

RUNNERS GUIDE 2022



SOFICO GENT marathon

27.03.2022





Beste loper,

Fijn dat jij erbij bent tijdens de Sofico Gent Marathon. In deze loopgids vind je alle belangrijke info met betrekking tot je deelname. Lees deze gids goed, zo sta je zorgeloos aan de start.

Veel succes en tot zondag!

Team Sofico Gent Marathon

PROGRAMMA

Zaterdag 26 maart

- **Afhalen borstnummers: 12u – 17u**

TIP: Vermijd de drukte op zondag en kom je borstnummer al op zaterdag afhalen !

Zondag 27 maart

- **Afhalen borstnummers: vanaf 8u**
- **Start Marathon & Half Marathon: 10u**
- **Start 11km: 11u10**
- **Sluiting Finish: 16u**
- **Einde Event: 17u**

Let op! Op zaterdag 26 maart schakelen we over naar het zomertijd, de klok wordt een uurtje vooruit gedraaid.

BEREIKBAARHEID

Parking

Je kan NIET parkeren in de buurt van de Topsporthal. Volgende parkings worden aangeraden!

- Parking Gent-Sint Pieters (station)
Adres: Sint-Denijslaan, Gent
Prijs: 7,5 euro voor 8u
- Parking The Loop – Parking B
Adres: Louis Blériotlaan, Gent
Prijs: 7,5 euro

Shuttlebus

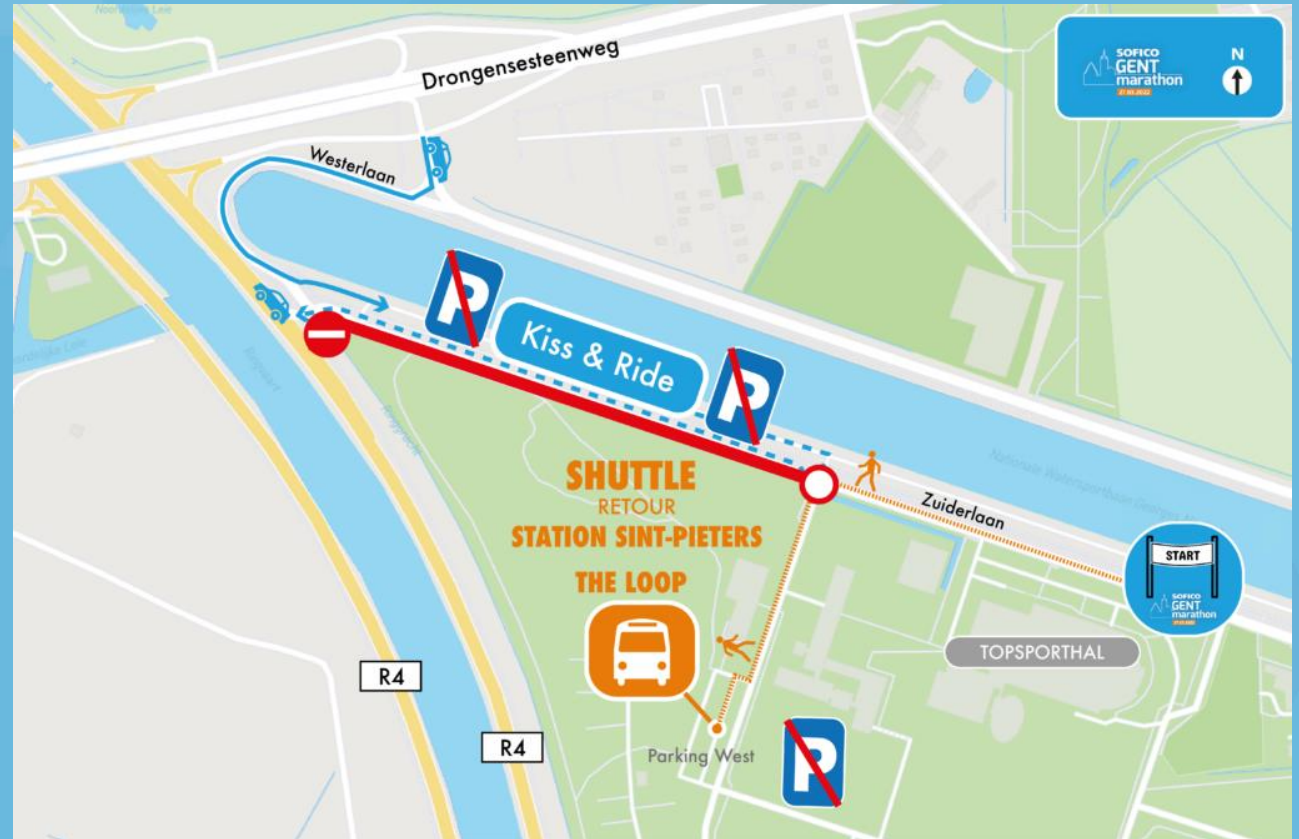
Er is een gratis shuttlebus van beide parkings naar de Topsporthal. Het traject duurt ongeveer 10 minuten. De shuttlebus zal rijden van 7u tot 17u.

