

besox ABDIJEN TOCHT

14.05.2026

RUN 16 KM WALK 16 KM 33 KM

INFOGIDS



Welkom

Beste deelnemer,

Zo leuk dat jij erbij bent tijdens de Besox Abdijentocht. Neem deze infogids aandachtig door. Zo sta je helemaal voorbereid en zorgeloos aan de start.

Veel succes en tot donderdag 14 mei!

Team Besox Abdijentocht

Programma

DONDERDAG 14 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

PARKINGS

- Parking Averbode: Parking De Vijvers – Bereikbaar via Abdijstraat of Sprinkhaanstraat
- Parking Tongerlo (Let op, beperkte capaciteit!):
 - Kiss & Ride + Parking aan Okay Tongerlo: Geneinde 30, Westerlo
 - Parking Dreamland Tongerlo: Geneinde 30, Westerlo
 - Parking Cevo: Meulemanslaan 28, Westerlo
 - Parking Sporta-centrum: Geneinde 2, Westerlo

SHUTTLEBUS

- Opstapplaats shuttlebus: Dennenlaan, 3271 Averbode

START & FINISH

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

Tongerlo

Start

16
KM
RUN

16
KM
WALK



Abdijs Tongerlo

Bevoorrading
33 km walk

Start

16
KM
RUN

Start

16
KM
WALK

Inschrijvingszone

Bewaarplaats sporttassen

Afstapplaats Shuttlebus

Oevelse dreef

Abdijsrooij

Geneinde

Giselbertusstraat



Parking Dreamland



Parking Okay

 **besox**
ABDIJEN
TOCHT

Averbode

Start

33
KM
WALK

Abdij Averbode



Aankomst

33
KM
WALK

16
KM
RUN

16
KM
WALK

Aankomst

33
KM
WALK

16
KM
RUN

16
KM
WALK

Start

33
KM
WALK

Kleedkamers



Strechment voor publiek

Tongerlo taptent



Cera Zone



Inschrijvingszone

Sporttassen



Parking

Opstapplaats Shuttlebus naar Averbode

16
KM
RUN

16
KM
WALK

Dennenlaan

Abdijstraat

Sprinkhaanstraat

 besox
**ABDIJEN
TOCHT**

Zorgeloos aan de start

1. Voor de wandelaars: **Vergeet je herbruikbare beker/drinkbus niet!** Aan de bevoorrading kan je deze vullen met de aangeboden dranken.
Drinkbus vergeten? Je kan ter plekke ook nog een herbruikbare beker kopen voor €3 (optioneel).
2. Shuttle geboekt? Wees op tijd aan de opstapplaats in Averbode.
Toon jouw e-ticket (met daarop shuttle-icoontje & geboekt shuttle-uur) om toegang te krijgen tot de shuttlebus.
3. Kies voor de juiste schoenen.
Het parcours is grotendeels onverhard. Daarom raden we aan om waterdichte schoenen met een grover profiel te voorzien.
4. Haal je borstnummer of polsbandje op aan de inschrijvingenzone, op vertoon van je e-ticket.
5. Enkel voor de 16 km-run, optioneel: Breng je sporttas in bewaring. Wij brengen je sporttas gratis van Tongerlo (start) naar Averbode (finish).
6. Speld je borstnummer op of doe je polsbandje om en ga naar de start.
 - 7u00 tot 8u30: vrije start 33km walk
 - 8u tot 10u30: vrije start 16km walk
 - 15u: start 16km run
7. En nu: Genieten maar!

Shuttlebus geboekt? (enkel voor 16km)

1. Bij je inschrijving kon je optioneel een shuttle van Averbode naar Tongerlo 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 (Dennenlaan, aan de parking in Averbode)
4. **Stappenplan**
 - Parkeer je wagen in Averbode
 - Neem de shuttlebus in Averbode naar de start in Tongerlo
 - Start je 16km run/walk in Tongerlo
 - Finish 16km run/walk in Averbode

** Ben je ingeschreven via een groep met collectieve afhaling en heb je een shuttlebus geboekt? Dan toon je geen e-ticket, maar de e-mail die jouw groepsverantwoordelijke je heeft bezorgd. Deze e-mail geldt als toegangsticket voor de shuttlebus.*

Kleedkamers en transport sporttassen

Je kan gebruik maken van de **kleedkamers in Averbode en Tongerlo**.

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 er geen items uit je sporttas kunnen vallen.
- Laat geen waardevolle items (zoals gsm, sporthorloge, portefeuille enz.) achter in je sporttas.

Parcours 16km walk

Vergeet je herbruikbare beker/drinkbus niet! Aan de bevoorrading kan je deze vullen.

