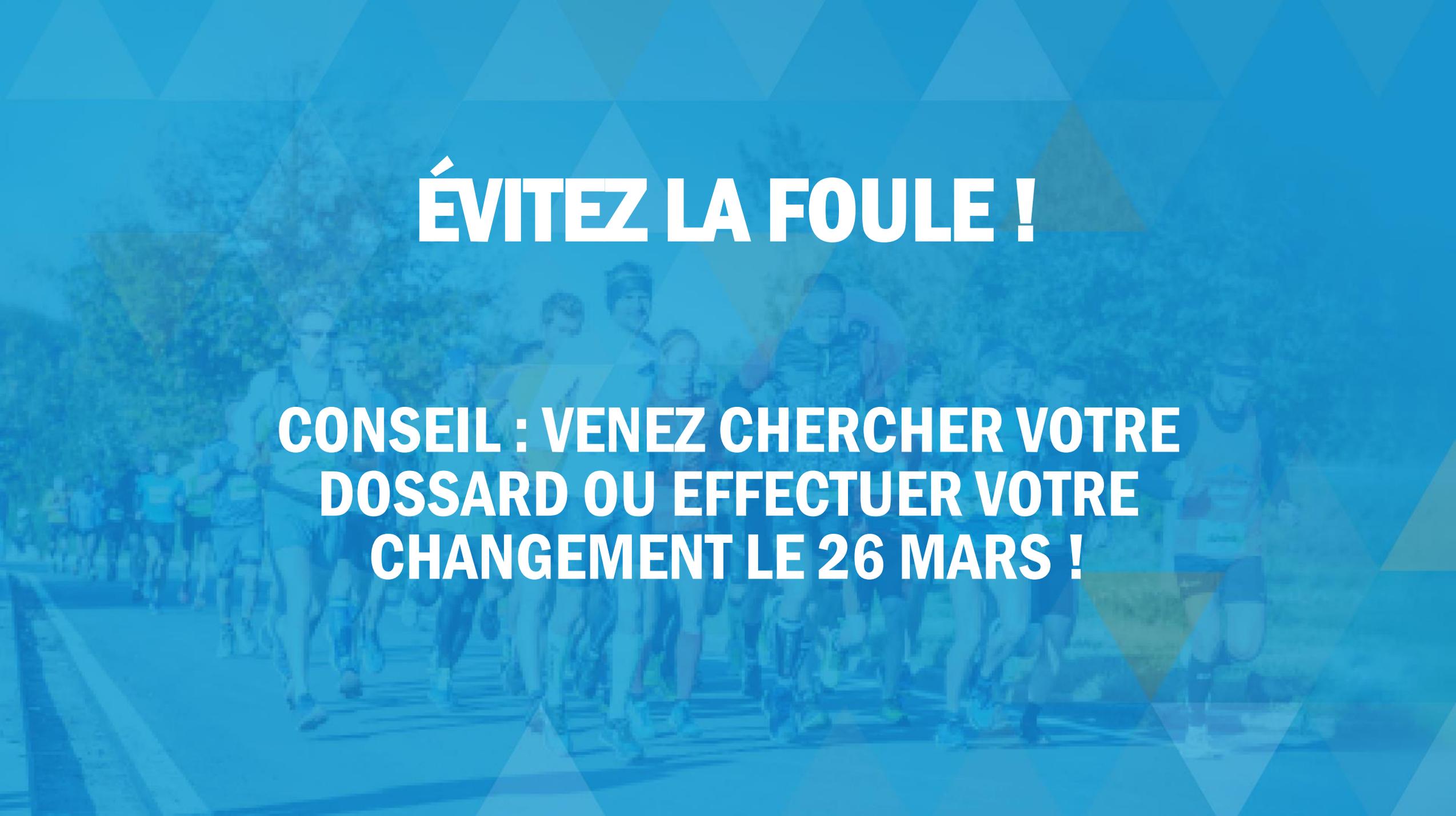
Vous venez en tram, en bus ou en train ? Alors Gent-Sint-Pieters est l'endroit où il faut être !

Au quai de bus 23 à l'arrière de la gare (Voskeslaan), une navette gratuite part toutes les 15 minutes pour le Topsportal entre 7h et 17h.

