



SOFICO GENT marathon

24.03.2024

▲ 42,195 K ▲ 21 K ▲ 10 K

Lopersgids

WELKOM!

Het moment waar je lang naar hebt uitgekeken, is eindelijk aangebroken!

Op zondag 24 maart vindt de Sofico Gent Marathon plaats. In deze gids voor lopers vind je alle belangrijke info terug met betrekking tot je deelname. Neem deze informatie goed door, zo sta je zorgeloos aan de start.

Deze gids bevat heel wat informatie, hier vind je alvast de 7 belangrijkste dingen om zeker niet te vergeten:

1. **Vermijd de drukte** op de ochtend van het event en **haal je startnummer af op vrijdag 22 maart tussen 12u30 en 18u30 of zaterdag 23 maart tussen 10u en 17u.**
2. **Check voorafgaand de informatie over hoe je het evenement bereikt.** Kom, indien mogelijk, te voet of met de fiets.
3. **Kom op zondag op tijd naar het event** en weet vooraf waar de toiletten, de bewaarplaats voor sporttassen en de start zijn.
4. Geniet van de vele supporters die je aanmoedigen op het parcours (én **breng je eigen supporters mee**).
5. **Hou lege verpakkingen bij of gooi ze in de vuilbakken aan de bevoorradingsposten.**
6. Het **parcours is enkel voor lopers**. Begeleidende fietsers zijn NIET toegelaten op het parcours.
7. **Lach als je de finish bereikt**, geniet van jouw moment!

gent:

Welkom aan alle sportievelingen uit binnen- en buitenland!

Gent staat in eigen land al langer bekend als loopstad, nu geeft de Sofico Gent Marathon onze stad ook de internationale uitstraling die ze verdient. Van overal ter wereld zakken marathontoeristen af naar Gent. In de eerste plaats natuurlijk om te lopen, maar evengoed om nadien te genieten van onze bruisende binnenstad. Kortom, de ideale citytrip op loopschoenen!

We wensen jullie een scherpe tijd toe, en vooral heel veel plezier!

Burgemeester Mathias De Clercq en Schepen van Sport Sofie Bracke



PROGRAMMA

VRIJDAG 22 MAART

- **12u30 –18u30:** Afhalen startnummer en eventueel T-shirt
- **12u30 – 18u30:** Marathon Expo by Runners' lab

ZATERDAG 23 MAART

- **10u –17u:** Afhalen startnummer en eventueel T-shirt
- **10u – 17u:** Marathon Expo by Runners' lab

ZONDAG 24 MAART

- **8u – 10u:** Afhalen startnummer
- **9u30:** Start Sofico Gent 10k
- **10u:** Start Sofico Gent Marathon & Half Marathon
- **10u10:** Podiumceremonie Sofico Gent 10 KM
- **11u30:** Podiumceremonie Sofico Gent Half Marathon (mannen & vrouwen)
- **12u30:** Podiumceremonie Sofico Gent Marathon – Mannen
- **13u:** Podiumceremonie Sofico Gent Marathon - Vrouwen
- **16u:** Sluiting finish
- **17u:** Einde event



ZUIDERLAAN

BIKE PARKING



MEDAL ENGRAVING

PICK UP BIB NUMBER

FINISH ZONE

FANZONE

BAG DROP AREA

TO THE START (800 M)



FREE SHUTTLE TO PARKING

SAMPLING & MEDAL

START 10KM

STARTING BOXES



START MARATHON & HALF MARATHON



SOFICO
GENT
marathon

24.03.2024

VOOR DE WEDSTRIJD

DRUKTE VERMIJDEN

KOM OP

VRIJDAG 22 MAART TUSSEN **12u30 & 18u30**

OF ZATERDAG 23 MAART TUSSEN **10u & 17u**

JOUW STARTNUMMER AFHALEN OF JE

WISSEL DOORVOEREN!

BEREIKBAARHEID

VRIJDAG 22 MAART & ZATERDAG 23 MAART –

AFHALEN STARTNUMMER

Te voet of met de fiets

De Topsporthal is makkelijk bereikbaar te voet of met de fiets. Via de deelfietsen van Donkey Republic krijgen deelnemers en bezoekers van de Sofico Gent Marathon een éénmalige korting van 20% met de kortingscode: **GENTMARATHON**. Er worden ruime fietsenstallingen voorzien ter hoogte van de Topsporthal.