Drinkbus vergeten? Je kan ter plekken ook nog een herbruikbare beker kopen voor €3 (optioneel).

Aan de bevoorrading zijn toiletten voorzien.

AFSTAND

7,6 km

DRANK

Water,
Grenadine,
Tongerlo

ETEN

Meli-wafel, Rijsttaartje,
snoepjes, chipsbolletjes,
Lotus-koek,
Just Russel-hondensnacks.

Finish

AA-drink,
Tongerlo

Sultana-koek.



Parcours 33km walk

Vergeet je herbruikbare beker/drinkbus niet!

Aan de bevoorradingen kan je deze vullen. Je kan ter plekken ook nog een herbruikbare beker kopen voor 3 euro (optioneel).

Aan elke bevoorrading zijn toiletten voorzien.

AFSTAND	DRANK	ETEN
7,5 km	Water	Meli-wafel, Lotus-koek, banaan, chipsbolletjes
17 km	Water, Coca-Cola	Foodmaker pasta (ook met veggie-optie), Sultana koek, zoute koek, Lotus-koek
22 km	Water, Grenadine, Tongerlo	Meli-wafel, Rijsttaartje, snoepjes, chipsbolletjes, Lotus-koek, Just Russel hondensnacks.
Finish	AA-drink, Tongerlo	Sultana-koek



besox
ABDIJEN
TOCHT
14.05.2026

33
KM
WALK

Parcours **16km run**

Op het parcours zijn er 3 bevoorradingen:

- Bevoorrading 1: Water, zoute koek
- Bevoorrading 2: Water, iso-drank, zoute koek, snoepjes
- Bevoorrading 3: Water, zoute koek.
- Aan de finish: AA-drink, Sultana-koek.

Water en isodrank wordt in bekertjes aangeboden

Aan elke bevoorrading zijn er toiletten voorzien.



Startvakken

Enkel voor de 16 km 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

besox
**ABDIJEN
TOCHT**

Start

16
KM
RUN

Startvak 1: < 1u20

Startvak 2: 1u20 – 1u40

Startvak 3: > 1u40



Heb je een e-ticket van iemand anders overgenomen?

Enkel voor de 16 km RUN

1. Haal het borstnummer af met het e-ticket.
2. Kom met het borstnummer naar de helpdesk. Op basis hiervan wijzigen we de gegevens.

Voor een naamswijziging wordt ter plaatse € 5 administratiekost aangerekend.

Tongerlo



TRIPEL

**NU
VAN HET
VAT**



Bekroond tot 's werelds beste
Belgische Tripel 2022



BELGISCH ABDIJBIER

Alcoholmisbruik schaadt de gezondheid

Na een prachtige Besox Abdijentocht is er niets lekkerder dan de volle smaak van een frisse Tongerlo Tripel, recht van 't vat! Een breed palet aan fruitige toetsen van banaan en conférencepeer en de verfijnde bitterheid van aromahoppen maken deze Belgische abdiJ-tripel echt uniek. In 2022 uitgeroepen tot 's werelds beste Belgische tripel. Kom langs en proef!

 besox
ABDIJENTOCHT

T-shirt

- Bij je inschrijving kan je het unieke Besox Abdijentocht T-shirt bestellen voor slechts **25 euro**. Dit kan je ter plaatse afhalen.
- Je kan ter plaatse nog een T-shirt aankopen, maar *slechts zolang de voorraad strekt*.



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 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 vochtinvoer 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!

FAQ

Ik heb geen bevestigingsmail ontvangen, kan dat?

Check zeker even je spam-folder. Vind je daar ook niets terug, meld je dan aan met je identiteitskaart aan de inschrijvingszone.

Mag mijn hond meewandelen?

Je hond is van harte welkom op het parcours van de Besox Abdijentocht. 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 aanduiden of je je hond meeneemt op 14 mei.

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

Aan de finish ben je van harte welkom op de stand van Just Russel waar je kan kennismaken met de hondenvoeding van Just Russel.

Wat als ik mijn drinkbus vergeten ben?


Voor €3 kan je aan de helpdesk een herbruikbare beker kopen zodat je deze kan vullen aan de bevoorradingen. Dit is uiteraard geen verplichting.

**Just
Russel**

Spot ons tijdens de *Besox Abdijentocht* =:

 Besox Abdijentocht

 JUL 17 14 mei

 Aan de finish: Domein
De Vijvers, Averbode

Zien we je daar?





SOCIAAL SECRETARIAAT • VERZEKERINGEN
FINANCE



Scherpenheuvel-
Zichem



Herselt



Westerlo
Parel van de Kempen



AGENTSCHAP
NATUUR & BOS



Historalia
musicalspektakels



GO WITH

GOLAZO