

DE MOOISTE **MARATHON** VAN **BELGIE!**



**NATIONAAL
PARK
MARATHON**

MAASMECHELEN

HOGE KEMPEN

**8
KM**

**15
KM**

**22
KM**

**42
KM**

DEELNEMERSGIDS – RUN

Beste loper,

Fijn dat jij erbij bent tijdens de Nationaal Park Marathon Hoge Kempen. In deze loopgids vind je alle belangrijke info over je deelname. Zo sta jij zondag zorgeloos aan de start.

Veel succes en tot zondag 25 februari!

Team Nationaal Park Marathon



Hoe geraak je er?

De start en finish bevinden zich aan het Jeugdcentrum Asteroïde, Ringlaan 400, 3630 Maasmechelen.

Woon je in de buurt?

Kom dan met de fiets of zelfs te voet!

Met de auto?

Er zijn parkeerplaatsen op de Ringlaan en de aanpalende straten. We raden aan om te carpoolen! Opgelet: de Ringlaan wordt uitzonderlijk op zaterdag en zondag eenrichtingsverkeer. Volg vanaf de afrit de signalisatie en ter plaatse de instructies van de parkeerwachters.



Programma

Zaterdag 24 februari 2024

- 11u – 15u: afhalen borstnummer

Zondag 25 februari 2024

- Vanaf 8u: afhalen borstnummer
- 9u: start marathon 42,195 km – wave 1 (3u59 of sneller)
- 9u15: start marathon 42,195 km – wave 2 (+4u)
- 9u45 – 10u15: vrije start run 22 km
- 10u15 – 10u30: vrije start run 8 km
- 10u30 – 11u: vrije start run 14 km
- 15u: sluiting finish

Locaties

Jeugdcentrum Asteroïde

- Start en finish
- Afhalen borstnummer en T-shirt
- Opbergruimte sporttassen
- Kleedkamers
- Après-run / catering

Zwembad Prinsenpark

- Douches



Heb je een e-ticket van iemand anders overgenomen?

1. Haal het borstnummer af met het e-ticket.
2. Geef je persoonlijke gegevens in op de e-ID's aan de stand 'naamswijziging'.
Je ontvangt een ticket met een QR-code.
3. Kom met het borstnummer en het ticket naar de helpdesk. Op basis hiervan wijzigen we de gegevens.

Voor een naamswijziging wordt ter plaatse € 5 administratiekost aangerekend.



Zorgeloos aan de start

1. Kies voor de juiste schoenen

Voor de 22 km (terrils) opteren we absoluut voor trailschoenen. Maar we zijn ervan overtuigd dat het ook op de andere afstanden aangenamer lopen is met schoenen met een grover profiel voor meer grip!

2. Haal je borstnummer (en eventueel T-shirt) op, op vertoon van je e-ticket

3. Breng je sporttas in bewaring (optioneel)

4. Vergeet je herbruikbare beker of drinkbus niet!

Op de bevoorradingen voorzien we GEEN herbruikbare bekens. Aan de helpdesk kan je een opvouwbaar siliconen bekertje kopen voor €3.

5. Speld je borstnummer op en wandel naar de start

- 9u: start marathon 42,195 km – wave 1 (3u59 of sneller)
- 9u15: start marathon 42,195 km – wave 2 (+4u)
- 9u45 – 10u15: vrije start run 22 km
- 10u15 – 10u30: vrije start run 8 km
- 10u30 – 11u: vrije start run 14 km

6. Geniet van je wedstrijd!



HOGHE KEMPEN

Startprocedure

Marathon

Om het loopcomfort te optimaliseren werken we met twee startwaves.

→ Is je beoogde finishtijd sneller dan 3u59? Neem dan plaats in startbox 1.

→ Verwacht je langer dan 4u onderweg te zijn? Neem dan plaats in startbox 2.

De startboxen worden ter plaatse als volgt aangeduid 📍

8, 14 en 22km

Voor de overige afstanden werken we volgens het principe van vrije start. Start jouw wedstrijd binnen het vooropgestelde tijdsslot. De tijdsregistratie start pas wanneer je over de startlijn loopt.





