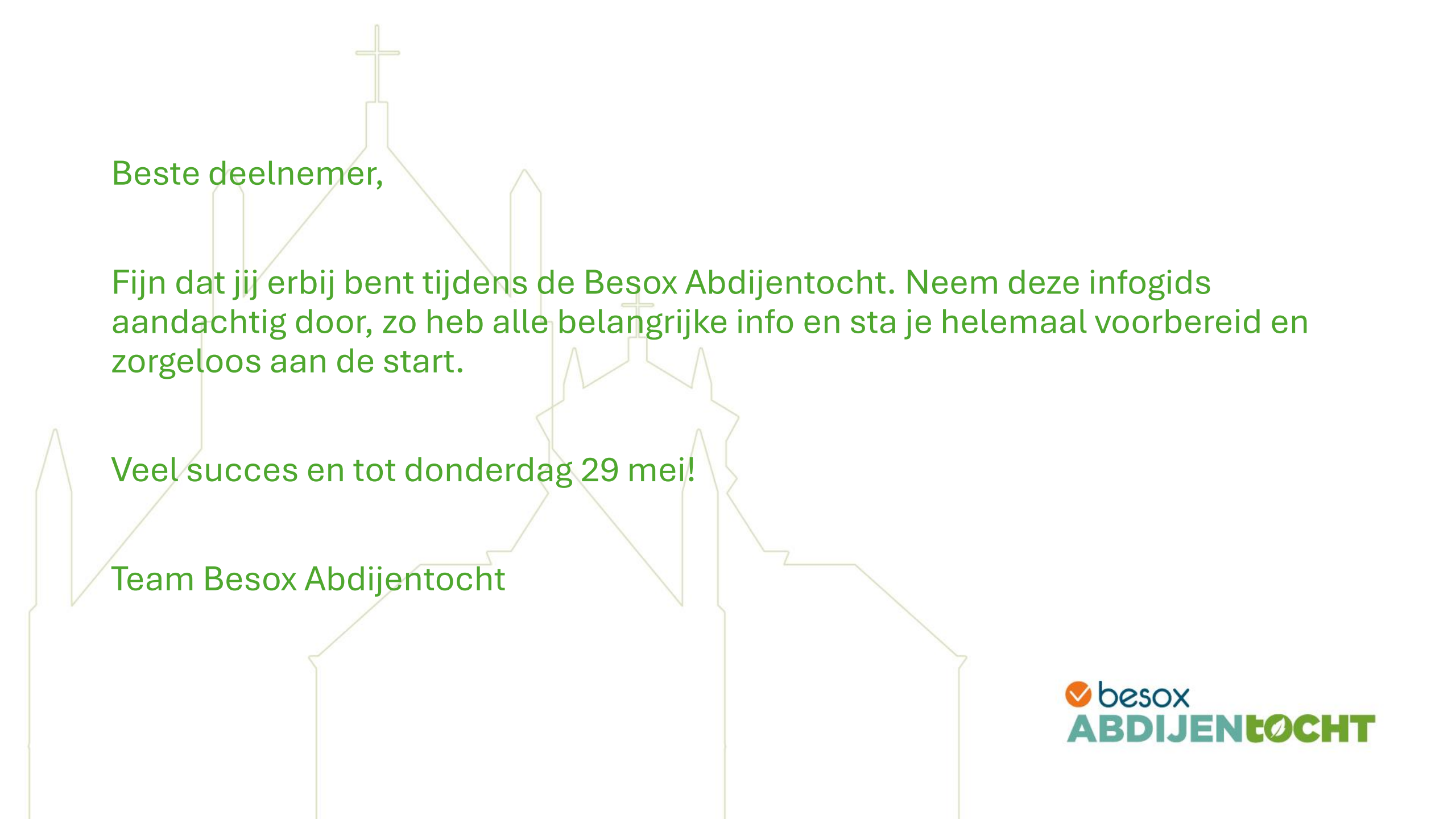




besox
**ABDIJEN
tocht**
29.05.2025

INFOGIDS

- 16 KM
- RUN
- 33 KM
- 16 KM
- WALK



Beste deelnemer,

Fijn dat jij erbij bent tijdens de Besox Abdijentocht. Neem deze infogids aandachtig door, zo heb alle belangrijke info en sta je helemaal voorbereid en zorgeloos aan de start.