Navigeer zorgeloos naar de [FIETSENSTALLING](#).

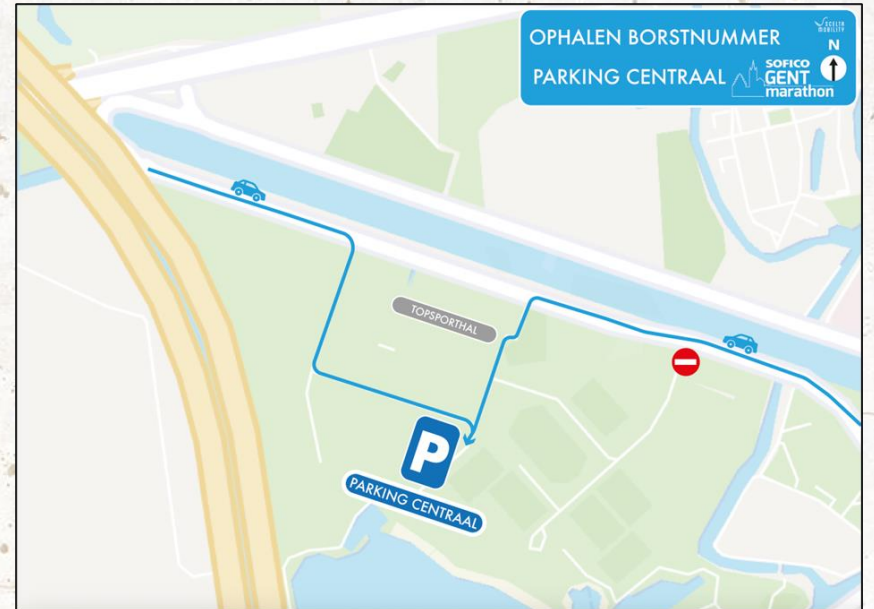
Openbaar vervoer

Kom je met de tram, de bus of de trein? Dan is Gent-Sint-Pieters the place to be! Raadpleeg de routeplanners van NMBS en De Lijn en plan jouw reis naar Gent-Sint-Pieters.

De dichtstbijzijnde bushalte is halte Gent Topsporthal Vlaanderen op 50 meter (lijnen 11 & 19). De dichtstbijzijnde tramhaltes zijn de haltes Koning Albertbrug en Bernard Spelaan allebei op 2 km (lijnen T1 en T3).

Met de auto

De parkings van de Zuiderlaan zijn niet bereikbaar op 22 en 23 maart. Op de Blaarmeersen is enkel Parking Centraal bereikbaar voor het ophalen van je startnummer. Let zeker op de signalisatie wanneer je de parking nadert.



Navigeer snel naar Parking Centraal met
[Waze](#) of [Google Maps](#)

ZONDAG 24 MAART

De Topsportal is makkelijk **bereikbaar te voet of met de fiets**. Er worden **ruime fietsenstallingen** voorzien ter hoogte van de Topsportal en de startzone.

De Topsportal en de parkings langs de Watersportbaan en de Blaarmeersen zijn NIET bereikbaar met de wagen op zondag 24 maart.

Wie met de wagen komt **parkeert aan Station Gent-Sint-Pieters of op parking The Loop/Expo** en neemt vanaf daar onze **gratis shuttlebus** naar de Topsportal.

BEREIKBAARHEID

ZONDAG 24 MAART – DAG VAN DE WEDSTRIJD

Kom te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer naar de start en finish van de Sofico Gent Marathon aan de Topsporthal in Gent. **De parkings langs de Watersportbaan en op de Blaarmeersen zijn NIET bereikbaar op zondag 24 maart.** Wie met de wagen komt parkeert aan Station Gent-Sint-Pieters of op parking The Loop/Expo en neemt vanaf daar **onze gratis shuttlebus naar de Topsporthal.**

Te voet of met de fiets

De Topsporthal is makkelijk bereikbaar te voet of met de fiets. Via de deelfietsen van Donkey Republic krijgen deelnemers en bezoekers van de Sofico Gent Marathon een éénmalige korting van 20% met de kortingscode **GENTMARATHON**. Er worden ruime fietsenstallingen voorzien ter hoogte van de Topsporthal en aan de startzone.

Navigeer zorgeloos naar de FIETSENSTALLING.

