



# ANTWERP MARATHON

42,195 K • 21,097 K • 8 K



Port of  
Antwerp  
Bruges



100%  
CITY COURSE

22  
OCT.  
2023

[www.antwerpmarathon.com](http://www.antwerpmarathon.com)

Runner's guide

Beste loper,

Fijn dat jij erbij bent tijdens de derde editie van de Antwerp Marathon. In deze loopgids vind je alle belangrijke info m.b.t. je deelname. Zo sta jij zondag zorgeloos aan de start!

Veel succes en tot zondag 22 oktober!

Team Antwerp Marathon



# Hoe geraak je er?

Ontdek [hier](#) alles over mobiliteit, bereikbaarheid en parkeren.

## Met de fiets

Kom je uit Antwerpen? Dan is de fiets veruit de gemakkelijkste manier om op het Eilandje te geraken. Je stalen ros parkeren kan gratis in de tijdelijke fietsparking op het Limaplein (in de buurt van de start).

## Met het openbaar vervoer

De dichtstbijzijnde tram- en bushalte is halte Antwerpen Noorderplaats, die bediend wordt door tramlijn 1 & 24. Stippel je route uit via de dienstregeling van de [trein](#), [tram of bus](#).

## Met de auto

Kom je toch met de auto? Maak dan gebruik van de Kiss & Ride op de Asiadok-Westkaai of parkeer je auto op één van de Park en Rides. Meer info vind je op [deze webpagina](#).

## Locaties:

Afhalen borstnummers: Orteliuskaai, 2000

Antwerpen

Start: Droogdokkenweg, 2000 Antwerpen

Finish: MAS, Oostendekaai, 2000 Antwerpen

Opbergruimte sporttassen: Orteliuskaai, 2000

Antwerpen

# Afhalen deelnamepakket - openingsuren

Locatie: Orteliuskaai

Individueel ingeschreven

- Zaterdag 21 oktober van 10u00 tot 17u00
- Zondag 22 oktober van 7u00 tot 10u30

**Vermijd de drukte op zondag aan de inschrijvingszone en kom je borstnummer al op zaterdag afhalen!**

⇒ Ingeschreven via een **groep of bedrijf** met groepsafhaling? Dan is individuele afhaling van je borstnummer bij de organisatie niet mogelijk! Spreek goed af met je groepsverantwoordelijke waar en wanneer je het borstnummer kunt afhalen.

⇒ Wil je het **borstnummer van iemand anders** afhalen? Dit kan enkel op vertoon van zijn/haar bevestigingsmail met startnummer of e-ticket.



# Wil je graag wisselen van afstand of naam?

## Naamwissel

Heb je een borstnummer van iemand anders overgenomen?

1. Haal het borstnummer af met de bevestigingsmail van de persoon van wie je het startnummer hebt overgenomen.
2. Laat je gegevens wijzigen aan de stand 'change of name/distance' en ontvang een nieuw borstnummer.

Vergeet je ID niet mee te nemen. Voor een naamswijziging wordt ter plaatse € 5 administratiekost aangerekend.

## Afstandswissel

Wil je van afstand wisselen?

1. Haal eerst het borstnummer af.
2. Laat je afstand wijzigen aan de stand 'change of name/distance' en ontvang een nieuw borstnummer.

Wisselen naar een lagere afstand is gratis. Voor een hogere afstand wordt het verschil in prijs aangerekend.



# Programma

**9u00** – start Antwerp 8K

⇒ Start sluit om 9u10

**9u30** – start Antwerp Half Marathon

⇒ Start sluit om 9u40

**10u30** – start Antwerp Marathon

⇒ Start sluit om 10u40

**16u00** – sluiting finish

**17u00** – einde event

# Locaties

**Orteliuskaai**

- Afhalen borstnummers en T-shirt
- Opbergruimte sporttassen
- Kleedkamers
- Recovery zone

**Droogdokkenweg** – start

**MAS, Oostendekaai** – finish

# Borstnummers\*



**Marathon**



**Half Marathon**



**8K**

# Zorgeloos aan de start

1. Haal je borstnummer (en eventueel T-shirt) op - *Orteliuskaai*
2. Breng je sporttas in bewaring (optioneel) – *Orteliuskaai*
  - ⇒ Bij voorkeur houden je supporters je sporttas bij tijdens de wedstrijd, zo vermijd je lang aanschuiven bij de opbergruimte sporttassen. Wie toch zijn tas in bewaring wil brengen doet dit best op zondag tussen 8u en 8u30.
3. Speld je borstnummer op en wandel naar de start – *Droogdokkenweg*
  - 9u00: start Antwerp 8K
  - 9u30: start Antwerp Half Marathon
  - 10u30: start Antwerp Marathon
4. Sluit aan in de startbox die het dichtst aanleunt bij jouw beoogde eindtijd
  - ⇒ Niet van toepassing voor de Antwerp 8K
5. Geniet van je wedstrijd!

