

ABDIJENTOCHT

RUN
16 KM

WALK
16-33 KM

09.05.2024

TONGERLO → HERSELT → AVERBODE

INFOGIDS



Beste deelnemer,

Fijn dat jij erbij bent tijdens de Abdijentocht. Er zijn dit jaar enkele vernieuwingen om jullie loop- en wandelervaring nog te verbeteren. Neem de infogids even aandachtig door, zo heb alle belangrijke (nieuwe) info en sta je zorgeloos aan de start.

Veel succes en tot donderdag 9 mei!

Team Abdijentocht

ABDIJENTOCHT

Hoe geraak je er?

1. Navigeer naar parking De Vijvers
2. Vlakbij deze parking vind je de opstapplaats van de shuttlebussen (voor deelnemers 16km walk & run) en de start van de 33km walk.
 - Opstapplaats shuttlebus: Dennenlaan, Averbode
 - Start 33 km: Domein De Vijvers, Averbode
3. De shuttlebussen brengen je naar de start van de 16km. Hier haal je jouw polsbandje of borstnummer af in sporthal Sporta Spot Kempen.
 - !! **Opgelet: Shuttlebussen rijden enkel VAN Averbode NAAR Tongerlo. De laatste bus vertrekt om 10u30 (wandelaars), 14u00 (lopers).**
 - !! **Er rijden geen shuttlebussen na de wedstrijd**
4. Nog geen shuttlebus geboekt?
reserveer je rit [hier](#).

ABDIJENTOCHT

Programma

Donderdag 9 mei:

- 33 km walk
 - Vanaf 6u30: afhalen polsbandje met e-ticket
 - 7u – 8u30: vrije start walk
- 16 km walk
 - Vanaf 7u30: afhalen polsbandje met e-ticket
 - 8u – 10u30: vrije start walk
- 16 km run
 - Vanaf 14u00: afhalen borstnummer met e-ticket
 - 15u00: start run

Locaties

- Parking: Parking De Vijvers – Bereikbaar via Abdijstraat of Sprinkhaanstraat
- Opstapplaats shuttlebus: Parking de Vijvers
- Kiss and Ride parking Tongerlo: Parking Okay Tongerlo – Geneinde 30, 2260 Westerlo
- Start 33km: Domein De Vijvers, Averbode
- Start 16km: Oevelse dreef – 2260 Westerlo
- Finish alle afstanden: Domein De Vijvers, Averbode

