

ROAD BOOK



baloise namur marathon

Zaterdag 6 april en
zondag 7 april 2024

Inhoudsopgave

<i>1. PROGRAMMA & STARTNUMMER COLLECTIE (INDIVIDUEEL EN GROEP).....</i>	<i>4</i>
<i>2. PACER.....</i>	<i>5</i>
<i>3. PARKEREN IN NAMEN.....</i>	<i>5</i>
<i>4. BALOISE NAMUR MARATHON.....</i>	<i>6</i>
<i>5. BALOISE NAMUR HALVE-MARATHON.....</i>	<i>10</i>
<i>6. BALOISE NAMUR 10K KickCancer.....</i>	<i>14</i>
<i>7. BIJ AANKOMST.....</i>	<i>18</i>
<i>8. AANVULLENDE INFORMATIE.....</i>	<i>18</i>
<i>9. PLAN NAMUR EXPO.....</i>	<i>20</i>
<i>10. ELITES.....</i>	<i>21</i>
<i>11. TOESCHOUWERS.....</i>	<i>22</i>

WELKOM BIJ DE *BALOISE NAMUR MARATHON, HALVE MARATHON & 10K KickCancer*

In het hart van de Waalse hoofdstad in België bieden de *Baloise Namur Marathon, Halve Marathon* en *10K KickCancer* een unieke kans om de stad te ontdekken door deel te nemen aan een legendarische wedstrijd.

Het is zowel een sportieve uitdaging in een uniek kader aan de samenvloeiing van de Maas en de Samber, een populair familie-evenement, als een toeristische trekpleister door de ontdekking van een historische en culturele hoofdstad met meerdere gezichten.

Dit jaar zijn alle vertrekken gedecentraliseerd. De marathon start in Lives-sur-Meuse, de halve marathon in Profondeville en de 10K Solidaire in het Parc de la Plante in Namen met aankomst in *Namur Expo* waar je alle nuttige voorzieningen vindt.

Aarzel niet om onze website en de FAQ te raadplegen:

<https://www.baloisenamurmarathon.com/nl/deelnemers/faq>

! Elite-informatie aan het einde van het roadbook!

1. PROGRAMMA & STARTNUMMER COLLECTIE (INDIVIDUEEL EN GROEP)

NAMUR EXPO - adres: Avenue Sergent Vrithoff 2, 5000 Namen.

! Geen inschrijving ter plaatse !

Zaterdag 6 april 2024 – *Namur Expo*

14.00 – 20.00 uur:

- Opening expodorp
- Ophalen startnummers

Zondag 7 april 2024 – *Namur Expo*

5.45 – 8.45 uur

- Ophalen startnummers
- Toegang tot het tentoonstellingsdorp

07.00 uur

- Opening kinderdagverblijf (gratis)

START VAN DE MARATHON

- 8.55 uur: personen met verminderde mobiliteit (PVM) vertrek van de *Baloise Namur Marathon*
- 9.00 uur: Start van de *Baloise Namur Marathon*

START VAN DE HALVE MARATHON

- 9.25 uur: personen met verminderde mobiliteit (PVM) vertrek vanaf de *Halve Marathon van Baloise Namur*
- 9.30 uur: Start van de *Halve Marathon van Baloise Namur*

START VAN DE 10K KickCancer

- 09.40 uur: personen met verminderde mobiliteit (PVM) vertrek *Baloise Namur 10K KickCancer*
- 09.45 uur: Start van *Baloise Namur 10K KickCancer*
- 11.00 uur: Prijsuitreiking voor de *Baloise Namur 10K KickCancer*
- 11.45 uur: Prijsuitreiking voor de Halve Marathon van Baloise Namen
- 12.30 uur: Prijsuitreiking van de Baloise Namen Marathon
- 15.00 uur: Sluiting van de ranglijst

- 18.00 uur: Sluiting van het tentoonstellingsdorp en de uitgaansgebieden.