Veel succes en tot donderdag 29 mei!

Team Besox Abdijentocht

Programma

Donderdag 29 mei:

- 33 km walk
 - Vanaf 6u30: afhalen polsbandje met e-ticket
 - 7u – 8u: 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

PARKINGS

- Parking Averbode: Parking De Vijvers – Bereikbaar via Abdijstraat of Sprinkhaanstraat
- Parking Tongerlo (beperkte capaciteit!!):
 - Parking Okay & Dreamland Tongerlo – Geneinde 30, Westerlo
 - Parking Cevo: Meulemanslaan 28, Westerlo
 - Kiss & Ride: Parking Okay Tongerlo – Geneinde 30, Westerlo

SHUTTLEBUS

- Opstapplaats shuttlebus: Tegenover Sporta Spot Kempen, Geneinde 2, Westerlo

START & FINISH

- Start 33km: Sporta Spot Kempen, Geneinde 2, Westerlo
- Start 16km walk & run: Domein De Vijvers, Averbode
- Finish alle afstanden: Sporta Spot Kempen, Geneinde 2, Westerlo

Siteplan AVERBODE



Siteplan TONGERLO



Shuttlebus geboekt? (enkel voor 16km)

1. Bij je inschrijving kon je optioneel een shuttle van Tongerlo naar Averbode boeken (shuttles rijden niet in de andere richting!)
2. Shuttle geboekt = shuttlebus icoontje op jouw e-ticket met gekozen uur
3. Respecteer het gekozen uur en kom tijdig naar de shuttle opstapplaats (tegenover Sporta Sport Kempen, Geneinde 2, Westerlo)
4. Shuttle geboekt **VOOR** je 16km walk of run
 - Parkeer je wagen in Tongerlo
 - Neem de shuttlebus in Tongerlo naar de start in Averbode
 - Start je 16km run in Averbode
 - Finish 16km run in Tongerlo
5. Shuttle geboekt **NA** je 16km walk of run
 - Parkeer je wagen in Averbode
 - Start je 16km run in Averbode
 - Finish 16km run in Tongerlo
 - Neem de shuttlebus van Tongerlo naar Averbode

Zorgeloos aan de start

1. Shuttle geboekt? Wees tijdig aan de shuttle opstapplaats in Tongerlo. Zo voorkom je dat je jouw shuttlebus mist en moet wachten op een latere.
Toon jouw e-ticket (met daarop shuttle-icoontje & geboekt shuttle-uur) om toegang te krijgen tot de shuttlebus.
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 Averbode naar Tongerlo.
5. Speld je borstnummer op of doe je polsbandje om en ga naar de start.
 - 7u tot 8u: start 33km walk
 - 8u tot 10u30: start 16km walk
 - 15u: start 16km run
6. Geniet van je wandeling of wedstrijd!

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.

Parcours 33km walk

Vergeet je herbruikbare beker niet! Aan de bevoorrading kan je deze 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	DRANK	ETEN
7,5 km	Water	Pitch brioche, banaan
17 km	Water, Coca-Cola	Foodmaker pasta: Spirelli feta of Farfalle pesto (veggie), Sultana koek, zoute koek
22 km	Water, Coca-Cola, Tongerlo	Meli wafel, rijsttaartje, cola snoepjes, chipsbolletjes, Purina hondensnack
Finish	Water, Isostar, Tongerlo	Isostar reep



Parcours 16km walk

Vergeet je herbruikbare beker niet! Aan de bevoorrading kan je deze 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

7,6 km

DRANK

Water,
Coca-Cola
Tongerlo

ETEN

Meli wafel, rijsttaartje, cola
snoepjes, chipsbolletjes,
Purina hondensnack

Finish

Water,
Isostar,
Tongerlo

Isostar reep



Parcours 16km run

- Op het parcours zijn er 3 bevoorradingen:
 - Bevoorrading 1: Water
 - Bevoorrading 2: Water + Isostar sportdrank
 - Bevoorrading 3: Water
 - Finish: Water + Isostar sportdrank + Isostar reep
- Water en Isostar sportdrank wordt in bekken aangeboden
- Aan elke bevoorrading zijn er toiletten voorzien.