Wordt het echt te druk, dan krijgen de lopers voorrang tov de toeschouwers op de shuttlebus om er zeker van te zijn dat ze op tijd aan de start zullen staan.



Kiss & Ride

GOUDEN TIP:
Kom zeker op tijd!



BEREIKBAARHEID

Te voet of met de fiets

De Topsportal is gemakkelijk bereikbaar te voet of met de fiets. Er wordt een ruime fietsenstalling voorzien.

Openbaar vervoer

Kom je met de tram, bus of trein? Dan is Gent-Sint-Pieters the place to be!

Aan busperron 23 aan de achterkant van het station (Voskeslaan) vertrekt er om het kwartier een gratis shuttlebus naar de Topsportal.

Vermijd de drukte en kom op zaterdag jouw borstnummer en t-shirt halen!

Zorg ervoor dat je tijdig naar het event komt rekening houdende met het shuttletraject zodat je in alle rust je gepersonaliseerd borstnummer en eventuele T-shirt kan afhalen.

Kijk ook om reeds op zaterdag tussen 12u en 17u je borstnummer af te halen aan de Topsportal. Zo sta je nog vlotter aan de start van Sofico Gent Marathon.

VERMIJD DE DRUKTE!

**TIP! KOM OP ZATERDAG 26 MAART
TUSSEN 12U EN 17U JE BORSTNUMMER
AL HALEN OF JE WISSEL DOORVOEREN!**

DE EVENTLOCATIE

ADRES start & finish:

Zuiderlaan 14

9000 GENT



AFHALEN VAN JE DEELNAMEPAKKET

Individueel ingeschreven?

- Zaterdag 26 maart 12u – 17u
- Zondag 27 maart vanaf 8u

Vermijd zondagochtend de drukte en kom jouw borstnummer zaterdag al halen tussen 12u en 17u. Breng je bevestigingsmail mee voor een vlotte verwerking!

Ingeschreven via een groep/ bedrijf met groepsafhaling?

Individuele afhaling van jouw borstnummer bij de organisatie is niet mogelijk. Spreek goed af met jouw groepsverantwoordelijke waar en wanneer je het borstnummer bij hem of haar kan afhalen.

WISSELEN VAN NAAM

Heb je de inschrijving van iemand anders overgenomen?

1. Haal eerst het borstnummer af van de initieel ingeschreven persoon op basis van de initiële bevestigingsmail
2. Begeef je met dit borstnummer naar de stand “Change of Name – step 1” waar je jouw gegevens kan registreren aan de hand van jouw E-ID kaart.
3. Begeef je tot slot naar de stand “Change of Name – step 2”, gelegen naast de Helpdesk, en ontvang een nieuw borstnummer.