ABDIJENTOCHT

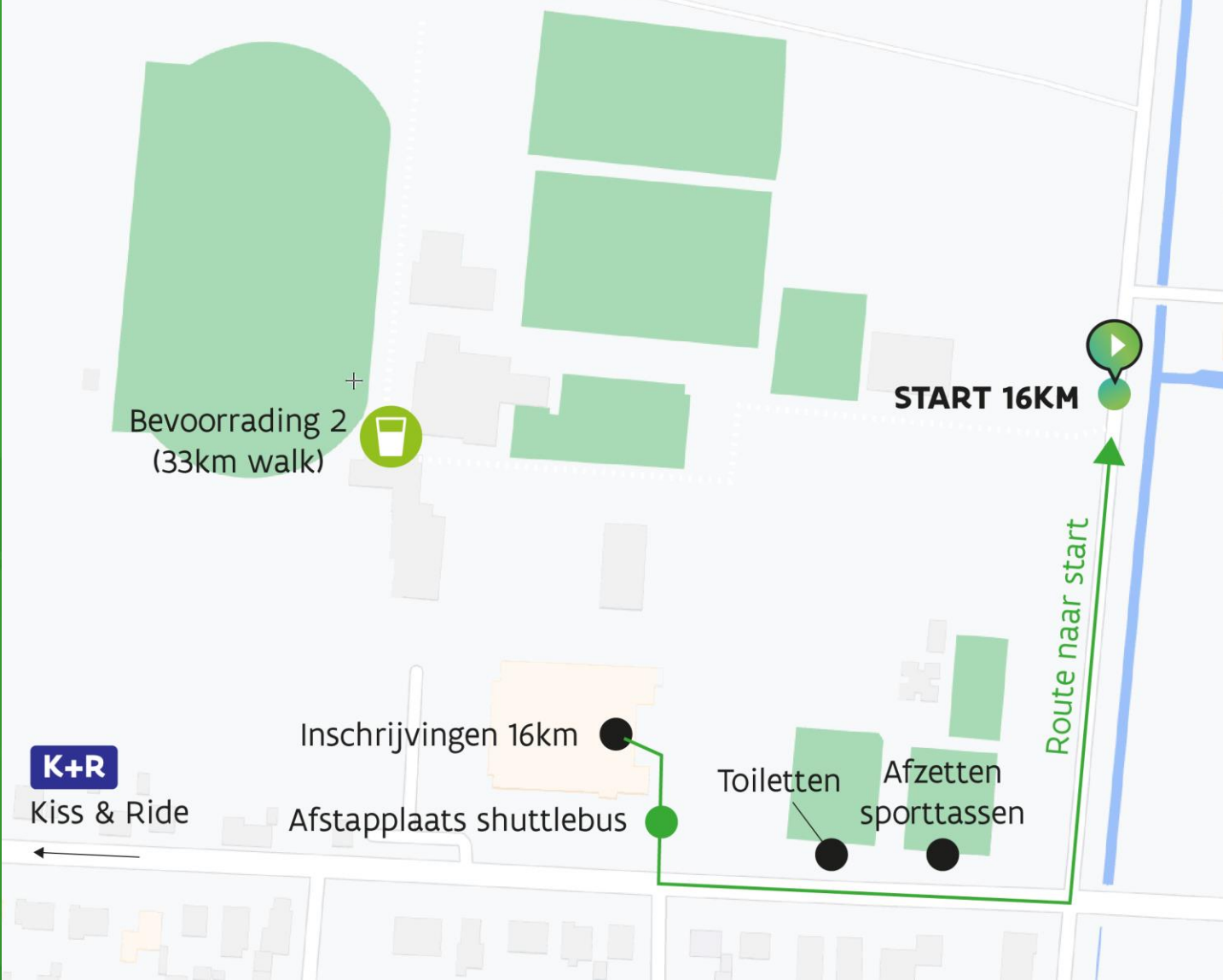
Siteplan AVERBODE



Siteplan TONGERLO

TONGERLO
START 16KM WALK EN 16KM RUN

**ABDIJEN
TOCHT**
09.05.2024



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 'helpdesk'. 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. Wees tijdig aan de shuttle opstapplaats in Averbode. Zo voorkom je dat je jouw shuttlebus mist en moet wachten op een latere.
 1. Laatste shuttlebus **wandelaars: 10u00**
 2. Laatste shuttlebus **lopers: 13u30**
2. Kies voor de juiste schoenen.

Het parcours is grotendeels onverhard. Daarom raden we aan schoenen met een grover profiel te voorzien.
3. Haal je borstnummer of polsbandje op, op vertoon van je e-ticket.
4. Breng je sporttas in bewaring (optioneel, enkel voor 16km run). Wij brengen je sporttas gratis van Tongerlo naar Averbode.
5. Speld je borstnummer op of doe je polsbandje om en ga naar de start.
 - 7u tot 8u30: start walk 33km
 - 8u tot 10u30: start walk 16km
 - 15u: start run 16km
6. Geniet van je wandeling of wedstrijd!

ABDIJENTOCHT

Parcours 33km walk

Vergeet je herbruikbare beker niet! Aan de bevoorrading kan je deze gratis vullen met de aangeboden dranken. Je kan ter plekken ook nog een herbruikbare beker kopen voor 3 euro.

Aan de bevoorrading zijn toiletten voorzien.

Bij het bereiken van de finish krijg je een mooie medaille.

AFSTAND

7,5 km

17 km

29 km

finish

DRANK

Water

Water,
Coca-cola,
Fanta

Water,
Tongerlo

Powerade,
Tongerlo

ETEN

Grany koek, banaan

Foodmaker: Penne
Caesar of Farfalle Pesto,
Grany koek

Meli wafel, appeltaartje,
Winegums, Charlie's
choice voor honden

Sultana, Dextro energy



Parcours **16km walk**

Vergeet je herbruikbare beker niet! Aan de bevoorrading kan je deze gratis vullen met de aangeboden dranken.

Je kan ter plekken ook nog een herbruikbare beker kopen voor 3 euro.

Aan elke bevoorrading zijn toiletten voorzien.

Bij het bereiken van de finish krijg je een mooie medaille.

AFSTAND

10,5 km

finish

DRANK

Water,
Tongerlo

Powerade,
Tongerlo

ETEN

Meli wafel, appeltaartje,
Winegums, Charlie's
choice voor honden

Sultana, Dextro energy



Parcours 16km run

Op het parcours zijn er 3 bevoorradingen.
Aan elke bevoorrading kan je water in
herbruikbare bekertjes nemen.