2. PACER

MARATHON: 3h00 – 3h15 – 3h30 – 3h45 – 4h00 – 4h15 – 4h30 – 4h45 – 5h00 – 5h30

HALF-MARATHON: 1h35 – 1h45 – 2h00 – 2h15 – 2h30 – 2h45

10K: 40' – 50' – 1h

3. PARKEREN IN NAMEN



4. BALOISE NAMUR MARATHON

- Plaats van vertrek: geef 'rue du Chafour' in op uw GPS. Let op dat u de straat niet inrijdt met uw voertuig.
- Starttijd van de *Baloise Namur Marathon* en SAS:

Baloise Namur Marathon

Rue du Chafour - 5101 Namur

	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE SAS	HEURE DE DÉPART
♿ PMR, Joelette	8h40	8h55
Elite	8h45	9h00
2h31 - 3h00	8h45	9h00
3h01 - 3h30	8h45	9h00
3h31 - 4h00	8h45	9h00
4h01 - 4h30	8h45	9h00
4h31 et plus (Max 6h)	8h45	9h00

- Startfaciliteiten :



- Hoe bereik de start van de Namur Marathon?

OPTIE 1: Ik heb de shuttle gekozen om toegang te krijgen tot het vertrek (inclusief PVM)

- De TEC-shuttles voor uw vertrek bevinden zich tegenover *Namur Expo*, op 'Avenue Sergent Vrithoff 2'. De keuze van de shuttle wordt aangegeven door een pictogram op uw startnummer.
- Er zijn ook shuttlebussen beschikbaar die u naar de start van de Halve Marathon brengen.

SCHEMA: klik [HIER](#).

OPTIE 2: Ik neem de shuttle niet

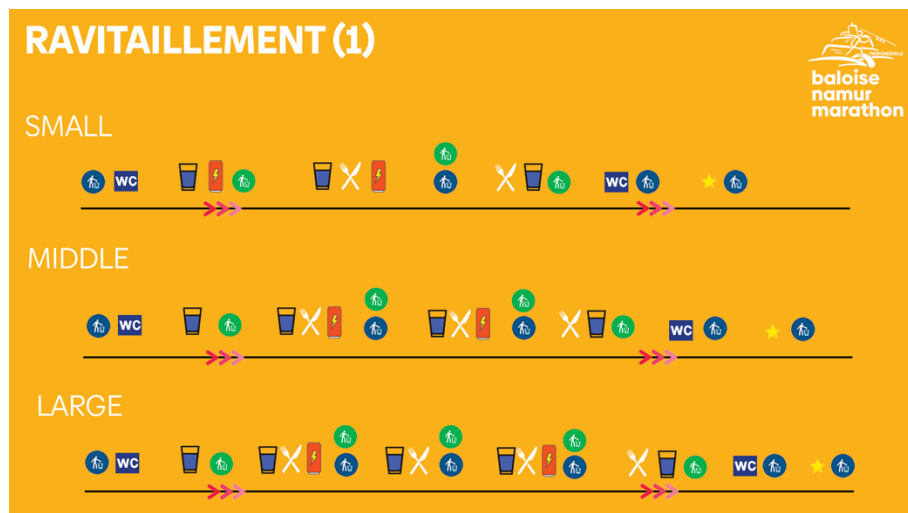
- Het is mogelijk om afgezet te worden aan de start in Brumagne. Respecteer de wegcode en de wegwijzers die zijn opgesteld voor de veiligheid van lopers.

○ Bagageopslag

- Er zit een afneembaar strookje op uw rugnummer. Bevestig het aan uw tas voordat die in de vrachtwagen wordt geplaatst die uw tas naar aankomst brengt.
- De af te geven tas mag maximaal 40L zijn.
- Bij de locker worden alleen tassen geaccepteerd (geen kleding, geen koffers).
- Indien u van plan bent kleding mee te nemen om u warm te houden en die daarna niet meer te gebruiken: gooi deze in de container van VZW TERRE. De kleding wordt vervolgens gerecycled.
- U haalt uw tas na de finish op in het lopersgebied. U vindt uw tas in de rij die overeenkomt met uw startnummer.

○ Bevoorrading

- Acht bevoorradingsstanden. Verkrijgbaar: water, isotoon (High 5 citrus), energierepen (High 5), bananen, sinaasappels, gedroogd fruit en zoute chips (Crocky).
- Bij de finish (alleen voor lopers): water, frisdrank, vast voedsel.
- Plaatsing en grootte van de stand: 5,8K (small), 11K (small), 15,8K (small), 20,8K (middle), 25,8K (middle), 30,6K (middle), 34,8K (large), 40,8K (small).