Startvakken 16km RUN

Voor je eigen loopcomfort en dat van je medelopers is het aangewezen om in het startvak te staan van je beoogde eindtijd. Er is geen controle, maar dankzij de fair play van de lopers kan iedereen vlot van start gaan.

Er zijn 3 startvakken:

- Startvak 1 = verwachte finishtijd $< 1u20$
- Startvak 2 = verwachte finishtijd $1u20 - 1u40$
- Startvak 3 = verwachte finishtijd $> 1u40$



Kleedkamers en opbergruimte sporttassen

Je kan gebruik maken van de kleedkamers bij Sporta Tongerlo en in Averbode. Aan de finish bij Sporta in Tongerlo zijn ook douches aanwezig.

Voor de lopers 16km: Voor wie wenst is er een transport van sporttassen van startlocatie Averbode naar finishlocatie Tongerlo. 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 er geen items uit je sporttas kunnen vallen.
- Laat geen waardevolle items (zoals gsm, sporthorloge, portefeuille enz.) achter in je sporttas.

T-shirt

- Bij je inschrijving kan je het unieke Besox Abdijentocht T-shirt bestellen voor slechts **20 euro**. Dit kan je ter plaatse afhalen.
- Je kan ter plaatse nog een T-shirt aankopen zolang de voorraad strekt.



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



FAQ

Mag mijn hond meewandelen?

Je hond is van harte welkom op het parcours van de Besox 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 je hond meeneemt op 29 mei.

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

Aan de finish in Tongerlo ben je van harte welkom op de stand van Purina Adventuros waar je kan kennismaken met de hondenvoeding van Purina Adventuros.



Gezond sporten

Sporten is en blijft gezond en is beter voor je lichaam dan niet sporten. De kans op chronische aandoeningen wordt kleiner door meer te bewegen en te sporten. Maar let op: deelnemen aan dit evenement vraagt inspanningen van je lichaam. Maak verstandige keuzes aangaande de afstand die je wil afleggen en/of het tempo dat je jezelf wil opleggen. We raden je aan om geen zware inspanningen te leveren waarop je fysiek niet goed voorbereid bent. Zo vermijd je blessures of erger.

Heb je je de voorbije weken en maanden goed voorbereid? Ben je zeker dat de uitdaging die je aangaat haalbaar is? Prima. Hou je dan ook aan je plan. Loop of wandel verstandig. Geniet vooral onderweg, maar laat je niet onnodig opnaaien door anderen of door de omstandigheden. We geven je graag nog wat laatste tips & tricks mee:

Gezond sporten

Bereid je nog goed voor

De laatste dagen voor het event zijn cruciaal! Zorg voor voldoende slaap en eet gezond, zodat je lichaam helemaal in topvorm is voor de uitdaging die komen gaat. Een goed voorbereid lichaam betekent meer plezier tijdens het evenement!

Drink voldoende

Ook hydratatie draagt ertoe bij om het lichaam in conditie te houden. Drink voldoende voor en tijdens je loop. Voldoende vochtaanvoer is bij het sporten zeer belangrijk. Beperk wel je cafeïne-inname tot de aanbevolen zodat je jezelf niet overprikkelst.

Luister naar je lichaam

Voel je je vooraf niet helemaal fit of heb je koorts? Dan start je beter niet. Sporten met koorts is schadelijk voor de gezondheid. Laat je onderweg niet te veel leiden door de massa en loop het tempo waar je voor getraind hebt. Voel je op een bepaald moment dat het niet goed gaat, doe dan even wat rustiger aan of stop en vraag desnoods hulp.

GENIET ERVAN!

Dit is een prestatie waar je lang naartoe hebt gewerkt. Vergeet zeker niet om te genieten van het parcours en laat je aanmoedigen door de vele supporters onderweg!



SOCIAAL SECRETARIAAT • VERZEKERINGEN
FINANCE



Scherpenheuvel-
Zichem



GO WITH

GOLAZO