# DEELNEMERSGIDS

**Welkom beste sporter!**

Bedankt voor je inschrijving voor Dwars door Lievegem 2026.

Zondag 11 oktober ontvangen we je graag aan zorg -en onderwijsgroep De Triangel (ingang Kanunnik Triestlaan) voor een sportieve, gezellige en inclusieve dag!

Neem onderstaande informatie door zodat je zonder stress aan de start verschijnt.





**KORT SAMENGEVAT**

| | |
|---|---|
| **Datum** | Zondag 11 oktober |
| **Locatie** | Zorg -en onderwijsgroep De Triangel<br><br>Kanunnik Triestlaan 2, 9920 Lovendegem<br><br>**NIET aan de bezoekersparking in de Molendreef!** |
| **Onthaal** | 09u00 - 11u20 |
| **Wandelaars** | Start 09u30 |
| **Kidsrun** | Start 10u30<br>- 500 m<br>- Gratis zondag aanmelden<br>- Ouders mogen meelopen |
| **Lopers** | Start 11u30<br>- 5,5 km<br>- 13 km<br>- 21 km |
| **Cut-off** | 14u30 einde voor iedereen |
| **We voorzien** | podium - goodiebags - randanimatie<br>Triple Challenge - bar - pannenkoeken<br>vestiaire - ehbo - toiletten - douches (sporthal) |
| **Parkeren** | https://www.lievegem.be/parkeren<br>Probeer tijdig en zo veel mogelijk met de fiets te komen. |
| **Parcours** | Enkel de start- en finishzone is verkeersvrij.<br><br>Het parcours gaat over autoluwe wegen maar is **NIET verkeersvrij!** Houd te allen tijde rekening met andere weggebruikers.<br><br>Seingevers zorgen voor veilig oversteken op belangrijke punten. |

## PROGRAMMA

| | |
|---|---|
| **09u00** | Deuren geopend |
| **09u30** | START wandelaars |
| **10u30** | START Kidsrun |
| **11u15** | EINDE afhalen borstnummer en daginschrijvingen |
| **11u30** | START 5.5 km \| 13 km \| 21.1 km |
| **12u30** | Podium 5.5 km<br>- Top 3 dames<br>- Top 3 heren<br>- Eerste buddyteam |
| **13u00** | Podium 13 km<br>- Top 3 dames<br>- Top 3 heren<br>- Eerste buddyteam |
| **13u30** | Podium 21.1 km<br>- Top 3 dames<br>- Top 3 heren<br>- Eerste buddyteam |
| **14u30** | EINDE wedstrijd |
| **15u00** | Sluiten bar |