Légende



Water



Energy drink (High5)



Solides/Solids



Elite



Poubelle / dust



Poubelle gobelet
/ Dropping cup



Toilettes
/ toilets

o **Kleedkamers**

De dames- en herenkleedkamers met douches bevinden zich in het sportcentrum Tabora, op 500 meter van *Namur Expo* (volg de borden vanaf *Namur Expo*).

5. BALOISE NAMUR HALVE-MARATHON

- o Plaats van vertrek: <https://maps.app.goo.gl/pT796PXttbAq8kom6>
- o Starttijd van de *Baloise Namur Halve-Marathon* en SAS:

Baloise Namur Semi-Marathon Chaussée de Dinant - 5170 Profondeville (Rivière)

	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE SAS	HEURE DE DÉPART
 PMR, Joelette	9h10	9h25
Elite	9h15	9h30
1h16 - 1h25	9h15	9h30
1h26 - 1h40	9h15	9h30
1h41 - 1h50	9h15	9h33
1h51 - 2h00	9h15	9h33
2h01 et plus	9h15	9h33

- o Vertrek faciliteiten :



- o Hoe bereik ik de start van de *Baloise Namur Halve-Marathon*?

OPTIE 1: Ik heb de shuttle gekozen om toegang te krijgen tot het vertrek

- Twee treinshuttles brengen je naar de start van de *Halve Marathon*.

SCHEMA: klik [HIER](#).

OPTIE 2: Ik neem de shuttle niet

- Het is mogelijk om je af te zetten aan de start bij de Lustinbrug, rechteroever, [HIER](#).
- Respecteer de wegcode en de wegwijzers die zijn opgesteld voor de veiligheid van lopers.

- Parkeren is mogelijk bij [station Lustin](#). Het is ook mogelijk om te parkeren op het grondgebied van de gemeente Profondeville.
- Vanuit *Namur Expo* worden er shuttles georganiseerd om u terug naar uw auto te brengen.

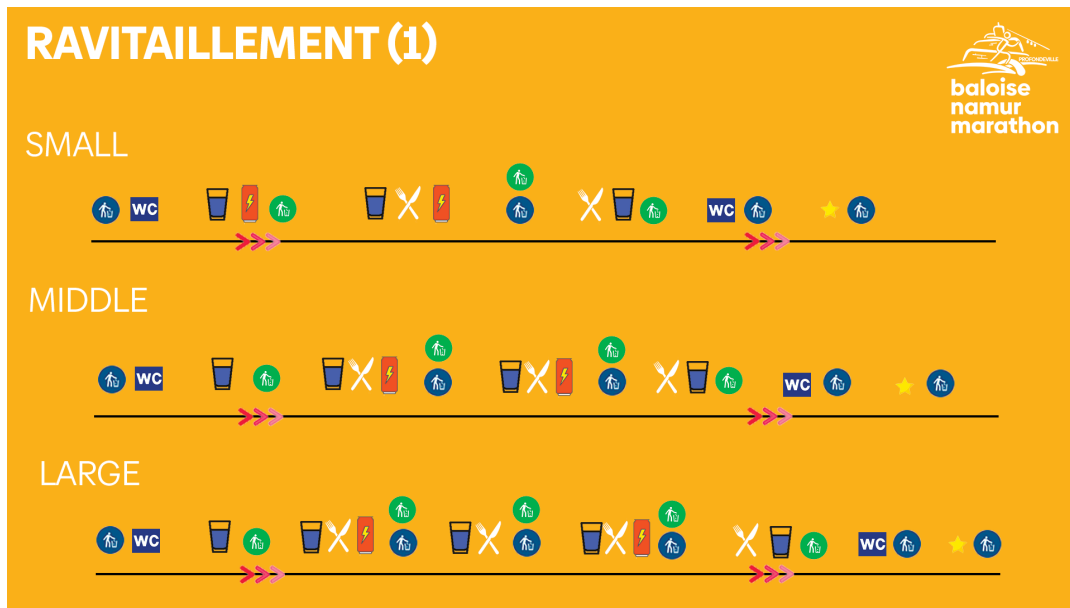
SCHEMA: klik [HIER](#).