Vermijd de drukte op zondag aan de inschrijvingszone en kom je borstnummer al op zaterdag tussen 10u00 en 17u00 afhalen.





**Op vraag van de ordediensten wordt jouw sporttas mogelijk gecontroleerd voor de afgifte aan de bewaarplaats.**

Wij vragen om enkel gebruik te maken van de bewaarplaats als het niet anders kan.  
Heb je familie of vrienden bij? Laat hen je sporttas bijhouden.

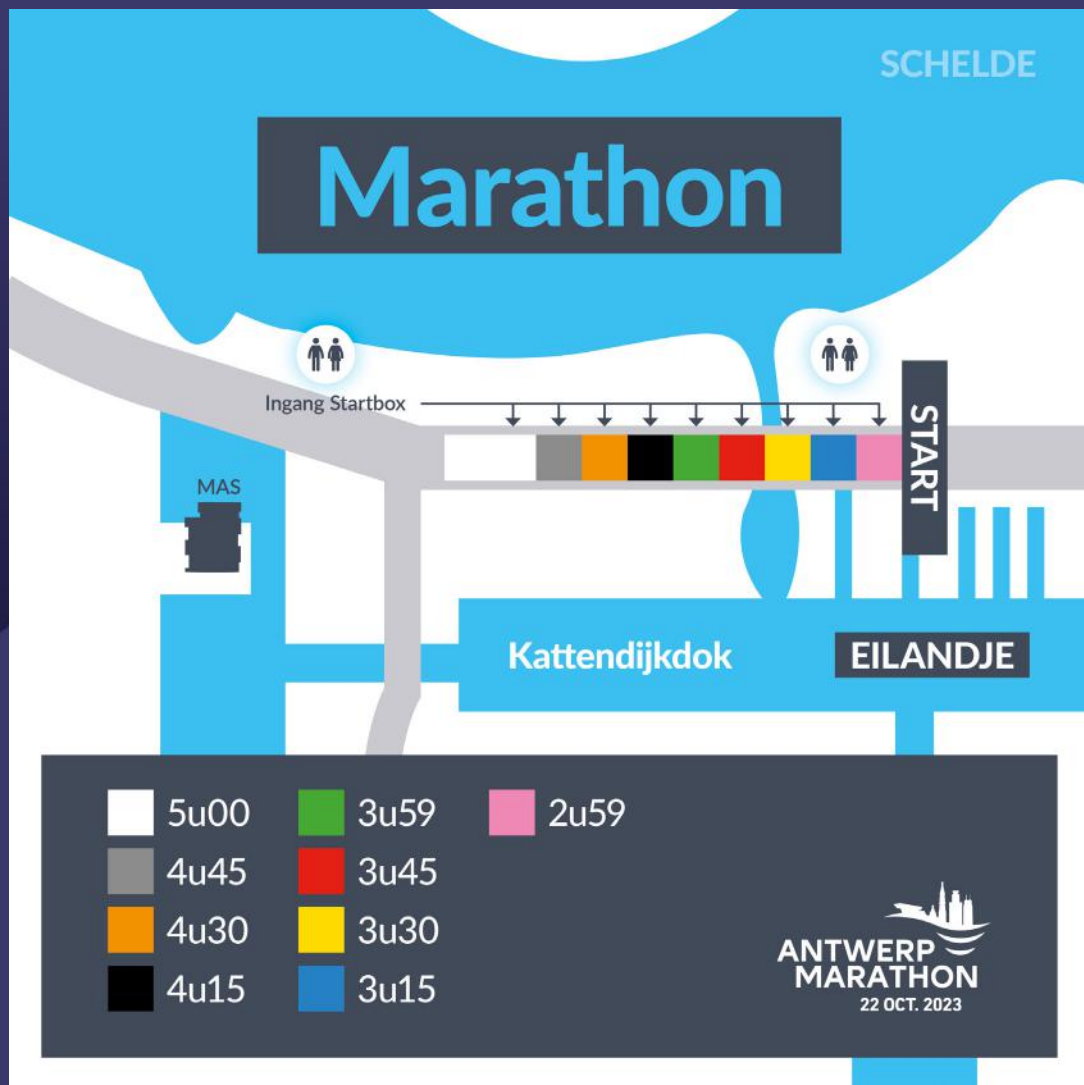
Wij vragen begrip voor langere wachttijden in deze omstandigheden. Wens je gebruik te maken van de bewaarplaats? Doe dit dan ten laatste 1 uur voor de start van je wedstrijd.