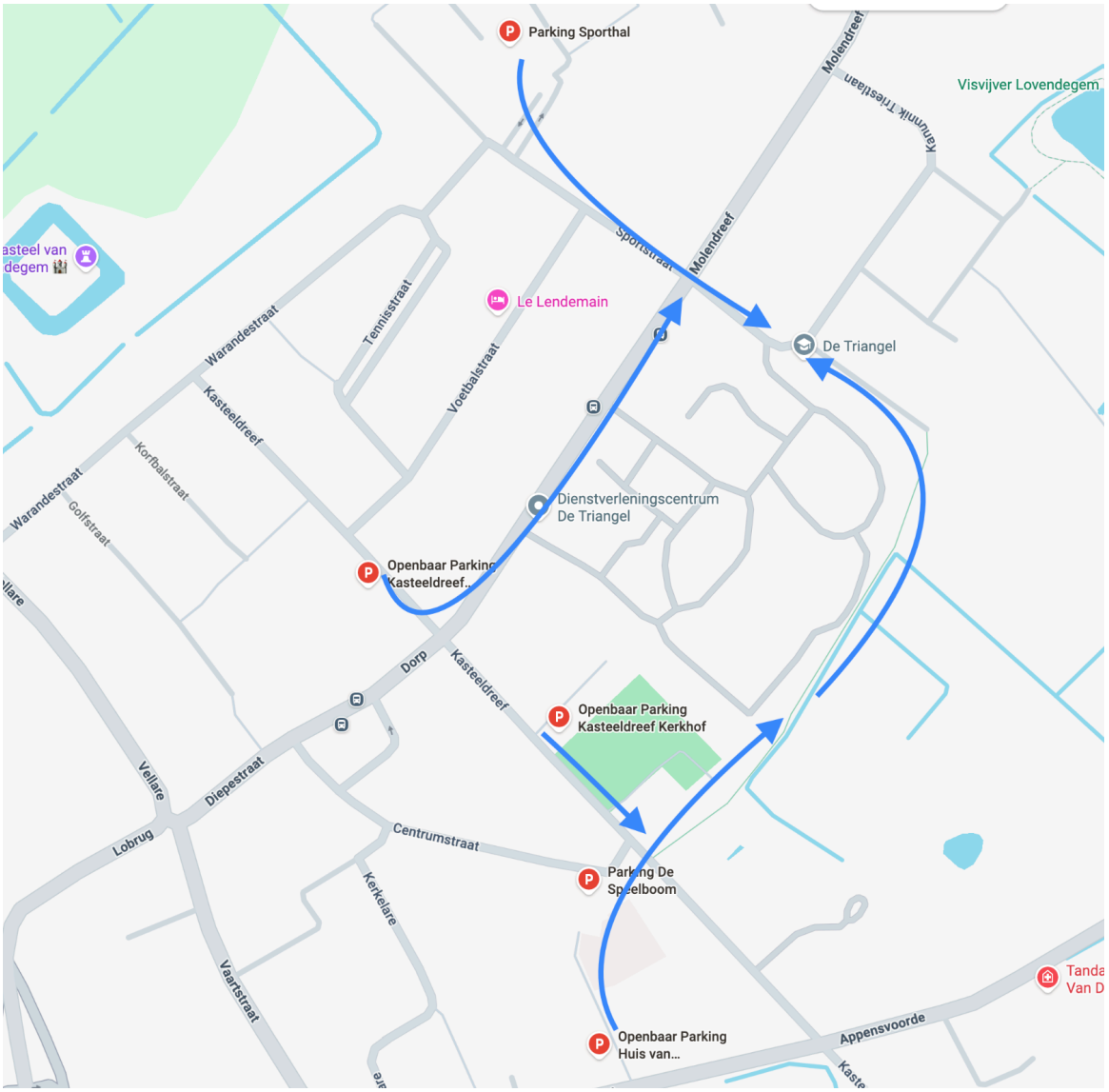
## HOE KOM JE NAAR DDL?

**Kom op tijd!**

Diezelfde ochtend vindt het ontbijt van de Gezinsbond plaats net naast ons.
Dit wil zeggen dat Lovendegem een mooi gevulde zondag krijgt;))

Parkeren kan je doen op de parkings van de gemeente:

- Aan de Sporthal
- Aan de Kasteeldreef Kruispunt / Kerkhof
- Aan de Speelboom / Huis van Lievegem



Indien deze volzet zijn parkeer aub op een legale manier in de woonwijken van Lovendegem! Wij zijn niet verantwoordelijk voor parkeerboetes.

Fietsers kunnen aan de start hun fiets kwijt.

**Let op!**

Het domein van zorg- en onderwijsgroep De Triangel is NIET openbaar toegankelijk! Hun dagelijkse werking gaat door zoals anders, gelieve enkel de door ons voorziene faciliteiten te gebruiken aan de **Kanunnik Triestlaan**.

## HOE HAAL JE JOUW BORSTNUMMER AF?

Vooraf ingeschreven?

1. Kom tijdig naar het onthaal
2. Meld je aan met je naam bij jouw afstand
3. Je krijgt je borstnummer mee en bent klaar voor de start

Nog niet ingeschreven?

1. Kom tijdig naar het onthaal
2. Meld je aan bij de daginschrijvingen
3. Vul al je gegevens in en betaal je ticket
    a. Payconiq of Cash
4. Je krijgt je borstnummer mee en bent klaar voor de start

Inschrijven voor de kidsrun

1. Kom tijdig naar het onthaal
2. Meld je aan bij de daginschrijvingen
3. Je krijgt een polsbandje en bent klaar voor de start

## DISCIPLINES

| | |
|---|---|
| **Wandelen** | 09u30<br>- Afstand naar keuze |
| **Kidsrun** | 500 m<br>- 10u30<br>- Ouders mogen meelopen<br>- Goodie aan de finish<br>- Gratis deelname<br>  - Wel aanmelden |
| **5.5 km** | 11u30<br>- Podium top 3 vrouwen & top 3 heren<br>- GEEN bevoorrading onderweg<br>- Eindbevoorrading aan de finish<br>- Goodiebag |
| **13 km** | 11u30<br>- Podium top 3 vrouwen & top 3 heren<br>- Bevoorrading met water na:<br>  - 7 km<br>- Eindbevoorrading aan de finish<br>- Goodiebag |
| **21.1 km** | 11u30<br>- Podium top 3 vrouwen & top 3 heren<br>- Bevoorrading met water na:<br>  - 6 km<br>  - 11 km<br>  - 16 km<br>- Eindbevoorrading aan de finish<br>- Goodiebag |

## STARTPROCEDURE

**Kom op tijd, alle loopafstanden vertrekken allemaal samen!**

Wandelaars vertrekken om 9u30 samen aan de startboog onder begeleiding van onze speaker.

