



ANTWERP MARATHON

42,195K · 21,097K · 10K



RUNNERS GUIDE

100%
CITY COURSE

**20
OCT.
2024**

www.antwerpmarathon.com



Port of
Antwerp
Bruges

Cher coureur.se,

C'est chouette que vous soyez présent.e à la quatrième édition de l'Antwerp Marathon.

Vous retrouvez dans ce guide toutes les informations importantes à propos de votre participation. Vous vous alignerez ainsi sans stress au départ!

Bonne chance et rendez-vous le dimanche 20 octobre!

Team Antwerp Marathon





AVANT LA COURSE

Comment m'y rendre ?

Découvrez [ici](#) toutes les infos à propos de la mobilité, de l'accessibilité et du parking.

À vélo

Vous venez d'Anvers ? La manière la plus facile de rallier l'Eilandje est à vélo. Vous pouvez garer votre monture gratuitement dans le parking à vélos temporaire situé au Waagnatie et au Godefriduskaai.

En transport en commun

L'arrêt de tram et bus le plus proche est l'arrêt Antwerpen Noorderplaats, desservi par les lignes de tram 1 & 24. Planifiez votre itinéraire via les horaires de [train](#), [tram](#) ou [bus](#).

Event shuttle

Les 'Event shuttles' constituent une nouveauté cette année. La navette de l'événement vous transporte depuis 28 points de départ. L'arrivée à distance de marche de la zone de départ est prévue aux alentours de 8h (marathon & 10 km) ou 12h30 (semi-marathon). Le trajet retour est prévu vers 15h30 (marathon & 10 km) ou 17h30 (semi-marathon). [Réservez votre ticket ici](#).

En voiture

Vous venez tout de même en voiture ? Utilisez le Kiss & Ride au Asiadok-Westkaai ou garez-vous dans l'un des Park en Rides. Retrouvez plus d'infos [ici](#).



Retrait pack de participation – heures d'ouverture

Lieu: Waagnatie, Rijnkaai 150

Retrait pack de participation:

- Vendredi 18 octobre de 12h00 à 19h00
- Samedi 19 octobre de 10h00 à 17h00
- Dimanche 20 octobre de 8h00 à 13h30

Evitez les files dans la zone d'inscription le dimanche et venez déjà chercher votre dossard vendredi ou samedi !

- ⇒ Inscrit.e via un **groupe ou une entreprise** avec retrait groupé ? Le retrait individuel de votre numéro de dossard auprès de l'organisation n'est alors pas possible ! Convenez bien avec votre responsable de groupe où et quand vous pouvez obtenir votre dossard.
- ⇒ Vous souhaitez obtenir le **dossard de quelqu'un d'autre** ? Ce n'est possible que sur présentation de son mail de confirmation avec numéro de départ ou e-ticket.



A la recherche de votre dossard? Trouvez-le via [notre site internet](#) .

Vous souhaitez changer de distance ou nom ?

Changement de nom

Vous avez repris le numéro de dossard de quelqu'un d'autre ?

1. Récupérez l'ancien numéro de dossard avec l'e-mail de confirmation de cette personne.
2. Faites modifier vos coordonnées au stand 'change of name/distance' et recevez un nouveau numéro de dossard.

N'oubliez pas d'apporter votre carte d'identité. Des frais administratifs de 5 € seront comptabilisés pour un changement de nom.

Changement de distance

Vous souhaitez changer de distance ?

1. Recevez d'abord votre numéro de dossard.
2. Faites changer votre distance au stand 'change of name/distance' et recevez un nouveau numéro de dossard.

Changer pour une distance inférieure est gratuit. Dans le cas d'un changement de distance supérieure, la différence de prix sera prise en compte.

Programme

9h00 – départ Antwerp Marathon

9h15 – départ Antwerp 10K

13h30 – départ Antwerp Half Marathon

17h00 – fermeture de l'arrivée et fin de l'événement

Lieux

Waagnatie (Rijnkaai 150)

- Retrait des dossards et T-shirts
- Consigne sacs de sport
- Vestiaires
- Gravure de médaille
- Merchandise shop

Droogdokkenweg – départ
MAS, Oostendekaai - arrivée

Au départ sans stress

1. Récupérez votre dossard (et T-shirt éventuel) - *Waagnatie*
2. Déposez votre sac de sport à la consigne (optionnel) – *Waagnatie*
3. Epinglez votre dossard et rendez-vous au départ – *Droogdokkenweg*
 - 9h00: départ Antwerp Marathon
 - 9h15: départ Antwerp 10K
 - 13h30: départ Antwerp Half Marathon
4. Rejoignez la boxe de départ la plus proche de votre temps final ciblé
 - ⇒ Non applicable pour l'Antwerp 10K
5. Profitez de votre course !