○ **Bagageopslag**

- Er zit een afneembaar strookje op uw rugnummer. Bevestig het aan uw tas voordat die in de vrachtwagen wordt geplaatst die uw tas naar aankomst brengt.
- De af te geven tas mag maximaal 30L zijn.
- Bij de locker worden alleen tassen geaccepteerd (geen kleding, geen koffers).
- Indien u van plan bent kleding mee te nemen om u warm te houden en die daarna niet meer te gebruiken: gooi deze in de container van VZW TERRE. De kleding wordt vervolgens gerecycled.
- U haalt uw tas na de finish op in het lopersgebied. U vindt uw tas in de rij die overeenkomt met uw startnummer.

- **Bevoorrading**

- Vier bevoorradingsstanden. Verkrijgbaar: water, isotoon (High 5 citrus), energierepen (High 5), bananen, sinaasappels, gedroogd fruit en zoute chips (Croky).
- Bij de finish (alleen voor lopers): water, frisdrank, vast voedsel.
- 2,8K (middle), 6,8K (middle), 11,8K (middle), 15,8K (large).



- **Kleedkamers**

De dames- en herenkleedkamers met douches bevinden zich in het sportcentrum Tabora, op 500 meter van *Namur Expo* (volg de borden vanaf *Namur Expo*).

6. BALOISE NAMUR 10K KickCancer

- Plaats van vertrek: Auberge de jeunesse de Namur: Avenue Félicien Rops 8, 5000 Namur.
- Startuur van de *Baloise Namur 10K KickCancer*:

Baloise Namur 10k KickCancer

Avenue Félicien Rops 8 - 5000 Namur

	HEURE CONSEILLÉE D'ENTRÉE DANS LE SAS	HEURE DE DÉPART
 PMR, Joelette	9h25	9h40
Elite	9h30	9h45
36min - 45min	9h30	9h45
46min - 60min	9h30	9h45
1h01 - 1h30	9h30	9h45
1h31 et plus	9h30	9h45

- o Vertrek faciliteiten:



- o Hoe bereik ik de start van de *Baloise Namur 10K KickCancer*?

OPTIE 1: Ik heb de shuttle gekozen om toegang te krijgen tot het vertrek

- De TEC-shuttles voor uw vertrek bevinden zich tegenover *Namur Expo*, 'Avenue Sergent Vriethoff 2'. De keuze van de shuttle wordt aangegeven door een pictogram op uw startnummer.

SCHEMA: klik [HIER](#).