Openbaar vervoer

Kom je met de tram, de bus of de trein? Dan is Gent-Sint-Pieters the place to be! Raadpleeg de routeplanners van NMBS en De Lijn en plan jouw reis naar Gent-Sint-Pieters.



BEREIKBAARHEID

ZONDAG 24 MAART – DAG VAN DE WEDSTRIJD

Met de wagen

De parkings van de Blaarmeersen en parkeerplaatsen langs de Zuider- en de Noorderlaan zijn niet bereikbaar op 24 maart.

Lopers en supporters van de Sofico Gent Marathon kunnen parkeren in de Parking Gent-Sint-Pieters of The Loop. Beide parkings zijn bereikbaar vanaf de R4 en kosten vanwege de marathon slechts 10 EUR waarbij u 8 uur kunt parkeren. Navigeer naar de parkings en let zeker op de dynamische signalisatie wanneer u de parking nadert. Deze brengt u steeds naar de snelst bereikbare parking.

Vanaf beide parkings wordt een gratis shuttle voorzien richting de start en aankomst tussen 7u en 16u45. Zo kunt u zorgeloos van en naar de Topsporthal.

Navigeer met: [Waze](#) of [Google Maps](#) naar parking Gent Sint-Pieters.

Navigeer met: [Waze](#) of [Google Maps](#) naar parking The Loop



BEREIKBAARHEID

ZONDAG 24 MAART – DAG VAN DE WEDSTRIJD

Event Shuttle

Nieuw dit jaar zijn de event shuttles. Met de event shuttle kan je je laten vervoeren vanuit 20 vertrekplaatsen. De aankomst aan de Topsportal wordt voorzien rond 9u00 en is bovendien op wandelafstand. Voor de terugrit zijn 2 momenten voorzien, ééntje om 13u30 en ééntje om 15u30.

[Boek hier je ticket voor de Event Shuttle \(vanaf 23€\)](#)

Private bussen

Kom je in groep met een private bus? Meld je dan aan via [deze link](#).



BEREIKBAARHEID

ZONDAG 24 MAART – DAG VAN DE WEDSTRIJD

Kiss & Ride

Afzetten of ophalen kan op de nieuwe Kiss & Ride aan de Noorderlaan. Deze is enkel bereikbaar via de R4 of via de Drongensesteenweg. Volg de pijlen naar de Kiss & Ride of navigeer via [Waze](#) of [Google Maps](#)

Het event verlaten

U kunt gebruik maken van de gratis shuttles richting Gent-Sint-Pieters en The Loop. Deze bevinden zich op de Blaarmeersen in de Campinglaan.



DEELNAMEPAKKET AFHALEN

Je deelnamepakket kan worden afgehaald op de eventsite in de Topsportal.

- Op vrijdag 22 maart tussen 12u30 en 18u30.
- Op zaterdag 23 maart tussen 10u en 17u.
- Op zondag 24 maart tussen 8u en 10u.

We raden je ten eerste aan om je startnummer op vrijdag 22 maart of zaterdag 23 maart af te halen in de Topsportal. Zo **vermijd je de drukte op zondag** en sta je zorgeloos aan de start.

Locatie:

Topsportal Vlaanderen
Zuiderlaan 14, 9000 Gent



JE HEBT EEN STARTNUMMER?

Haal je deelnamepakket af bij de aanschuifrij van je nummer.



JE HEBT EEN E-TICKET?

Begeef je naar de balies met de banner "E-TICKET".



ZUIDERLAAN

BIKE PARKING



MEDAL ENGRAVING

PICK UP
BIB-NUMBER

FANZONE

BAG DROP
AREA



FINISH ZONE

TO THE START (800 M)

ROUTE SHUTTLE →
MARATHON EXPO & START



FREE SHUTTLE
TO PARKING

ROUTE FINISH →
EINDSAMPLING

UPCOMING RUNNERS

SAMPLING
& MEDAL

 **SOFICO
GENT
marathon**

24.03.2024

EVENTSITE

FAQ

Geen bevestigingsmail ontvangen met daarin mijn persoonlijk nummer en/of e-ticket?

Check zeker even je SPAM-folder. Vind je jouw bevestigingsmail met persoonlijk nummer of e-ticket ook daar niet terug? Stuur een mail naar info@golazo.com. Je kan je ook met je identiteitskaart ter plaatse aanmelden bij de helpdesk.

