



# ANTWERP MARATHON

42,195K · 21,097K · 10K



## RUNNERS GUIDE

**100%**  
CITY COURSE

**20  
OCT.  
2024**

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



Port of  
Antwerp  
Bruges

Beste loper,

Fijn dat jij erbij bent tijdens de vierde 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 20 oktober!

Team Antwerp Marathon





**VOOR DE WEDSTRIJD**

# 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 aan de Waagnatie en de Godefriduskaai.

## 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](#).

## Event Shuttle

**Nieuw dit jaar zijn de Event shuttles.** Met de event shuttle kan je je laten vervoeren vanuit 28 vertrekplaatsen. De aankomst op wandelafstand van de startzone is rond 8u00 (marathon & 10 km) of 12u30 (halve marathon). De terugrit is voorzien rond 15u30 (marathon & 10 km) of 17u30 (halve marathon). [Boek hier je ticket](#) voor de shuttle.

## 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](#).



# Afhalen deelnamepakket - openingsuren

**Locatie:** Waagnatie, Rijnkaai 150

## **Afhalen borstnummers:**

- Vrijdag 18 oktober van 12u00 tot 19u00
- Zaterdag 19 oktober van 10u00 tot 17u00
- Zondag 20 oktober van 8u00 tot 13u30

**Vermijd de drukte op zondag aan de inschrijvingszone en kom je borstnummer al op vrijdag of 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.

Op zoek naar je startnummer? Zoek het op via [onze website](#).



# 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 Marathon

**9u15** – start Antwerp 10K

**13u30** – start Antwerp Half Marathon

**17u00** – sluiting finish en einde event

# Locaties

## **Waagnatie (Rijnkaai 150)**

- Afhalen borstnummers en T-shirt
- Opbergruimte sporttassen
- Kleedkamers
- Medaille gravering
- Merchandise Shop

**Droogdokkenweg** – start  
**MAS, Oostendekaai** - finish

# Zorgeloos aan de start

1. Haal je borstnummer (en eventueel T-shirt) op – *Waagnatie*
2. Breng je sporttas in bewaring (optioneel) – *Waagnatie*
3. Speld je borstnummer op en wandel naar de start – *Droogdokkenweg*
  - 9u00: start Antwerp Marathon
  - 9u15: start Antwerp 10K
  - 13u30: start Antwerp Half Marathon
4. Sluit aan in de startbox die het dichtst aanleunt bij jouw beoogde eindtijd
  - ⇒ Niet van toepassing voor de Antwerp 10K
5. Geniet van je wedstrijd!

Vermijd de drukte op zondag aan de inschrijvingszone en **kom je borstnummer al op vrijdag tussen 12u00 en 19u00 en zaterdag tussen 10u00 en 17u00 afhalen.**





# Borstnummers\*



Marathon



Half Marathon



10K

# Exclusief event T-shirt

Indien je bij inschrijving het event T-shirt hebt gekocht, kan je dit met de enveloppe van je borstnummer in de inschrijvingszone op vrijdag, zaterdag of zondag afhalen.

Als marathonloper zit dit Craft T-shirt inbegrepen in je deelnamepakket.

Ter plaatse zijn er nog T-shirts (€29,95) te koop in de merchandise shop, zolang de voorraad strekt.



# Merchandise shop

Kom zeker een kijkje nemen in onze merchandise shop vlakbij de inschrijvingszone in de Waagnatie. Daar vind je de unieke Antwerp Marathon kledinglijn in samenwerking met **Craft**!

## Openingsuren:

- Vrijdag 18 oktober: 12u00-19u00
- Zaterdag 19 oktober: 10u00-17u00
- Zondag 20 oktober: vanaf 8u00



ANTWERP  
MARATHON  
20 OCT. 2024





# DE WEDSTRIJD

# Startprocedure

## Hoe verloopt de start?

Er staan op zondag 20 oktober 20.000 deelnemers aan de start.

Daarom vragen we extra aandacht voor het verloop van de start.

Het is belangrijk om in het juiste startvak te gaan staan, dat van je beoogde eindtijd (Marathon & Half Marathon). Dit verhoogt het loopcomfort van jezelf en alle andere deelnemers. Op die manier loopt iedereen rondom jou op een gelijkaardig tempo.

# Startprocedure Marathon

We zien je als marathonloper graag starten in het startvak van jouw beoogde eindtijd.

Hiernaast kan je zien wanneer de verschillende startvakken openen en sluiten.

Indien het startvak van jouw beoogde eindtijd al gesloten is, dien je in een later vak te starten.

We verwachten dat de laatste deelnemer even na 9u05 over de startlijn zal zijn.



# Startprocedure 10K

De deelnemers van de 10km starten om 9u15 stipt.  
Vlak voor jou – om 9u00 – start de marathon.

Daarom wordt jou gevraagd om plaats te nemen in het  
voorzien startvak van de 10km en niet tussen de  
marathonlopers te gaan staan.

Dit startvak ligt **ACHTER** het laatste startvak van de  
marathon. Alle 10km lopers starten in één startvak. Na de  
start van de marathon worden **ALLE** deelnemers aan de  
10km vanuit dit startvak naar de effectieve startlijn begeleid  
waar om 9u15 de start wordt gegeven.

**Opgelet: Het is niet mogelijk om later dan 9u15 te starten!**



# Startprocedure Half Marathon

We zien je als halve marathonloper graag starten in het startvak van jouw beoogde eindtijd.

Hiernaast kan je zien wanneer de verschillende startvakken openen en sluiten.