Parcours 42,9 km

BEVOORRADINGEN

 + 395 m

10 km	Banaan, Winegums	Water AA Drink IsoLemon
21,3 km	Meli Honingkoek, Mini Crackers, Banaan, Winegums	Water AA Drink IsoLemon
31 km	Meli Honingkoek, Mini Crackers, Banaan, Winegums	Water AA Drink IsoLemon
36,5 km	Meli Honingkoek, Mini Crackers, Banaan, Winegums	Water AA Drink IsoLemon
Finish	Sultana FruitBiscuit, Suikerwafel	Water AA Drink IsoLemon Kompel Alcoholvrij

Er zijn toiletten voorzien bij elke bevoorrading behalve op km 36,5.

[Parcours in detail bekijken](#)
[GPX downloaden](#)



Parcours 21,8 km

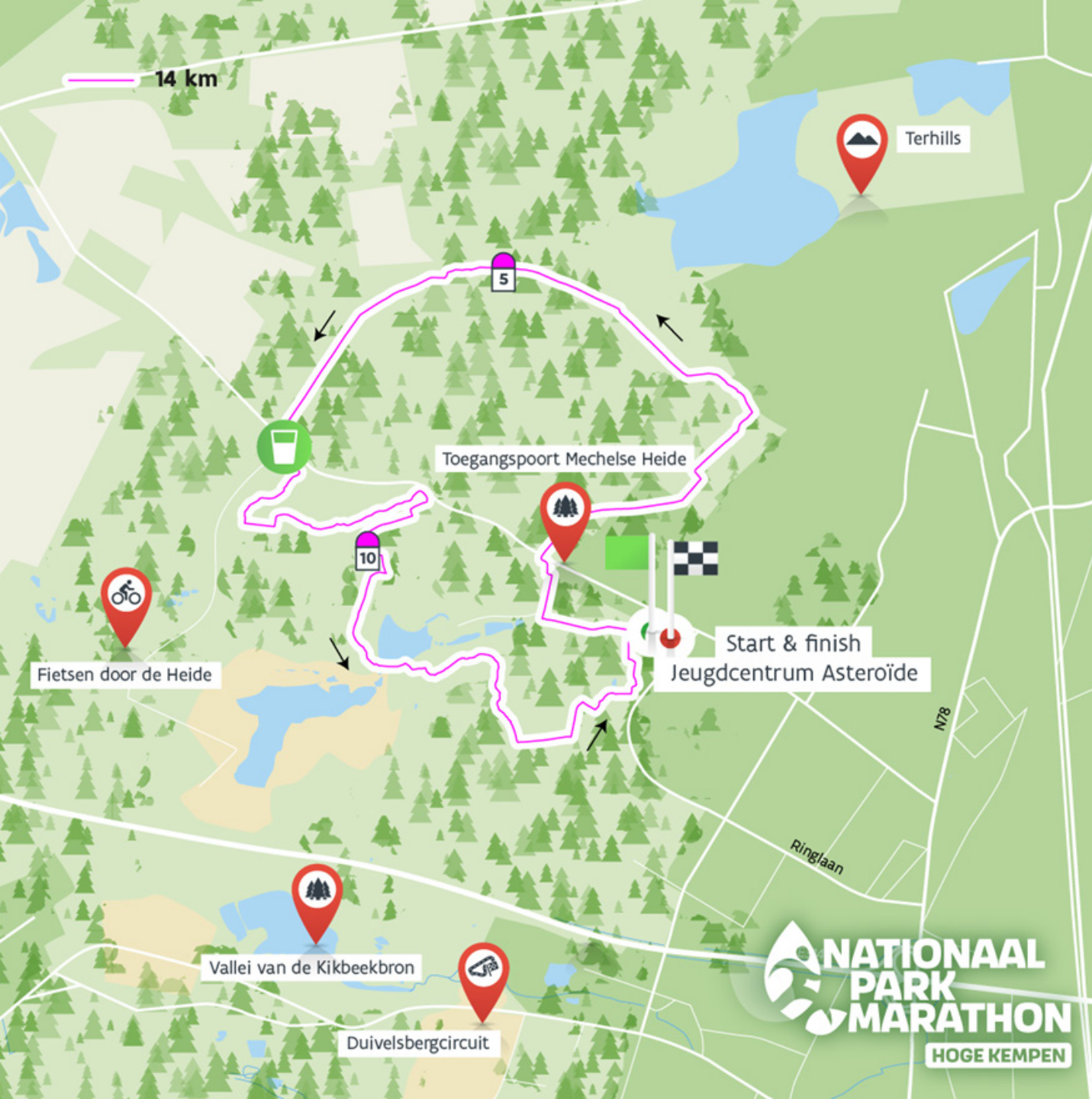
BEVOORRADINGEN

 + 334 m

11 km	Winegums	Water AA Drink IsoLemon
14 km	Meli Honingkoek, Mini Crackers, Banaan, Winegums	Water AA Drink IsoLemon
Finish	Sultana FruitBiscuit, Suikerwafel	Water AA Drink IsoLemon Kompel Alcoholvrij