# Startprocedure

Hoe verloopt de start van de Antwerp Marathon? **Je kan vrij starten in de startbox die het dichtst aanleunt bij jouw beoogde eindtijd.** Op deze manier willen we het loopcomfort voor alle deelnemers maximaliseren.

De voorziene startvakken voor de marathon zijn 2u59 / 3u15 / 3u30 / 3u45 / 3u59 / 4u15 / 4u30 / 4u45 / 5u00. De voorziene startvakken voor de halve marathon zijn 1u30 / 1u40 / 1u50 / 2u00 / 2u10.

Om ook het loopcomfort op het parcours te waarborgen werken we voor alle afstanden met een zandloperstart. Ter hoogte van de startlijn voorzien we een smallere doorgang. Sta je achteraan in de startbox? Dan start je dus ook iets later dan het effectieve startschot. Bij de halve marathon start de laatste loper ongeveer 20 minuten na het startschot. Geen nood, de tijdsopname start pas van zodra jij over startlijn loopt.



# Sportoase pacer team

Een aantal zeer ervaren, voornamelijk Belgische, ultralopers onder leiding van Marnix Callewaert en Ivan Hostens hebben zich geëngageerd als tempomakers voor de Antwerp Marathon op zondag 22 oktober 2023.

**De tempomakers zijn in het startvak makkelijk te herkennen aan hun gekleurde vlag met daarop de eindtijd.** Daarnaast wordt er 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 op zaterdag en zondag tijdens de openingsuren gratis af te halen aan de inschrijvingszone.



| 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  |               |             |





# ANTWERP MARATHON

22 OCT. 2023



Marathon  
42,195K

## Parcours Marathon

### BEVOORRADINGEN

|         |                                                         |         |                                                      |
|---------|---------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------|
| 5 km    | water, AA Drink<br>Isolemon                             | 31,2 km | water, AA Drink Isolemon,<br>banaan, zoute koekjes   |
| 11,2 km | Water, AA Drink<br>Isolemon                             | 36,4 km | water, AA Drink Isolemon,<br>winegums, zoute koekjes |
| 15,3 km | water, AA Drink<br>Isolemon, banaan                     | 40,8 km | water, AA Drink Isolemon,<br>banaan                  |
| 19,9 km | water, AA Drink<br>Isolemon, banaan                     | Finish  | water, AA Drink Isolemon,<br>Grany bar               |
| 25,9 km | water, AA Drink<br>Isolemon, winegums,<br>zoute koekjes |         |                                                      |

Er zijn toiletten voorzien bij elke bevoorrading.

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





## INTERNATIONAL MEASUREMENT CERTIFICATE

Name of Race

**Antwerp Marathon**

Location

**ANTWERP**

Date of Race

**22/10/2023**

Date of Measurement

**24/08/2023**

Distance

**42 195 m**

Country

**BELGIUM**

Elevation Change

**positive 0.02 m/km**

Separation

**2.03**

% of race distance

Name(s) of the measurer(s)

**Luc CEULEMANS**

World Athletics – AIMS Grade

**B**

Country

**BELGIUM**

Certificate Number

**BEL/2023/220/JFD2428 A**

Expiry Date

**31/12/2027**

International Measurement Administrator

**Jean François DELASALLE**

Registered On

**13/09/2023**

Signed

This certificate certifies that the length of the above road race has been established by an accredited World Athletics – AIMS Grade A or B measurer employing the method of a bicycle calibrated with a "Jones Counter". It remains valid for 5 years subject to the course defined in the full measurement report submitted by the measurer being unchanged in any way. Any modifications to the course, however minimal, will nullify this Certificate and require a new measurement to be undertaken. Possession of this certificate does not indicate any sanction of the race by World Athletics or membership of AIMS.

In cooperation with



Het marathonparcours werd officieel opgemeten door World Athletics. [Hier vind je het certificaat.](#)

# ANTWERP MARATHON

22 OCT. 2023

Half Marathon

21,097K



# Parcours Half Marathon

## BEVOORRADINGEN

|         |                                                   |
|---------|---------------------------------------------------|
| 5 km    | water, AA Drink Isolemon                          |
| 9,1 km  | water, AA Drink Isolemon, banaan, zoute koekjes   |
| 14,1 km | water, AA Drink Isolemon, winegums, zoute koekjes |
| 18,7 km | water, AA Drink Isolemon, banaan                  |
| Finish  | water, AA Drink Isolemon, Grany bar               |

Er zijn toiletten voorzien bij elke bevoorrading.