Evitez les files dans la zone d'inscription dimanche et venez déjà chercher votre dossard le vendredi entre 12h00 et 19h00 ou le samedi entre 10h00 et 17h00.




**ANTWERP
MARATHON**
20 OCT. 2024

-  START
-  FINISH
-  BIB NUMBER PICK UP
-  BAG DROP AREA
-  CHANGING ROOMS
-  MEDAL ENGRAVING
-  MERCHANDISE SHOP
-  SUPPORTERS' PHOTOS BY PORT OF ANTWERP-BRUGES
-  PHOTOBOOTH BY PORT OF ANTWERP-BRUGES (TAKE A PICTURE WITH YOUR FINISH TIME)
-  FIRST AID
-  TOILETS
-  COMPANY VILLAGE
-  BIKE PARKING
-  COURSE

Numéros de dossard*



Marathon



Half Marathon



10K

T-shirt exclusive de l'événement

Si vous avez acheté un T-shirt de l'événement lors de votre inscription, il peut être récupéré avec l'enveloppe de votre dossard dans la zone d'inscription le vendredi, samedi ou dimanche.

En tant que marathonien, ce T-shirt Craft est inclus dans votre pack de participation.

Des T-shirts sont encore en vente sur place (29,95€) à la boutique merchandising, jusqu'à épuisement du stock.



Merchandise shop

Venez faire un crochet par notre boutique de merchandising près de la zone des inscriptions au Waagnatie. Vous y trouverez la ligne de vêtements exclusive de l'Antwerp Marathon en collaboration avec Craft!

Heures d'ouverture:

- Vendredi 18 octobre: 12h00-19h00
- Samedi 19 octobre: 10h00-17h00
- Dimanche 20 octobre: dès 8h00



ANTWERP
MARATHON
20 OCT. 2024





LA COURSE

Procédure de départ

Comment se déroule le départ?

20.000 participants s'alignent au départ le dimanche 20 octobre.

C'est pourquoi nous vous demandons une attention particulière au bon déroulement du départ.

Il est important de figurer dans la bonne boîte de départ, celle de votre temps final visé (Marathon & Half Marathon). Cela augmente votre propre confort de course ainsi que celui de tous les participants. De cette manière, tout le monde autour de vous court en effet à un rythme équivalent.

Procédure de départ du Marathon

Nous aimerions vous voir débuter dans la boîte de départ de votre temps final visé.

Vous pouvez voir ici à droite quand les différentes boîtes de départ s'ouvrent et se ferment.

Si la boîte de départ de votre temps final visé ferme, vous pouvez débuter dans une boîte ultérieure.

Nous nous attendons à ce que le dernier participant franchisse la ligne de départ peu après 9h05.



Procédure de départ du 10K

Les participants de 10K débutez à 9h15 tapantes. Le marathon commence juste avant vous (à 9h00).

C'est pourquoi nous vous demandons de prendre place dans la boîte de départ prévue pour le 10 km, et pas parmi les marathoniens.

Cette boîte de départ se trouve DERRIÈRE la dernière boîte de départ du marathon. L'ensemble des coureurs du 10 km s'élanche depuis une seule boîte de départ. Après le départ du marathon, TOUS les participants du 10 km quittent cette boîte de départ pour rallier la ligne de départ effective d'où le départ sera donné à 9h15.

Attention : il n'est pas possible de débiter après 9h15!



Procédure de départ du Half Marathon

Nous aimerions que vous débutiez dans la boxe de départ correspondant à votre temps final visé.

Vous pouvez voir ici à droite quand les différentes boxes de départ s'ouvrent et se ferment.

Si la boxe de départ de votre temps final visé ferme, vous pouvez débuter dans une boxe ultérieure.

Nous nous attendons à ce que le dernier participant franchisse la ligne peu après 14h00.



Sportoase pacer team

Un nombre d'ultra-coureurs, majoritairement belges, se sont engagé, sous la direction de Marnix Callewaert et Ivan Hostens, à remplir le rôle de meneurs d'allures. Les meneurs d'allure sont faciles à reconnaître dans les boxes de départ grâce à leur drapeau coloré reprenant le temps final.