Ook via onze website kan je op basis van je naam, je startnummer opzoeken.

Kan iemand anders mijn borstnummer afhalen?

Ja, dat kan. De afhaler dient wel jouw bevestigingsmail met daarin je persoonlijk nummer of e-ticket mee te brengen naar de voorinschrijvingsstand.

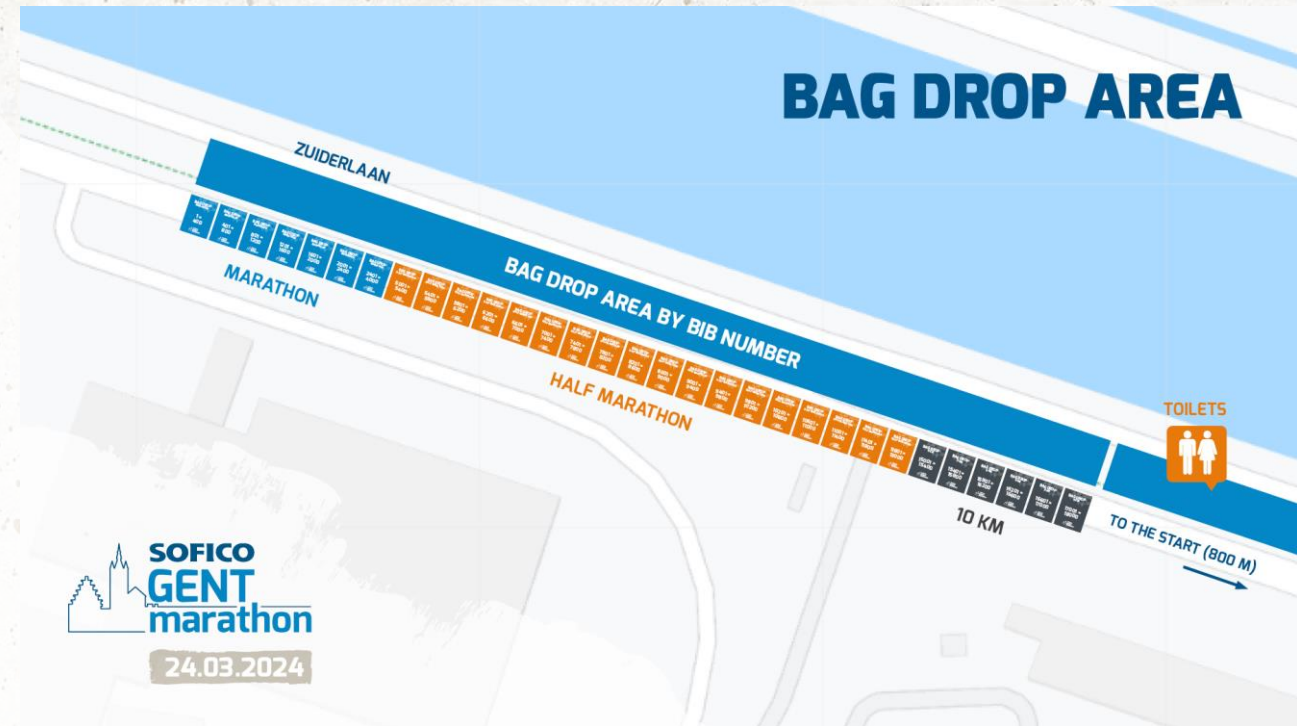
Kan ik mijn inschrijving nog wijzigen?

Wil je graag wisselen van afstand of naam? Dit is enkel mogelijk ter plaatse aan de inschrijvingsstand. Breng zeker je E-ID-kaart mee om makkelijk en snel je gegevens in te geven.

LET OP: Wisselen van de (halve) marathon naar de 10 KM afstand is niet mogelijk omdat deze afstand volzet is.

BAG DROP AREA

1. In je deelnamepakket zit een sticker met hetzelfde nummer als je borstnummer.
2. Plak deze sticker op je tas en geef deze af in de Bag Drop Area.
3. Meld je aan bij de tent die overeenkomt met je startnummer
4. Je kan ENKEL op vertoon van je startnummer je tas terug ophalen
5. Zorg dat je een goed sluitende (sport)tas hebt om alle spullen in te stoppen, losse kledingstukken worden niet aanvaard.
6. Sporttassen kunnen opgehaald worden tot 17u.