Er zijn toiletten voorzien bij elke bevoorrading.

[Parcours in detail bekijken](#)
[GPX downloaden](#)



Parcours 14,6 km

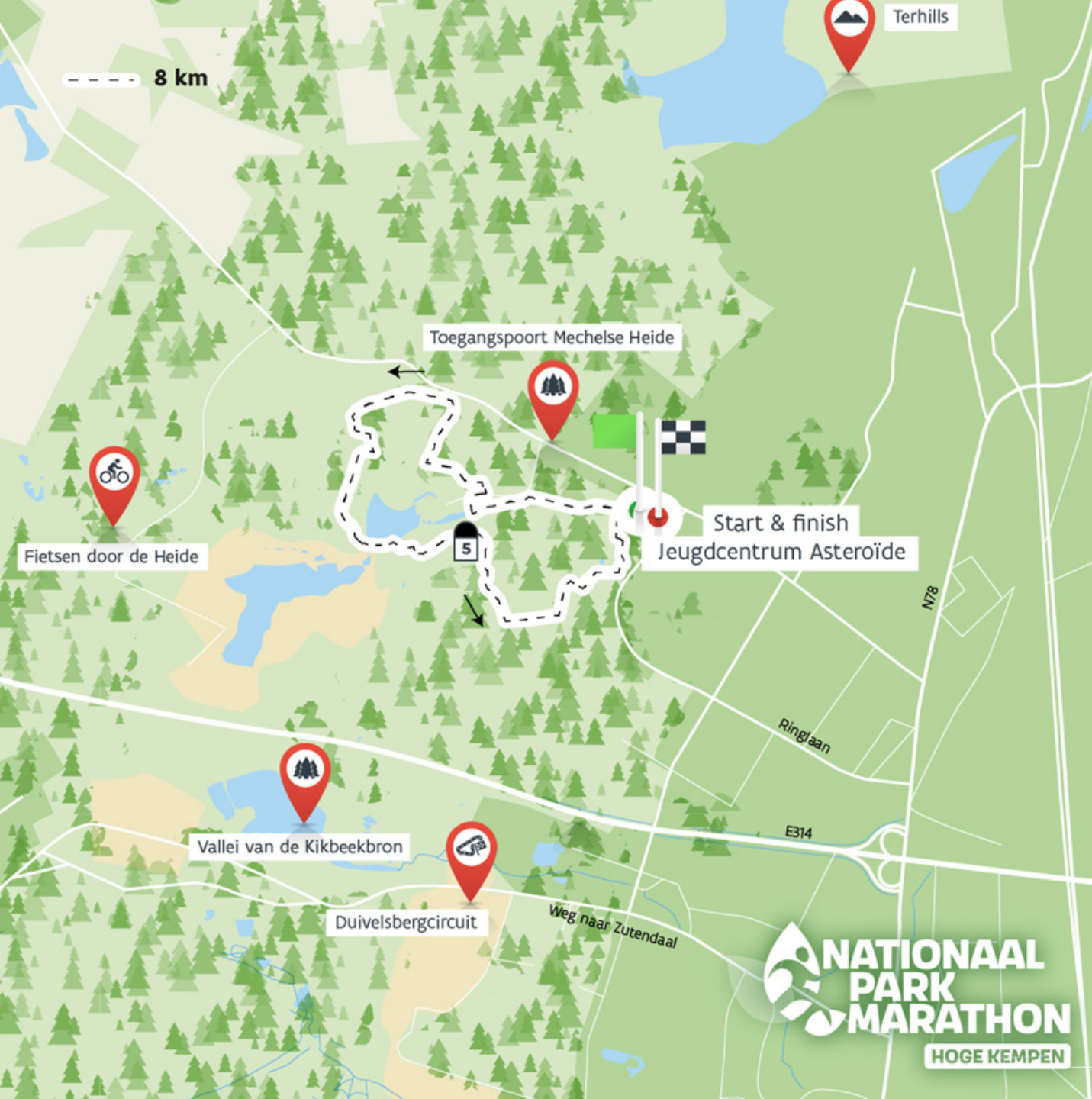
BEVOORRADINGEN

 + 134 m

7,3 km	Meli Honingkoek, Mini Crackers, Banaan, Winegums	Water AA Drink IsoLemon
Finish	Sultana FruitBiscuit, Suikerwafel	Water AA Drink IsoLemon Kompel Alcoholvrij

Er zijn toiletten voorzien bij elke bevoorrading.

[Parcours in detail bekijken](#)
[GPX downloaden](#)



Parcours 7,7 km

BEVOORRADINGEN

 + 110 m

Finish

Sultana FruitBiscuit,
Suikerwafel

Water

AA Drink IsoLemon
Kompel Alcoholvrij

[Parcours in detail bekijken](#)
[GPX downloaden](#)

Kleedkamers en opbergruimte sporttassen

Aan de inschrijvingszone zijn er **kleedkamers** voorzien. Na de finish kan je gebruik maken van de **douches** van het Gemeentelijk Zwembad Prinsenveld. LET OP! Dit zijn gemengde douches. Omdat er nog zwemactiviteiten doorgaan op zondag is douchen met badkledij verplicht.

Je kan je **sporttas** tijdens het evenement vrijblijvend achterlaten aan de voorziene **opbergruimte** in Jeugdcentrum Asteroïde. Er wordt een sticker met uniek nummer op je tas gekleefd. Hetzelfde nummer wordt ook op je borstnummer gekleefd. Na je deelname kan je je sporttas terug ophalen op vertoon van je sticker. Bij verlies van je sticker zal je je sporttas enkel kunnen ophalen mits een juiste beschrijving van je tas en de inhoud ervan aan de organisatie.

De organisatie zal de nodige veiligheidsmaatregelen nemen om de ruimte zo goed mogelijk te bewaken, doch gebruik ervan is op eigen risico. De organisatie is niet verantwoordelijk voor gebeurlijke schade, verlies en/of diefstal van persoonlijke voorwerpen.