Assurez-vous d'arriver à l'heure !

Veillez à arriver à l'heure à l'événement en tenant compte de l'itinéraire de la navette afin de pouvoir récupérer votre dossard personnalisé et votre éventuel T-shirt.

Vous pouvez également retirer votre dossard le samedi entre 12h et 17h au Topsportal. Ainsi, vous serez au départ du Sofico Gent Marathon sans encombre.



ÉVITEZ LA FOULE !

**CONSEIL : VENEZ CHERCHER VOTRE
DOSSARD OU EFFECTUER VOTRE
CHANGEMENT LE 26 MARS !**

LIEU DE L'ÉVÉNEMENT

ADRESSE départ et arrivée:

Zuiderlaan 14
9000 GENT



RETRAIT DU PACK DE PARTICIPATION

Enregistré individuellement ?

- Samedi 26 mars: 12h - 17h
- Dimanche 27 mars: à partir de 8h

Évitez la foule du dimanche matin et récupérez votre dossard le samedi entre 12h et 17h.

Apportez votre mail de confirmation pour un traitement sans faille !

Inscription via un groupe/une entreprise avec un retrait collectif ?

Le retrait individuelle de votre dossard auprès de l'organisation n'est pas possible. Assurez-vous de vous informer auprès de votre responsable de groupe du lieu et du moment où vous pourrez récupérer votre dossard.

CHANGEMENT DE NOM

Avez-vous repris l'enregistrement de quelqu'un d'autre ?

1. Obtenez d'abord le dossard de la personne initialement inscrite sur la base du mail de confirmation initial.
2. Avec ce numéro, rendez-vous vers le stand "Change of name - step 1" où vous pourrez enregistrer vos nouvelles coordonnées à l'aide de votre carte E-ID.
3. Enfin, rendez-vous au stand « Change of Name - step 2 », situé à côté du Helpdesk, pour enregistrer votre nouveau numéro.

Pour un changement du nom, il y a des frais administratifs de 5€ pour obtenez un nouveau dossard. Vous pouvez payer par Bancontact ou en espèces.

Ce changement de nom officiel garantit que vous êtes assuré pendant la course.

Gagnez du temps et faites le changement le samedi entre 12h et 17h.

CONSEIL : N'oubliez pas d'apporter votre carte d'identité électronique pour un changement en douceur.

CHANGEMENT DE DISTANCE

Vous souhaitez modifier la distance de votre inscription initiale ?

1. Retirez d'abord votre dossard de la distance à laquelle vous vous êtes inscrit.
2. Rendez-vous au stand "CHANGE OF DISTANCE", situé juste à côté du Helpdesk, pour modifier votre distance et obtenir un nouveau dossard.

**Le passage à une distance inférieure est gratuite. Passer à une distance supérieure ?
Vous payez la différence sur place:**

- 11KM → Half Marathon : +22€.
- 11KM → Marathon: +62€
- Half Marathon → Marathon: +40€

Vous pouvez payer en espèces ou avec Bancontact

Gagnez du temps et faites le changement le samedi entre 12h et 17h.

LA PROCEDURE DE DEPART

Le chronométrage ne commence que lorsque vous marchez sur le tapis de départ.

Pour votre confort et celui de vos compagnons de course, il est préférable de vous placer dans la zone de départ de votre temps d'arrivée prévu et meneur associé. Cela devrait assurer un confort de course idéal pour tous. Il n'y a pas de contrôle, car grâce au fair-play des coureurs, tout le monde peut démarrer en douceur.

Les zones de départ prévues pour le marathon sont les suivantes : 2h59, 3h15, 3h30, 3h45, 3h59, 4h15, 4h30, 4h45 et 5h00

Les zones de départ prévues pour le semi-marathon sont les suivantes : 1h30, 1h40, 1h50, 2h00, 2h10, +2h10

Vous trouverez ci-dessous un plan détaillé des zones de départ :



SPORTOASE PACER TEAM

Un certain nombre de meneurs de course très expérimentés se sont engagés comme meneurs de course pour la distance du marathon et le semi-marathon. Par temps d'arrivée, il y a toujours deux meneurs qui vous guideront jusqu'à l'arrivée.