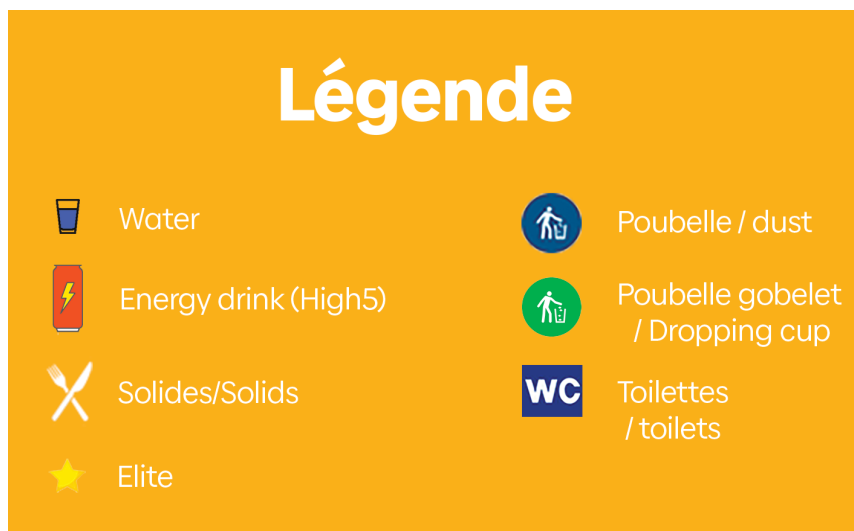
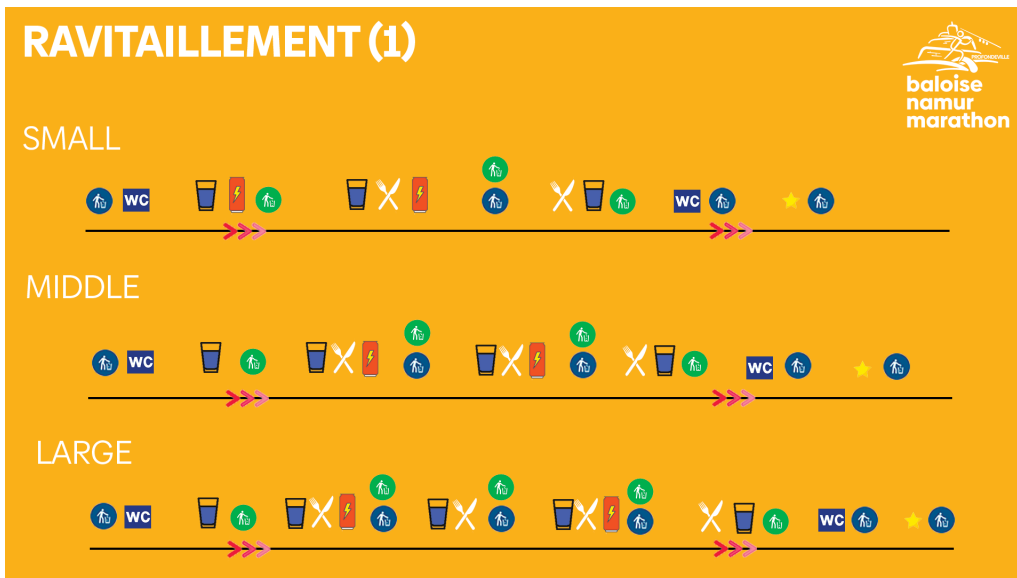
OPTIE 2: Ik neem de shuttle niet

- Het is mogelijk om afgezet te worden nabij de start op de kruising van de 'rue de Francken' en de 'Boulevard de Meuse' in Jambes om de start te bereiken via de Jambessluis.
- Respecteer de wegcode en de wegwijzers die zijn opgesteld voor de veiligheid van lopers.

- Parkeren is mogelijk aan de Jambeskazerne (100 plaatsen). Vanuit *Namur Expo* worden er shuttles georganiseerd om u na de wedstrijd terug naar uw auto te brengen.
- Parkeren op straat is toegestaan en gratis op zondag.
- **Bagageopslag**
 - Er zit een afneembaar strookje op uw rugnummer. Bevestig het aan uw tas voordat die in de vrachtwagen wordt geplaatst die uw tas naar aankomst brengt.
 - De af te geven tas mag maximaal 20L zijn.
 - Bij de locker worden alleen tassen geaccepteerd (geen kleding, geen koffers).
 - Indien u van plan bent kleding mee te nemen om u warm te houden en die daarna niet meer te gebruiken: gooi deze in de container van VZW TERRE. De kleding wordt vervolgens gerecycled.
 - U haalt uw tas na de finish op in het lopersgebied. U vindt uw tas in de rij die overeenkomt met uw startnummer.

- **Bevoorrading**

- Een bevoorradingsstand. Verkrijgbaar: water, isotoon (High 5 citrus), energierepen (High 5), bananen, sinaasappels, gedroogd fruit en zoute chips (Croky).
- Bij de finish (alleen voor lopers): water, frisdrank, vast voedsel.
- Plaatsing en grootte van de stand: 5K (groot).



- **Kleedkamers**

De dames- en herenkleedkamers met douches bevinden zich in het sportcentrum Tabora, op 500 meter van *Namur Expo* (volg de borden vanaf *Namur Expo*).

7. BIJ AANKOMST

- a. Wanneer u de finishlijn bent gepasseerd, wordt u uitgenodigd om de lopersruimte te betreden. Daar kan u uw medaille in ontvangst nemen (zie kaart hieronder), die indien gewenst graveren. Daarnaast vindt u er de fysiotherapeutenruimte, de eindverfrissingsruimte en de kluisjes om uw tas op te halen.
- b. Het is mogelijk om uw medaille zonder reservering, mits betaling op de dag zelf, ter plaatse te graveren in de loperszone (zie plattegrond hieronder).
- c. Gratis drankjes worden uitgedeeld op vertoon van je startnummer aan de bar van de organisatie (zie plattegrond hieronder).
- d. Bij aankomst wordt een geavanceerde medische post (PMA) georganiseerd. Noodnummer: 112.