Voor elke naamswissel wordt een administratieve kost van 5€ gerekend. Betalen kan met Bancontact of contant. Deze officiële naamswissel zorgt ervoor dat je verzekerd bent tijdens de wedstrijd.

Win tijd en voer deze wissel reeds uit op zaterdag tussen 12u en 17u.

TIP! Vergeet zeker je E-ID-kaart niet mee te brengen voor een vlotte wissel

WISSELEN VAN AFSTAND

Wil je graag van afstand wisselen?

1. Haal eerst je borstnummer af van de afstand waar je voor ingeschreven was.
2. Begeef je naar de stand “CHANGE OF DISTANCE”, gelegen naast de helpdesk om je afstand te wisselen en ontvang een nieuw borstnummer.

Wisselen naar een lagere afstand is gratis. Verhoog je van afstand? Dan betaal je ter plaatse het verschil:

11KM → Half Marathon: +22€

11KM → Marathon: +62€

Half Marathon → Marathon: +40€

Betalen kan met Bancontact of contant.

Win tijd en voer deze wissel reeds uit op zaterdag tussen 12u en 17u.

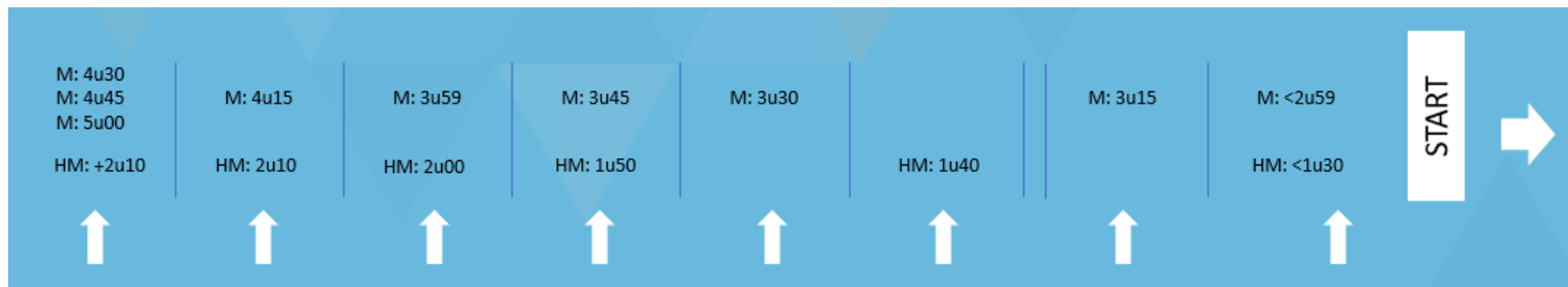
AAN DE START: STARTPROCEDURE

Voor zowel je eigen loopcomfort als die van je medelopers is het het meest aangewezen om in het startvak te staan van je beoogde eindtijd en bijhorende pacer. Dit moet zorgen voor een ideaal loopcomfort voor iedereen. Er is geen controle, want dankzij de fair play van de lopers kan iedereen vlot van start gaan.

De voorziene startvakken voor de Marathon zijn: 2u59, 3u15, 3u30, 3u45, 3u59, 4u15, 4u30, 4u45 en 5u00

De voorziene startvakken voor de Half Marathon zijn: 1u30, 1u40, 1u50, 2u00, 2u10, +2u10

Hieronder een gedetailleerd plan van de startvakken:



SPORTOASE PACER TEAM

Een aantal zeer ervaren tempomakers hebben zich geëngageerd als pacers voor de Sofico Gent Marathon en Half Marathon. Per eindtijd zijn er steeds twee tempomakers die jullie naar de finish zullen loodsen.

De tempomakers zijn in het startvak makkelijk te herkennen aan hun gekleurde vlag met daarop de eindtijd.