Deze bevinden zich op 4km, 9km en 12km
van de start.

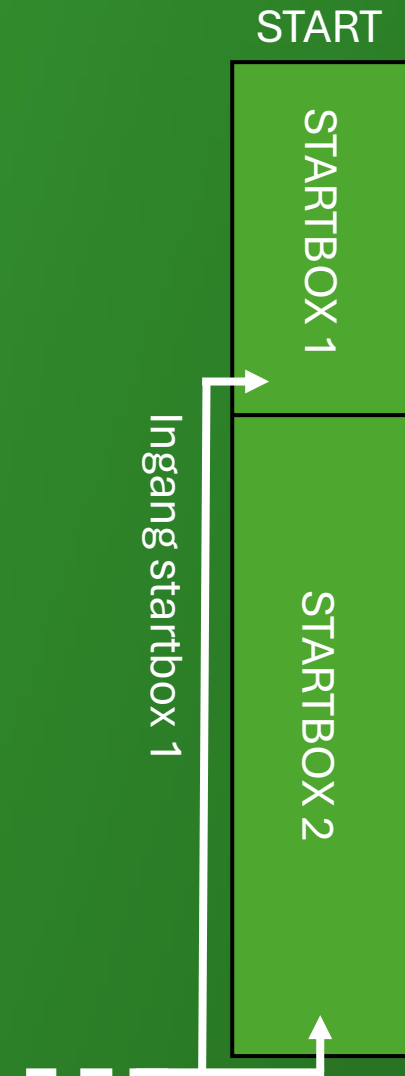
Aan elke bevoorrading zijn er toiletten
voorzien.



Startbox – 16km RUN

Om het loopcomfort te verhogen zijn er 2 startboxen.

- Verwacht je aan een tempo te lopen dat sneller is dan 4:50min/km, neem dan plaats in startbox 1.
- Verwacht je trager te lopen dan 4:50min/km, neem dan plaats in startbox 2.



Kleedkamers en opbergruimte sporttassen

Je kan gebruik maken van de kleedkamers bij Sporta Spot Kempen. Op de eventsite in Averbode voorzien we ook kleedkamers.

Douches zijn niet aanwezig!

Voor de lopers 16km: Voor wie wenst is er een transport van sporttassen van startlocatie Tongerlo naar finishlocatie Averbode. Je kan je sporttas tijdens het evenement vrijblijvend achterlaten aan de voorziene opbergruimte bij de start. 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 en zorg dat deze ook goed is afgesloten zodat er geen items uit je sporttas kunnen vallen.

Laat geen waardevolle items (zoals iPhone, sporthorloge, portefeuille enz.) achter in je sporttas.

ABDIJENTOCHT

T-shirt

Bij je inschrijving kan je het unieke Abdijentocht T-shirt bestellen voor slechts **20 euro**. Dit kan je ter plaatse afhalen.

Opgelet: dit T-shirt is in beperkte oplage beschikbaar en wordt verkocht tot einde voorraad.



ABDIJENTOCHT

Geniet aan de finish nog even van de prachtige omgeving en je sterke prestatie met een gratis Tongerlo.



ABDIJENTTOCHT

FAQ



Mag mijn hond meewandelen?

Je hond is van harte welkom op het parcours van de Abijdentocht. Indien je hond meewandelt met de 33 km, zorg er dan voor dat die écht getraind is voor deze afstand. Tijdens het inschrijven kan je aangeven of je hond meeneemt op 9 mei.

Wij voorzien, in samenwerking met Aveve, ook 1 **bevoorrading voor je hond**.

Aan de start krijgt je hond een exclusief fluohesje om de tocht goed zichtbaar aan te vangen.

Aan de finish in Averbode ligt er voor je hond **een leuke goodiebag** klaar, en ben je van harte welkom op de stand van Aveve waar je kan kennismaken met de gezonde hondenvoeding van Charlie's Choice.

ABDIJENTOCHT



Scherpenheuvel-
Zichem



WESTERLO
Parel van de Kempen

GROUP PASHUYSEN
UW CREATIEVE PARTNER IN MOBILITEIT



Tongerlo
+ NORBERTIJNBIER +
+ BIÈRE DES PRÉMONTRÉS +



DEXTRO
ENERGY



SPORT.
VLAANDEREN
#sportersbelevenmeer

Wandelsport
Vlaanderen



AGENTSCHAP
NATUUR & BOS

GO WITH

GOLAZO