Un bracelet est en outre prévu pour chaque participant : celui-ci reprend les temps intermédiaires par kilomètre que vous devez atteindre pour signer votre temps final souhaité. Un rappel pratique durant la course, qu'il vous suffit de mettre autour du poignet ! Ces bracelets sont gratuits et peuvent être retirés le vendredi, le samedi et le dimanche dans la zone d'inscription



MARATHON

HALF MARATHON

2h59	drapeau rose	1h30	drapeau rose
3h15	drapeau bleu	1h40	drapeau bleu
3h30	drapeau jaune	1h50	drapeau jaune
3h45	drapeau rouge	2h00	drapeau rouge
3h59	drapeau vert	2h10	drapeau vert
4h15	drapeau noir	2h20	drapeau noir
4h30	drapeau orange	2h30	drapeau orange
4h45	drapeau gris		
5h00	drapeau blanc		





Parcours Marathon

RAVITAILLEMENTS

5 km	Bananes, AA Drink Isolemon, eau	30 km	Bananes, AA Drink Isolemon, eau
10 km	Winegums, biscuits salés, AA Drink Isolemon, eau	35 km	Winegums, biscuits salés, AA Drink Isolemon, eau
15 km	Bananes, AA Drink Isolemon, eau	40 km	Bananes, AA Drink Isolemon, eau
20 km	Winegums, biscuits salés, AA Drink Isolemon, eau	Arrivée	Eau, AA Drink Isolemon, barre Fulfil
25 km	Winegums, biscuits salés, AA Drink Isolemon, eau		


Des toilettes sont prévues à chaque ravitaillement.

[Consulter le parcours en détail](#)

Le parcours du marathon a été officiellement mesuré par World Athletics.



INTERNATIONAL MEASUREMENT CERTIFICATE

Name of Race Antwerp Marathon	Distance 42 195 m	
Location ANTWERP	Country BELGIUM	
Date of Race 20/10/2024	Date of Measurement 08/09/2024	Elevation Change positive 0.08 m/km
Separation 3.96 % of race distance	Name(s) of the measurer(s) Luc CEULEMANS & Jean Marie PROFT	World Athletics – AIMS Grade A-B
Country BELGIUM	Certificate Number BEL/2024/198/JFD2708 A	Expiry Date 31/12/2028
International Measurement Administrator Jean François DELASALLE	Registered On 05/10/2024	
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



10K

ANTWERP MARATHON

20 OCT. 2024



Parcours 10K

RAVITAILLEMENTS

2,5 km	Winegums, biscuits salés, AA Drink Isolemon, eau
7,5 km	Winegums, biscuits salés, AA Drink Isolemon, eau
Arrivée	Eau, AA Drink Isolemon, barre Fulfil

Des toilettes sont prévues à chaque ravitaillement.

[Consulter le parcours en détail](#)

HALF MARATHON

ANTWERP MARATHON

20 OCT. 2024



Parcours Half Marathon


RAVITAILLEMENTS

4,5 km	Winegums, biscuits salés, AA Drink Isolemon, eau
8 km	Bananes, AA Drink Isolemon, eau
14 km	Winegums, biscuits salés, AA Drink Isolemon, eau
17 km	Bananes, AA Drink Isolemon, eau
Arrivée	Eau, AA Drink Isolemon, barre Fulfil


Des toilettes sont prévues à chaque ravitaillement.

[Consulter le parcours en détail](#)

Le parcours du half marathon a été officiellement mesuré par World Athletics.


 **WORLD ATHLETICS.**

INTERNATIONAL MEASUREMENT CERTIFICATE

Name of Race	Antwerp half Marathon	Distance	21 097.5 m
Location	ANTWERP	Country	BELGIUM
Date of Race	20/10/2024	Date of Measurement	08/09/2024
		Elevation Change	positive 0.08 m/km
Separation	3.96 % of race distance		
Name(s) of the measurer(s)	Luc CEULEMANS & Jean Marie De PROFT	World Athletics – AIMS Grade	A & B
Country	BELGIUM	Certificate Number	BEL/2024/199/JFD2709 A
		Expiry Date	31/12/2028
International Measurement Administrator	Jean François DELASALLE	Registered On	05/10/2024
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

 **AIMS** Association of International Marathons and Distance Races
The home of world running™

Cyclistes non admis

L'Antwerp Marathon est un événement de course à pied avec +/- un ravitaillement tous les 5 km. Plus de 20.000 participants seront en outre présents au départ.