Les meneurs de course sont facilement reconnaissables dans la zone de départ grâce à leur drapeau de couleur sur lequel figure l'heure d'arrivée.

En outre, pour chaque participant un bracelet est prévu avec les temps intermédiaires par kilomètre que vous devez courir afin d'atteindre votre temps d'arrivée souhaité.

Un pense-bête pratique pour la course, que vous portez simplement autour du poignet.

Ces bracelets peuvent être retirés gratuitement le samedi et le dimanche.

Marathon	Semi-Marathon
2u59: drapeau rose	1u30: drapeau rose
3u15: drapeau bleu	1u40: drapeau bleu
3u30: drapeau jaune	1u50: drapeau jaune
3u45: drapeau rouge	2u00: drapeau rouge
3u59: drapeau vert	2u10: drapeau vert
4u15: drapeau noir	
4u30: drapeau orange	
4u45: drapeau gris	
5u00: drapeau blanc	



PARCOURS MARATHON

- Ravitaillement 1 Edward Anseeleplein
- Ravitaillement 2 Warmoezeniersweg
- Ravitaillement 3 Nieuwescheldestraat
- Ravitaillement 4 Zandvoordestraat
- Ravitaillement 5 Zoë Borluutweg
- Ravitaillement 6 Oude Gentweg
- Ravitaillement 7 Beukenlaan
- Ravitaillement 8 Jaagpad aan Sneppebrug

En plus de l'eau fournie par Bar le Duc et AA Drink (Iso Lemon), des bananes seront également distribuées aux kilomètres 15, 25 et 35. Il y a également des toilettes à chaque point d'approvisionnement.
Découvrez le parcours en détail [ici](#) !



PARCOURS HALF MARATHON

- Ravitaillement 1 Edward Anseeleplein
- Ravitaillement 2 Warmoezeniersweg
- Ravitaillement 3 Ebergiste de Deynestraat
- Ravitaillement 4 Sneppebrug

En plus de l'eau de Bar le Duc et d'AA Drink (Iso Lemon), des bananes sont distribuées au kilomètre 15.

Découvrez le parcours en détail [ici](#) !