T-shirt

CRAFT 

Indien je bij je inschrijving het Craft event-shirt hebt gekocht, kan je deze afhalen met de enveloppe van je borstnummer in de inschrijvingszone in de Topsportal op vrijdag 22 maart tussen 12u30 en 18u30, zaterdag 23 maart tussen 10u en 17u en op zondag 24 maart tussen 8u en 10u30.

Ter plaatse zijn er nog T-shirts te koop in de merchandise stand voor € 30.



RUNNERS' LAB MARATHON EXPO

Openingsuren

- Vrijdag 22 maart: 12u30 tot 18u30
- Zaterdag 23 maart: 10u tot 17u

Wat kan je er vinden?

- Ontdek de meerwaarde van een biomechanische loopanalyse
- 20% korting op kwalitatieve Anita sportbeha
- Sportvoeding
- Loopsokken
- Loopkleding
- Loop accessoires



DE WEDSTRIJD

STARTPROCEDURE (HALF) MARATHON

Het juiste startvak

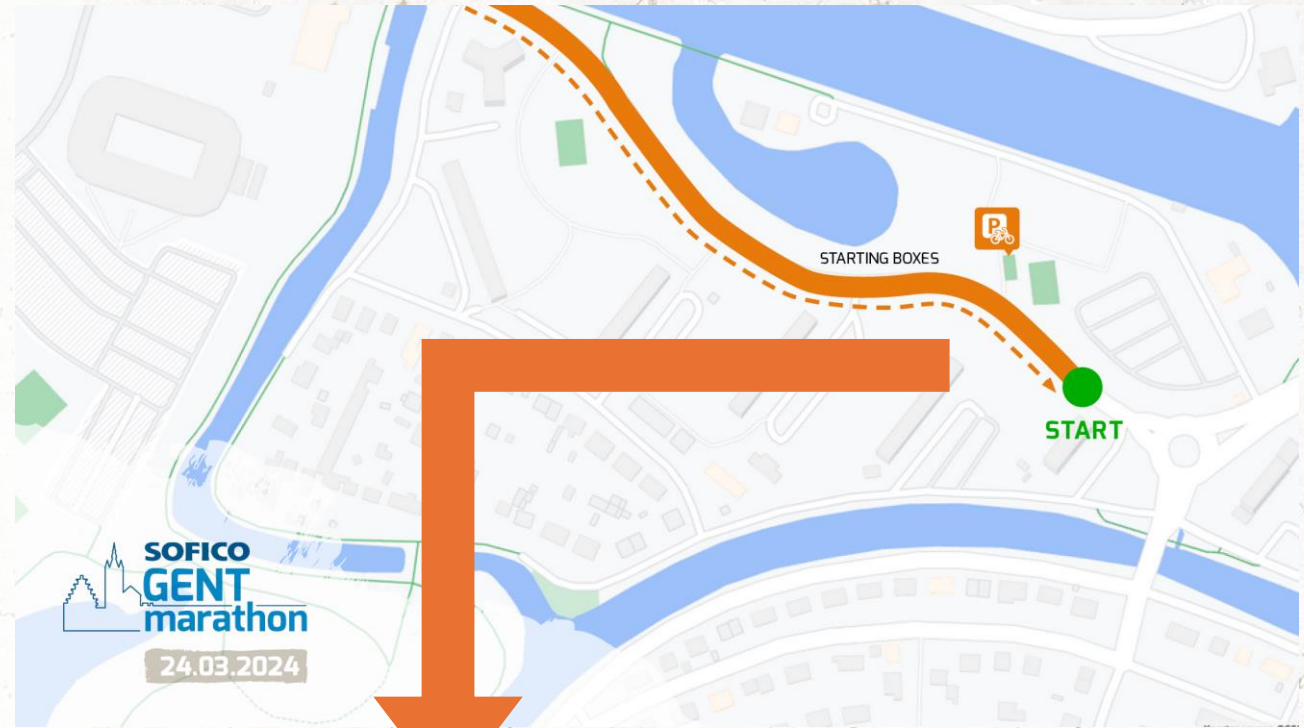
Voor zowel je eigen loopcomfort als dat van je medelopers is het het meest aangewezen om in het startvak te staan van je beoogde eindtijd en bijhorende pacer. Dit moet zorgen voor een ideaal loopcomfort voor iedereen. Er is geen controle, want dankzij de fair play van de lopers kan iedereen vlot van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

Marathon- en halve marathonlopers starten samen om 10 uur en staan dus ook samen in de startvakken.