Daarnaast wordt voor elke deelnemer ook een polsbandje voorzien met daarop de tussentijden per kilometer die je moet lopen om je gewenste eindtijd te halen.

Een handig geheugensteuntje voor tijdens de wedstrijd, dat je simpelweg rond je pols draagt.

Deze bandjes zijn gratis af te halen op zaterdag & zondag.

Marathon	Half Marathon
2u59: roze vlag	1u30: roze vlag
3u15: blauwe vlag	1u40: blauwe vlag
3u30: gele vlag	1u50: gele vlag
3u45: rode vlag	2u00: rode vlag
3u59: groene vlag	2u10: groene vlag
4u15: zwarte vlag	
4u30: oranje vlag	
4u45: grijze vlag	
5u00: witte vlag	



PARCOURS MARATHON

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

Naast water van Bar le Duc en AA Drink (Iso Lemon) worden er ook bananen uitgedeeld op kilometers: 15, 25 en 35. Op kilometer 30 krijg je ook nog een koek. Ook zijn er bij elke bevoorrading toiletten voorzien.

Bekijk het parcours [hier](#) in detail!



PARCOURS HALF MARATHON

Bevoorrading 1	Edward Anseeleplein
Bevoorrading 2	Warmoezeniersweg
Bevoorrading 3	Ebergiste de Deynestraat
Bevoorrading 4	Jaagpad aan Sneppebrug

Naast water van Bar le Duc en AA Drink (Iso Lemon) worden er bananen uitgedeeld op kilometer 15. Ook zijn er bij elke bevoorrading toiletten voorzien.

Bekijk het parcours hier in detail!