8. AANVULLENDE INFORMATIE

- a. *Waar en wanneer kan ik mijn rugnummer ophalen?*

Indien u bent uitgenodigd om uw rugnummer op te halen bij Trakks en u dit nog niet heeft gedaan, zal uw rugnummer aanwezig zijn op *Namur Expo*.

De rugnummers kunnen door IEDEREEN worden opgehaald, op 6 april van 14.00 uur tot 20.00 uur en op zondag 7 april vanaf 06.00 uur in *Namur Expo* in de rugnummerzone (zie kaart hieronder).

- b. *Wanneer en waar kan ik mijn T-shirt ophalen?*

U kan uw T-shirt ophalen op 6 april van 14.00 tot 20.00 uur en op zondag 7 april vanaf 06.00 uur.

Hebt u uw rugnummer al? Dan kan u uw T-shirt ophalen bij de organisatiestand in het expodorp (zie plattegrond hieronder).

Hebt u nog geen rugnummer? Dan haalt u de T-shirt én het rugnummer samen op in de startzone (zie kaart hieronder).

c. *Ik wil SAS wijzigen.*

Indien u van startzone wenst te veranderen, moet u een aanvraag indienen. De aanvraag dient te gebeuren bij het INFO-punt (zie plattegrond hieronder) tijdens de openingsuren van het tentoonstellingsdorp op zaterdag 6 april en tot 8.00 uur op zondag 7 april.

d. *Ik wil de shuttle nemen.*

De aanvraag dient te gebeuren bij het INFO-punt (zie plattegrond hieronder) tijdens de openingsuren van het tentoonstellingsdorp op zaterdag 6 april en tot 8.00 uur op zondag 7 april.

e. *Tijdslimiet:* alle lopers moeten uiterlijk om 15.00 uur over de streep zijn.

f. Medaille-graveergebied in het “Village expo”

g. *Zijn er toiletten?*

Ja, bij de startpunten en bevoorradingsstanden.

h. Begeleidende persoon en/of persoonlijke bevoorrading:

Fietsen, scooters en andere voertuigen zijn ten strengste verboden op de route, op straf van uitsluiting van de loper.

Verbod om met een derde de grens te overschrijden (officials zullen diskwalificeren).

Bevoorrading buiten de daarvoor bestemde ruimtes kan, met respect voor het milieu en de mensen om u heen.

i. Het is verboden afval buiten de bevoorradingszones te gooien, op straf van uitsluiting.

j. De uitslag komt online op onze website. (deadline na chronocompetitie).
De rangschikking is gebaseerd op *realtime*.

k. U ontvangt een e-mail waarin u uw foto's van de wedstrijd kunt bekijken. Deze foto's zijn gemaakt door *Sportograf*.

9. PLAN NAMUR EXPO



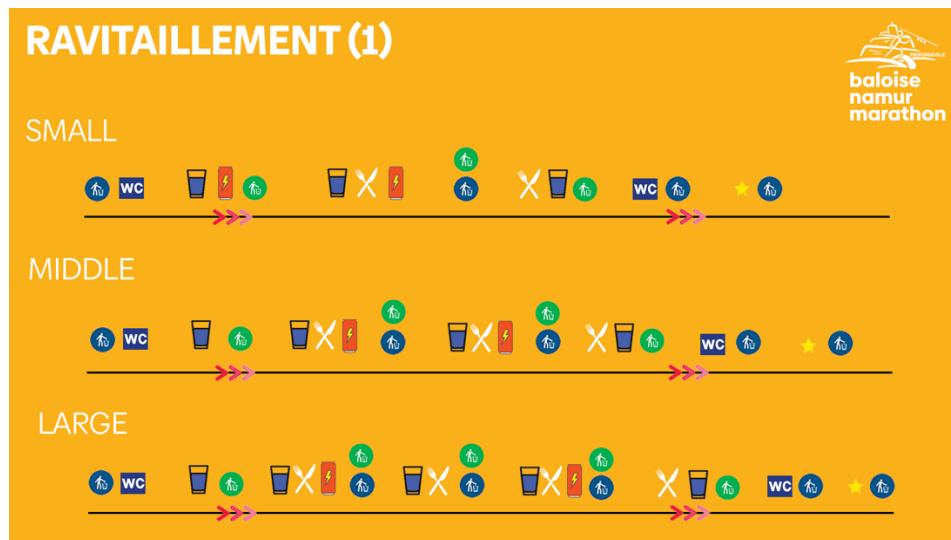
Wanneer u de finishlijn passeert, wordt u uitgenodigd om naar het lopersgebied (4) te gaan om uw medaille op te halen, de sportfysiotherapeuten te bezoeken, iets te eten en uw tas op te halen.