Il n'y a donc **pas de place** pour les cyclistes sur le parcours.

Par respect pour vos collègues coureurs, nous vous demandons avec insistance d'interdire les « guides à vélo ». Ils causeraient gêne et frustration vu le nombre important de participants. L'organisation prévoit des contrôles à différents points du parcours.

Au nom de tous les participants: merci !



Photos de supporters

Besoin d'un peu de motivation supplémentaire sur le parcours ? Vos amis.amies, collègues, membres de la famille,... peuvent [télécharger une photo de supporters](#) jusqu'au jeudi 17 octobre. **Port of Antwerp-Bruges** affichera cette photo sur le grand écran installé sur l'Oudeleeuwenrui (km 41 / 20 / 9) au moment de votre passage. Coup de boost garanti jusqu'à l'arrivée !





APRÈS LA COURSE

Résultats

Votre fan club peut vous suivre de près via la page “live results”. Vous la retrouverez sur la page d’accueil du [site internet](#) dès le vendredi.

Vous trouverez notamment des temps intermédiaires en direct et pourrez y consulter votre résultat final après la course.

Port of Antwerp-Bruges photobooth

Vous allez bien sûr signer un super temps et vous voulez logiquement le montrer!

A l'arrivée, faites le crochet par la **Port of Antwerp-Bruges** photobooth située au « Friendship Building » au Rijnkaai.

Vous pourrez y prendre **une photo avec votre temps final officiel.**



Faites graver votre temps final sur votre médaille!

Vous avez opté pour une médaille gravée lors de votre inscription ?

Vous pouvez dès lors faire graver votre médaille au stand 'medal engraving' dans le Waagnatie en fonction de l'icône figurant sur votre dossard.

Vous ne l'avez pas commandée à l'avance ? Pas de souci, vous pouvez toujours faire graver votre médaille sur place pour 12€.



Faites à nouveau le plein d'énergie grâce au beurre de cacahuètes Calvé

Après votre course dimanche, vous recevrez à l'arrivée un coupon Calvé, lequel peut être échangé contre un pot de délicieux **beurre de cacahuètes Calvé** à leur stand situé au Waagnatie.

Ce beurre de cacahuètes regorge de protéines, de vitamines E et B3 et de graisses saines. Il constitue le moyen idéal de refaire le plein d'énergie et de permettre à vos muscles de récupérer après l'effort. Avec ce pot royal Calvé, vous en profiterez encore longtemps. Le beurre de cacahuètes Calvé est particulièrement polyvalent, délicieux sur du pain mais aussi parfait pour toutes sortes de recettes saines, des smoothies crémeux ou des collations savoureuses.



Stand massage VoltaNatura

Gardez vos muscles souples après la course

VoltaNatura vous offre un massage après la course. Faites-vous plaisir dans leur stand à proximité de la zone des inscriptions au Waagnatie.

Car la récupération est au moins aussi importante que la préparation !



Say cheese!

Votre photo d'action personnelle via Sportograf

SPORTOGRAF.COM est le service photos officiel de l'Antwerp Marathon. Ces photographes ont acquis une belle réputation ces dernières années et proposent un service 100% numérique et des tarifs raisonnables. Ce sont de vrais passionnés de sport qui aiment prendre les meilleures photos possibles de chaque participant. Saurez-vous les repérer sur le parcours et à l'arrivée ?

Vous pourrez les commander le lendemain de votre participation via [ce lien](#). Retrouvez [ici](#) plus d'infos sur la manière dont sont traitées vos photos.



SPORTOGRAF.COM

Ensemble, vivons une journée inoubliable !

- Soyez courtois & have fun!
- N'oubliez surtout pas de prendre du plaisir et de profiter du cadre magnifique et des nombreuses animations sur le parcours.
- Ecoutez votre corps. Arrêtez-vous un moment si vous ne vous sentez pas bien. Si la sensation persiste, arrêtez-vous définitivement.
- Pas d'Antwerp Marathon sans nos bénévoles. Un sourire et/ou un merci font toujours plaisir.
- Vivez une journée inoubliable en compagnie de vos collègues coureurs !



ANTWERP MARATHON



www.antwerpmarathon.com

Votre prochain défi?

17.11.2024

Liantis Urban Trail Antwerpen

26.01.2025

Baloise Antwerp Park Miles

12 & 13.04.2025

European Running Championships (Bruxelles-Louvain)

27.04.2025

Baloise Antwerp 10 Miles

19.10.2025

Antwerp Marathon