PARCOURS 11KM

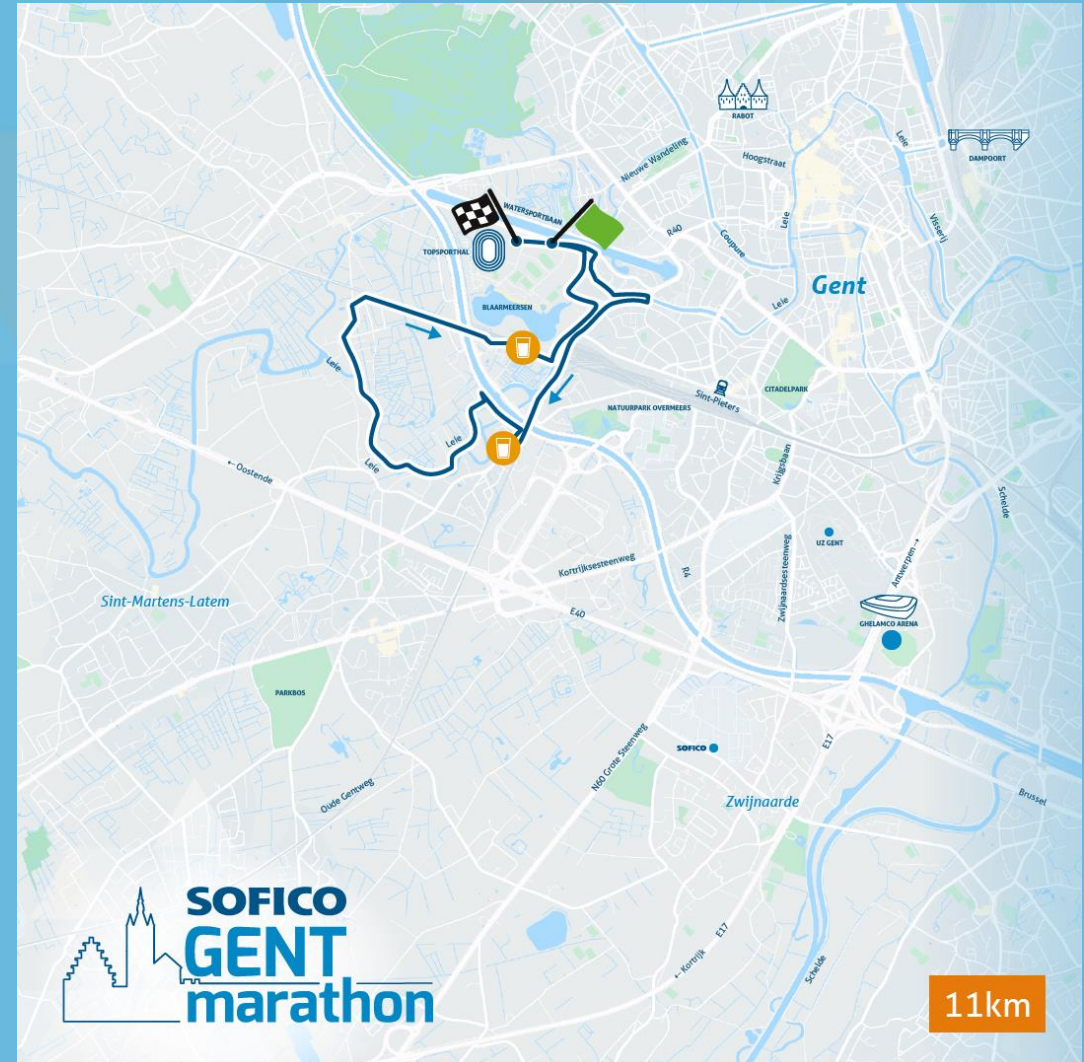
Bevoorrading 1

Beukenlaan

Bevoorrading 2

Jaagpad aan Snekpebrug

Bij elke bevoorrading wordt er zowel water van Bar le Duc als AA Drink (Iso Lemon) voorzien.
Daarnaast worden er bij elke bevoorrading toiletten voorzien.
Bekijk het parcours [hier](#) in detail!



AAN DE FINISH

Voor de veiligheid en een goede doorstroming:

Bedankt om na ontvangst van je medaille het middenplein van de Topsportthal te verlaten richting refresh zone waar je een goodiebag zal ontvangen!

Voor de supporters:

Supporters kunnen je aanmoedigen en toejuichen op het parcours en ze kunnen je over de eindmeet zien lopen vanuit de tribunes van de Topsportthal.

Wat zit er in jouw goodiebag?

Water (Bar le Duc)

AA Drink (Iso Lemon)

Grany Moelleux

Lu suikerwafel

Kortingsbon voor het grootste bloemenevent van België, de Gentse Floraliën van 29 april tem 8 mei.

Kortingsbon voor de sportwinkel Trakks (Gent, Brussel, Luik, Charleroi, Namur)

RESULTATEN

De timing begint pas te lopen wanneer je over de startmat loopt. Drummen om vooraan te staan is dus niet nodig.

Als supporter kan je bepaalde passages van je loper volgen via de MyPage:

- **Start**
- **10 km**
- **Halfway point**
- **30 km**
- **Finish**

Jouw resultaat en je persoonlijke finishermovie kan je 's avonds volgen via de MyPage.

GEZOND SPORTEN

- Sporten is gezond. Maar hou het ook gezond! Doe geen inspanningen waar je niet op getraind of voorbereid bent.
- Luister naar je lichaam. Voel je je op een bepaald moment niet goed, stop dan even. Houdt het gevoel aan, stop dan definitief.
- Heb je recent Covid-19 gehad? Hou er dan rekening mee dat je mogelijk vatbaarder bent bij een grote inspanning, wees extra op je hoede.

NOG VRAGEN?

Heb je in tussentijd nog vragen? Neem dan zeker een kijkje op onze website : www.soficogentmarathon.com

of

neem tijdens weekdays tussen 9u en 17u een mailtje naar info@golazo.com

MET DANK AAN ONZE PARTNERS



SOFICO