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



## INTERNATIONAL MEASUREMENT CERTIFICATE

Name of Race

**Antwerp Half Marathon**

Location

**ANTWERP**

Date of Race

**22/10/2023**

Date of Measurement

**24/08/2023**

Distance

**21 097.5 m**

Country

**BELGIUM**

Elevation Change

**positive 0.04 m/km**

Separation

**4.07**

% of race distance

Name(s) of the measurer(s)

**Luc CEULEMANS**

World Athletics – AIMS Grade

**B**

Country

**BELGIUM**

Certificate Number

**BEL/2023/219/JFD2427 A**

Expiry Date

**31/12/2027**

International Measurement Administrator

**Jean François DELASALLE**

Registered On

**13/09/2023**

Signed

This certificate certifies that the length of the above road race has been established by an accredited World Athletics – AIMS Grade A or B measurer employing the method of a bicycle calibrated with a "Jones Counter". It remains valid for 5 years subject to the course defined in the full measurement report submitted by the measurer being unchanged in any way. Any modifications to the course, however minimal, will nullify this Certificate and require a new measurement to be undertaken. Possession of this certificate does not indicate any sanction of the race by World Athletics or membership of AIMS.

In cooperation with



Het halve  
marathonparcours werd  
officieel opgemeten door  
World Athletics. [Hier vind  
je het certificaat.](#)



# ANTWERP MARATHON

22 OCT. 2023

8K



## Parcours 8K

### BEVOORRADINGEN

5,2 km

water

Finish

water, AA Drink Isolemon, Grany bar

Er zijn toiletten voorzien bij elke bevoorrading.

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



# Fietzers niet toegestaan

De Antwerp Marathon is een loopevent met +/- elke 5 km bevoorrading. Bovendien zullen er meer dan 12.500 deelnemers aan de start staan. Ruimte voor fietsers op het parcours is er dus niet.

Uit respect voor jullie medelopers vragen we met aandrang om "fietsbegeleiders" te weren. Met deze massa deelnemers zorgen ze voor hinder en frustratie. Op verschillende punten op het parcours zullen er door de organisatie controles voorzien worden.

In naam van alle deelnemers: dank jullie wel!



**Jouw fanclub kan je op de voet volgen via de “live results” pagina. Vanaf zondagochtend vind je deze op de homepage van de website.**

**Je vindt er o.a. live tussentijden en na de wedstrijd kan je hier je eindresultaat bekijken.**

# Activaties Port of Antwerp-Bruges



Uiteraard ga je een toptijd neerzetten en daar wil je natuurlijk mee uitpakken. Bezoek na je finish de Port of Antwerp-Bruges photobooth in de Nassaustraet. Hier kan je een **foto nemen met je officiële eindtijd**.



Kan je nog wat extra motivatie gebruiken? Jouw vriend(in), collega, zus,... kan t.e.m. donderdag 18 oktober [een supportersfoto uploaden](#). Port of Antwerp-Bruges toont deze foto op het grote scherm aan de Grote Markt (km-punt 38,5 / 18 / 4,5) op het moment dat jij daar passeert. Boost tot aan de finish verzekerd!



# Supporterspunten

Uiteraard is ook jouw fanclub massaal aanwezig op 22 oktober. Laat je aanmoedigen door je supporters aan de **AG Cheering Lane** op de Meir. Een unieke set-up met DJ laat je op kilometerpunt 37 / 16,5 nog wat sneller lopen.



# Runners' lab – Volta Natura



VoltaNatura trakteert je op een **massage na de wedstrijd**. Laat jezelf verwennen in hun stand aan de recovery zone op de Orteliuskaai. Want het herstel is minstens zo belangrijk als de voorbereiding!



Win een paar Nike loopschoenen! Leef je uit op het **Runners' lab Strava segment** op de Kattendijkdok-Oostkaai. Upload je wedstrijd en word lid van de "Keep on Running"-groep op Strava. Runners' lab maakt de winnaars (twee vrouwen en twee mannen) bekend op dinsdag 24 oktober.



# Say cheese!

Jouw persoonlijke actiefoto's via Sportograf

SPORTOGRAF.COM is de officiële fotoservice van de Antwerp Marathon. 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.



# We maken er samen een onvergetelijke dag van!

- Wees hoffelijk & have fun!
- Vergeet vooral niet plezier te hebben en te genieten van de prachtige omgeving en de talrijke animaties op het parcours.
- Luister naar je lichaam. Voel je je niet lekker, stop dan even. Houdt het gevoel aan, stop dan definitief.
- Zonder onze vrijwilligers geen Antwerp Marathon. Een glimlach of bedankje doet hen zeker deugd.
- Maak er samen met jouw medelopers een onvergetelijke dag van!





# ANTWERP MARATHON



**Met dank aan onze partners!**

[www.antwerpmarathon.com](http://www.antwerpmarathon.com)