De kids vertrekken om 10u30 samen aan de startboog onder begeleiding van onze speaker en een voorloper.

De 5.5 km, 13 km en 21.1 km vertrekken samen om 11u30 aan de startboog onder begeleiding van onze speaker en een voorfietser per afstand.

De G-sporters en de loopbuggy's vertrekken vooraan als eerste!

## PARCOURS

De GPX-bestanden staan op de website en kan je op voorhand raadplegen en downloaden op je sporthorloge.
https://dwarsdoorlievegem.be/parcours/

De route is volledig uitgepijld.




De route is NIET verkeersvrij maar gaat wel over autoluwe wegen en brede fietspaden. Houd altijd rekening met andere weggebruikers.

Seingevers staan op belangrijke punten om voor veilige oversteek te zorgen.
Respecteer steeds de aanwijzingen van de seingevers en houd rekening met andere weggebruikers.

**BELANGRIJKE SPLITSING 13 km / 21 km & 5.5 km**

Na 1.6 km volgt de splitsing waarbij de 5.5 km rechtdoor gaat op het fietspad volgens de groene pijl.

De 13 km en 21 km gaan linksaf de weg over volgens de roze pijl!

Let goed op de extra signalisatie op de weg.



**BELANGRIJKE SPLITSING 13 km & 21 km**

Na 5.9 km volgt de splitsing van de 13 km en de 21 km.

De 13 km draait rechtsaf de brug over volgens de groene pijl.

De 21 km gaat rechtdoor de baan over om het kanaal verder te volgen volgens de roze pijl.

Let goed op de extra signalisatie op de weg.



## WAT DOE JE NA DE FINISH?

- Toon je borstnummer als je over de finish loopt
- Eindbevoorrading aan de finish
- Haal je goodiebag op
- Geniet van een lekkere pannenkoek of een drankje aan de bar
    - Drankkaarten te koop aan de kassa
        - Payconiq of Cash
- Steun Triple Challenge vzw extra door een aankoop te doen bij hun promostand
    - Pakjes koffie
    - Loopshirts
    - Hoodies
    - Mutsen

De resultaten worden bekendgemaakt op de website na de finish van de laatste deelnemer.
Podia en prijzen worden uitgereikt na de finish van de eerste 3 per categorie.

https://dwarsdoorlievegem.be/resultaten-2026/

## WAT IS ER ALLEMAAL AANWEZIG?

- Start- en finishzone
    - Startboog met podium in de Kanunnik Triestlaan
- Kleedkamers & douches
    - Aan sporthal Lovendegem
- Bar
    - Frisdranken
    - Pannenkoeken
    - Koffie
    - Chips
    - Bier
    - Cava
- Triple Challenge vzw promostand
    - Ontdek het goede doel
    - Shop met leuke merchandies en sportitems
    - Pakjes koffie van De Draak te koop!
- Tassenbewaring / vestiaire
- Toiletten
- EHBO
- Randanimatie

## TRIPLE CHALLENGE VZW

Met jouw deelname steun je Triple Challenge Lievegem.

De opbrengst van Dwars Door Lievegem wordt gebruikt voor de aankoop van nieuwe loopbuggy's en de verdere uitbouw van de inclusieve sportwerking die maandelijks vertrekt vanuit DVC De Triangel.

Wil je de werking extra steunen?

Dat kan via:

- Aankoop van merchandise
- Consumpties aan de bar
- Aankoop van pakjes koffie
- Vrije donatie via QR-code

## NOODNUMMERS

Organisatie

- Kasper

  0487 17 97 44

- Medische urgentie

  112

## TOT ZONDAG

Geniet van een sportieve dag, een mooie uitdaging en een warme sfeer.

We kijken ernaar uit om je te verwelkomen in Lovendegem.

**Team Dwars Door Lievegem** 💚