Belangrijk:

Je kan de startvakken enkel langs de rechterkant betreden. Het is niet mogelijk om langs achter de startzone te betreden.

Hieronder vind je een gedetailleerd plan van de startvakken:



STARTLOCATIE 10 KM

OPGELET

De startlocatie van de 10 KM afstand verschilt van de halve en volledige marathon.

Deze bevindt zich in de Vissersdijk.



Parcours marathon

PARCOURS
MARATHON*

[Google maps](#)

[Download .gpx](#)

*Officieel opgemeten
door World Athletics



Parcours halve marathon & 10 km



WEES HOFFELIJK

Belangrijk: Rechts houden wanneer snellere lopers passeren!

Gent is een historische stad en dat betekent dat het parcours op sommige plaatsen breed is en op andere plaatsen weer wat smaller.

We vragen dan ook om hoffelijk te zijn op de smallere passages en voldoende rechts te houden zodat snellere lopers kunnen passeren. Vooral op de plaatsen waar marathonlopers, halve marathonlopers inhalen.

Zo zal iedereen zonder problemen zijn halve of hele marathon op eigen tempo kunnen lopen.

OPGELET, SPLITSING!

Aan de 2 splitsingen op het parcours houden marathonlopers altijd LINKS. Deelnemers aan de halve marathon houden altijd RECHTS. Op 2 plaatsen kom je ook weer samen. Wees hier hoffelijk: hou rechts en laat snellere lopers links passeren.

MARATHON		HALVE MARATHON	
13 km	Splitsing: hier moet je LINKS aanhouden!	13 km	Splitsing: hier moet je RECHTS aanhouden!
26,5 km – 27,9 km	Samenkomst met halve marathon. Snelle marathonlopers die een tijd beogen sub 3h25 kunnen langs links inhalen. Wees hoffelijk voor elkaar.	13,4 km – 14,8 km	Samenkomst met volledige marathon. Wees hoffelijk. Loop zo rechts mogelijk. Snelle marathonlopers (sub 3h25) halen je langs links in.
27,9 km	Splitsing: hier moet je LINKS aanhouden!	14,8 km	Splitsing: hier moet je RECHTS aanhouden!
36,3 km – finish	Samenkomst met halve marathon. Snelle marathonlopers die een tijd beogen sub 3h kunnen langs links inhalen. Wees hoffelijk voor elkaar.	15,2 km – finish	Samenkomst met volledige marathon. wees hoffelijk. Loop zo rechts mogelijk. Snelle marathonlopers (sub 3h) halen je langs links in.

SPORTOASE PACING TEAM

Tempomakers

Een aantal zeer ervaren tempomakers hebben zich geëngageerd als pacers voor de Sofico Gent Marathon en Half Marathon. Per eindtijd zijn er steeds minstens 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 vrijblijvend 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 vrijdag, zaterdag & zondag bij de inschrijvingen.

Marathon

2u59: roze vlag

3u15: blauwe vlag

3u30: gele vlag

3u45: rode vlag

3u59: groene vlag

4u15: zwarte vlag

4u30: oranje vlag

4u45: grijze vlag

5u00: witte vlag

Half-marathon

1u30: roze vlag

1u40: blauwe vlag

1u50: gele vlag

2u00: rode vlag

2u10: groene vlag

2u20: zwarte vlag

2u30: oranje vlag

Bevoorrading per afstand

MARATHON

- 6 km: water – AA Drink Iso Lemon
- 10 km: water – AA Drink Iso Lemon – Tuc - winegums
- 15 km: water – AA Drink Iso lemon – bananen
- 20 km: water – AA Drink Iso lemon – Tuc - winegums
- 24 km: water – AA Drink Iso lemon – bananen
- 31 km: water – AA Drink Iso lemon – Tuc - winegums
- 35 km: water – AA Drink Iso lemon - bananen
- 37 km: water – AA Drink Iso lemon – Tuc - winegums
- 39 km: water – AA Drink Iso lemon - bananen

10 KM

- 7 km: water

FINISH

- Water – AA Drink Iso lemon – Fulfil - HIPRO

HALVE MARATHON

- 6 km: water – AA Drink Iso lemon
- 10 km: water – AA Drink Iso lemon
- 15 km: water – AA Drink Iso lemon
- 17 km: water – AA Drink Iso lemon

WIST JE DAT?