Als u zich niet lekker voelt, is de PMA (19) direct aan uw linkerkant toegankelijk.

WAARSCHUWING: het is niet mogelijk om terug te keren naar het lopersgebied nadat u dat heeft verlaten.

10. ELITES

- Op dinsdag 2 april om 18.00 uur wordt u uitgenodigd voor een videoconferentie waar om de wedstrijden en de algemene organisatie gepresenteerd wordt. Op zondag 31 maart 2024 ontvangt u een link per e-mail.
- U kunt uw persoonlijke spullen afgeven op zaterdag 6 april 2024 tussen 14.00 en 20.00 uur in *Namur Expo* of op zondag 7 april 2024 van 05.30 uur tot 06.15 uur aan het infopunt.
- De persoonlijke bevoorrading wordt op de elitetafel geplaatst die bij elke bevoorradingsstand is voorzien, d.w.z. de gele ster op de onderstaande foto (aan het einde van de bevoorrading).



11. TOESCHOUWERS

Langs de marathonroute zijn er verschillende activiteiten: brassband, drums, DJ, doedelzak, etc.

BELANGRIJKSTE PUNTEN

- Rond 36K: Namen, de *Baloise Cheering Lane* die [HIER](#) gelegen is met DJ en kleine bar.
- 21,5 km: Profondeville, [HIER](#).

ACTIVITEITEN EN LOCATIES

In volgorde van de Marathonroute met GPS-punten.

LES TAMBOURS	https://maps.app.goo.gl/hmsPJ24Z9bckJ7PU8
FANFARE OHEY	https://maps.app.goo.gl/o3keHfgUqAT2qb5E6
FANFARE DE THON	https://maps.app.goo.gl/byBdPFWMGv6vDczn8
FANFARE	https://maps.app.goo.gl/CRSCGZEGPLVgswR1A
FANFARE	https://maps.app.goo.gl/SmJ34JMa3dhjYvNL9
21,K ANIMATION	https://maps.app.goo.gl/SocQauoQn21FzNKt7
TAUTI's BAND	https://maps.app.goo.gl/N2h48WYPrwRTvpmQ6
CORNEMUSE	https://maps.app.goo.gl/QQpjQtvRazBhHh2k7
LES ZOUAVES	https://maps.app.goo.gl/ZmmDokGVf8dK8W1A9
SONNEURS	https://maps.app.goo.gl/8VT5c8wjRBpmBcZL8
BALOISE CHEERING LANE	https://maps.app.goo.gl/PNzhBby2y6VpqTZ69
DJ LESTRATE	https://maps.app.goo.gl/s91HUXzGRzidoKty6
KARAOKE	https://maps.app.goo.gl/fFtvMawHxz64AsbHA
DJ VASCO	https://maps.app.goo.gl/tK9dNGT9JrhaDS7m8
DJ ANCIAUX	https://maps.app.goo.gl/M9rnqGjtYdmHyZpD6
SPACE KID	https://maps.app.goo.gl/PNbnzeb9roGsiZYP9
LES MOLONS	Namur Expo (Avenue Sergent Vrithoff 2, 5000 Namur)
DJ ALEXIS	Namur Expo (Avenue Sergent Vrithoff 2, 5000 Namur) (Arche d'arrivée)

RESPECTEER DE VERKEERSREGELS EN POLITIEMAATREGELEN.

DANK U



Boukè