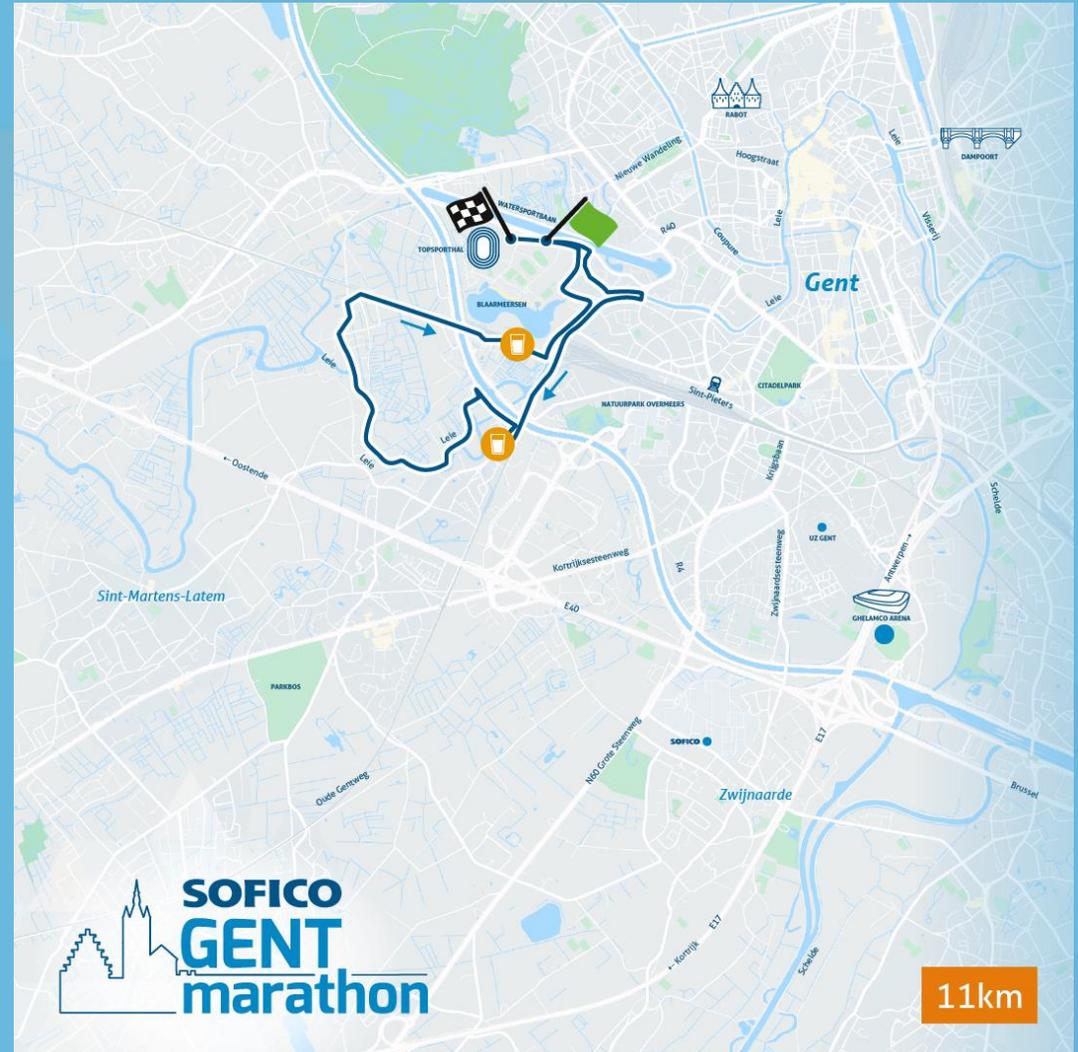


PARCOURS 11KM

Ravitaillement 1 Beukenlaan
Ravitaillement 2 Sneppebrug

A chaque point de ravitaillement, Bar le Duc et AA Drink (Iso Lemon) seront fournis. Il y aura également des toilettes à chaque point d'approvisionnement.

Découvrez le parcours en détail [ici](#) !



AU FINISH

Pour la sécurité et un bon écoulement :

Après avoir reçu votre médaille, veuillez quitter la place centrale de la salle de sport en direction de la zone de rafraîchissement où vous recevrez un goodiebag!

Qu'est-ce qu'il se trouve dans votre goodiebag ?

- Eau (Bar le Duc)
- AA DRINK (Iso Lemon)
- Grany Moelleux
- Lu Gaufre de Liège
- Bon de réduction pour le plus grand événement floral de Belgique, le Gentse Floraliën, du 29 avril au 8 mai.
- Bon de réduction pour le magasin de sport Trakks (Gand, Bruxelles, Liège, Charleroi, Namur)

Pour les supporters

Les supporters peuvent vous encourager le long du parcours et vous voir franchir la ligne d'arrivée depuis les tribunes du Topsportal.

RESULTATS

Le chronométrage ne commence que lorsque vous marchez sur le tapis de départ. Il n'y a donc pas besoin de tambouriner pour être devant.

En tant que supporter, vous pouvez suivre certains passages de votre coureur via la MyPage :

- **Début**
- **départ 10 km**
- **A mi-chemin**
- **30 km**
- **Finish**

Votre résultat et votre film d'arrivée personnel peuvent être suivis dans la soirée sur la MyPage !

SPORT & SANTE

Le sport est bien pour la santé. Ne faites pas d'effort pour lequel vous n'êtes pas préparé.

Écoutez votre corps. Si, à un moment donné, vous ne vous sentez pas bien, arrêtez-vous un moment. Si la sensation persiste, arrêtez définitivement.

Avez-vous eu récemment Covid-19 ? Si c'est le cas, sachez que vous pouvez être plus sensible à un effort important et soyez très vigilant.

DES QUESTIONS?

Avez-vous des questions ? Jetez un coup d'œil à notre site web :
www.soficogentmarathon.com

ou

Envoyez un e-mail pendant les jours de semaine entre 9h et 17h à
info@golazo.com

MERCI À NOS PARTENAIRES



SOFICO