AA drink Iso Lemon de officiële sportdrink partner is van de Sofico Gent Marathon.



Fulfil de officiële recovery bar is van de Sofico Gent Marathon.

ENJOY!

VEILIG SPORTEN

Sporten is gezond en bevorderend voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Echter is het belangrijk om op een verantwoorde manier te sporten. Dit voorkomt blessures en verhoogt het plezier. Hieronder alvast 5 tips die we graag meegeven.

Het belang van een goede warm-up

Om blessures te voorkomen is het belangrijk om een goede warming up te doen. In deze periode van het jaar is je lichaam extra gevoelig voor blessures. Een warming-up maakt de spieren warm en voorkomt blessures.

Drink voldoende

Ook voeding draagt ertoe bij om het lichaam bij lage temperaturen in conditie te houden. Drink voldoende tijdens je loop. Bij lagere temperaturen denk je minder te zweten en drink je minder. Maar voldoende vochtinvoer is bij het sporten zeer belangrijk.

Vergeet de cooling-down niet

Na het lopen is een cooling-down aan te raden. Het is belangrijk om je hart weer in zijn normale ritme te krijgen na het intensieve sporten. Zwak je oefeningen in stapjes af!

Luister naar je lichaam

Laat je niet te veel leiden door de massa. Loop het tempo waar je voor getraind hebt.

GENIET ERVAN!

Dit is een prestatie waar je lang naartoe hebt gewerkt. Vergeet zeker niet om te genieten van het parcours en laat je aanmoedigen door de vele supporters onderweg!



LIVE TRACKING

Live tracking

Je supporters kunnen jou (en je tussentijden) volgen via onze online live tracking!

De live tracking is beschikbaar via onze website én via deze QR code [op de dag van het evenement](#).



SCAN ME!



NA DE WEDSTRIJD

SAY CHEESE!

Jouw persoonlijke actiefoto's via Sportograf

SPORTOGRAF.COM is de officiële fotoservice van de Sofico Gent Marathon. Deze fotografen hebben de afgelopen jaren een goede reputatie opgebouwd met hun volledig digitale service en hun redelijke prijzen.

Raadpleeg de Sportograf website en vind de foto's van jouw deelname aan de Sofico Gent Marathon.

Registreer je nu al en ontvang een reminder van zodra de foto's online verschijnen via [deze link](#)



SPORTOGRAF.COM

Laat je medaille graveren

Laat je finishtijd vereeuwigen op je medaille.

Heb je je medaillegraving besteld bij je inschrijving? Dan kan je aan de hand van je borstnummer langs gaan bij **de stand** die even buiten de finishzone staat.

Heb je dit niet vooraf besteld? Geen nood, je kan ter plaatse nog je medaille laten graveren voor 10€



WALL OF FAME & PR BELL

WALL OF FAME

Buiten de Topsportthol voorzien we een fotowall waar je met jouw medaille zelf een leuke foto kan nemen.

BIGGER and BETTER - DE PR BELL

Een “personal best” gelopen op de Sofico Gent Marathon? Luid de bel en neem je foto...



YOUR NEXT CHALLENGES

Zondag 26.05.2024

ENGIE Stadsloop Gent

Zondag 06.10.2024

Athora Great Bruges Marathon (& Half Marathon)

Zondag 20.10.2024

Antwerp Marathon (& Half Marathon)

Ontdek onze volledige kalender [op www.wearerunning.be](http://www.wearerunning.be).



SAVE THE DATE:
30.03.2025
SOFICO Gent marathon

SOFICO

No limits, just Miles

Looking for your
next challenge?

Visit sofico.global/talent



WITH THANKS TO OUR PARTNERS

TITLE PARTNER

SOFICO

MAIN PARTNERS



VoltaNatura

lattoflex
FEEL THE KNOWHOW

CRAFT

INSTITUTIONAL PARTNERS



OFFICIAL SUPPLIERS



runners'
lab

STOX
ENERGY SOCKS



MEDIA PARTNERS



RUNNINGBE

SOFICO
GENT
marathon

24.03.2024

GO WITH

GOLAZO