Indien het startvak van jouw beoogde eindtijd al gesloten is, dien je in een later vak starten.

We verwachten dat de laatste deelnemer even na 14u00 over de startlijn zal zijn.





# Sportoase pacer team

Een aantal zeer ervaren, voornamelijk Belgische, ultralopers onder leiding van Marnix Callewaert en Ivan Hostens hebben zich geëngageerd als tempomakers. Zij 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 vrijdag, 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	2u20 Zwarte vlag
4u30	oranje vlag	2u30 Oranje vlag
4u45	grijze vlag	
5u00	witte vlag	





**MARATHON**

# ANTWERP MARATHON

**20 OCT. 2024**

# Parcours Marathon

## BEVOORRADINGEN

5 km	Bananen, AA Drink Isolemon, water	30 km	Bananen, AA Drink Isolemon, water
10 km	Winegums, zoute koekjes, AA Drink Isolemon, water	35 km	Winegums, zoute koekjes, AA Drink Isolemon, water
15 km	Bananen, AA Drink Isolemon, water	40 km	Bananen, AA Drink Isolemon, water
20 km	Winegums, zoute koekjes, AA Drink Isolemon, water	Finish	Water, AA Drink Isolemon, Fulfil reep
25 km	Winegums, zoute koekjes, AA Drink Isolemon, water		

Er zijn toiletten voorzien bij elke bevoorrading.

[Parcours in detail bekijken](#)

# Het marathonparcours werd officieel opgemeten door 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

In cooperation with



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.

10K

# ANTWERP MARATHON

20 OCT. 2024



# Parcours 10K

## BEVOORRADINGEN

2,5 km	Winegums, zoute koekjes, AA Drink Isolemon, water
7,5 km	Winegums, zoute koekjes, AA Drink Isolemon, water
Finish	Water, AA Drink Isolemon, Fulfil reep

Er zijn toiletten voorzien bij elke bevoorrading.

[Parcours in detail bekijken](#)

# HALF MARATHON

# ANTWERP MARATHON

20 OCT. 2024




# Parcours Half Marathon


## BEVOORRADINGEN

4,5 km	Winegums, zoute koekjes, AA Drink Isolemon, water
8 km	Bananen, AA Drink Isolemon, water
14 km	Winegums, zoute koekjes, AA Drink Isolemon, water
17 km	Bananen, AA Drink Isolemon, water
Finish	Water, AA Drink Isolemon, Fulfil reep

[Parcours in detail bekijken](#)


Het halve marathonparcours werd officieel opgemeten door World Athletics.

  
**INTERNATIONAL MEASUREMENT CERTIFICATE**

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

# Fietsers niet toegestaan

De Antwerp Marathon is een loopevent met +/- elke 5 km bevoorrading. Bovendien zullen er meer dan 20.000 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 hoeveelheid 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!



# Supportersfoto's

Kan je nog wat extra motivatie gebruiken? Jouw vriend(in), collega, zus,... kan t.e.m. donderdag 17 oktober een supportersfoto uploaden. Port of Antwerp-Bruges toont deze foto op het grote scherm aan de Oudeleeuwenrui (km-punt 41 / 20 / 9) op het moment dat jij daar passeert. Boost tot aan de finish verzekerd!







# NA DE WEDSTRIJD

# Resultaten

Jouw fanclub kan je op de voet volgen via de “live results” pagina. Vanaf vrijdag 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.

# Port of Antwerp-Bruges photobooth

Uiteraard ga je een toptijd neerzetten en daar wil je natuurlijk mee uitpakken!

Bezoek na je finish de **Port of Antwerp-Bruges** photobooth aan de Friendship Building aan de Rijnkaai.

Hier kan je een **foto** nemen met je officiële eindtijd.



# Laat je finishtijd op je medaille graveren!

Heb je bij je inschrijving gekozen voor een medaillegraving?

Dan kan je je medaille laten graveren bij de stand 'medal engraving' vlakbij de inschrijvingszone in de Waagnatie aan de hand van het icoon op je borstnummer.

Heb je dit niet vooraf besteld? Geen nood, je kan je medaille ook nog ter plaatse laten graveren voor € 12.



# Breng je energie weer op peil dankzij Calvé pindakaas!

Na jouw run op zondag ontvang je bij de finish een Calvé-coupon, die je kan inwisselen voor een overheerlijke pot **Calvé Pindakaas** bij de Calvé stand aan de Waagnatie.

Deze pindakaas zit boordevol eiwitten, vitamine E & B3 en gezonde vetten en is de perfecte manier om je energie weer op peil te brengen en je spieren te laten herstellen na de inspanning. Met zo'n royale pot Calvé kun je nog lang genieten. Calvé Pindakaas is enorm veelzijdig, lekker op brood maar ook perfect voor allerlei gezonde recepten, van smeuijge smoothies tot smakelijke tussendoortjes.



# VoltaNatura massagestand

Hou je spieren soepel na de run.

**VoltaNatura** trakteert je op een massage na de wedstrijd. Laat je verwennen in hun stand vlakbij de inschrijvingszone in de Waagnatie.

Want het is herstel is minstens zo belangrijk als de voorbereiding!



# 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.



SPORTOGRAF.COM

# 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



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

# Jouw volgende uitdaging?

**17.11.2024**

Liantis Urban Trail Antwerpen

**26.01.2025**

Baloise Antwerp Park Miles

**12 & 13.04.2025**

European Running Championships (Brussel-Leuven)

**27.04.2025**

Baloise Antwerp 10 Miles

**19.10.2025**

Antwerp Marathon