Enkele aanbevelingen:

- Gebruik een goed afsluitbare sporttas zodat er geen items uit je sporttas kunnen vallen.
- Laat geen waardevolle items achter in je sporttas.



Say cheese!

Jouw persoonlijke actiefoto's via Sportograf

SPORTOGRAF.COM is de officiële fotoservice van de Nationaal Park Marathon Hoge Kempen. Deze fotografen hebben de afgelopen jaren een goede reputatie opgebouwd met hun volledig digitale service en hun redelijke prijzen. Ze zijn echte sportfanaten die graag de best mogelijke foto's van elke deelnemer maken. Spot jij ze op het parcours en aan de finish?

Registreer je nu al via [deze link](#) en ontvang een reminder van zodra jouw persoonlijke foto's online verschijnen. [Hier](#) vind je meer info over hoe met je foto's wordt omgegaan.



NATIONAAL PARK MARATHON

HOGE KEMPEN



T-shirts

Een **marathon** lopen? Dat doe je in stijl natuurlijk! Iedereen die de 42 km loopt krijgt dit leuke T-shirt (links) als aandenken.

Ga je toch voor de **8, 14 of 22 km**? Nog geen T-shirt besteld bij je online inschrijving? Ter plaatse kan je het rechtse shirt nog kopen (€ 15)!

Ook dit jaar zorgt Koppel voor een gezellige après-run. Kaart nog even na met een fris Koppelbiertje of een lekker hapje.



 **NATIONAAL
PARK
MARATHON**
HOGE KEMPEN

FAQ

Mag mijn hond meelopen?

Honden aan de leiband zijn ENKEL toegelaten op het parcours van 8, 14 & 22 km. Omwille van een begrazingszone in de Kikbeekvallei zijn honden NIET toegelaten op het parcours van 42 km.

Welke pijlen moet ik volgen?

Elke afstand is aangeduid met dezelfde fluogele pijlen. Let onderweg goed op de splitsingsborden, deze duiden de richting van de verschillende afstanden aan.



