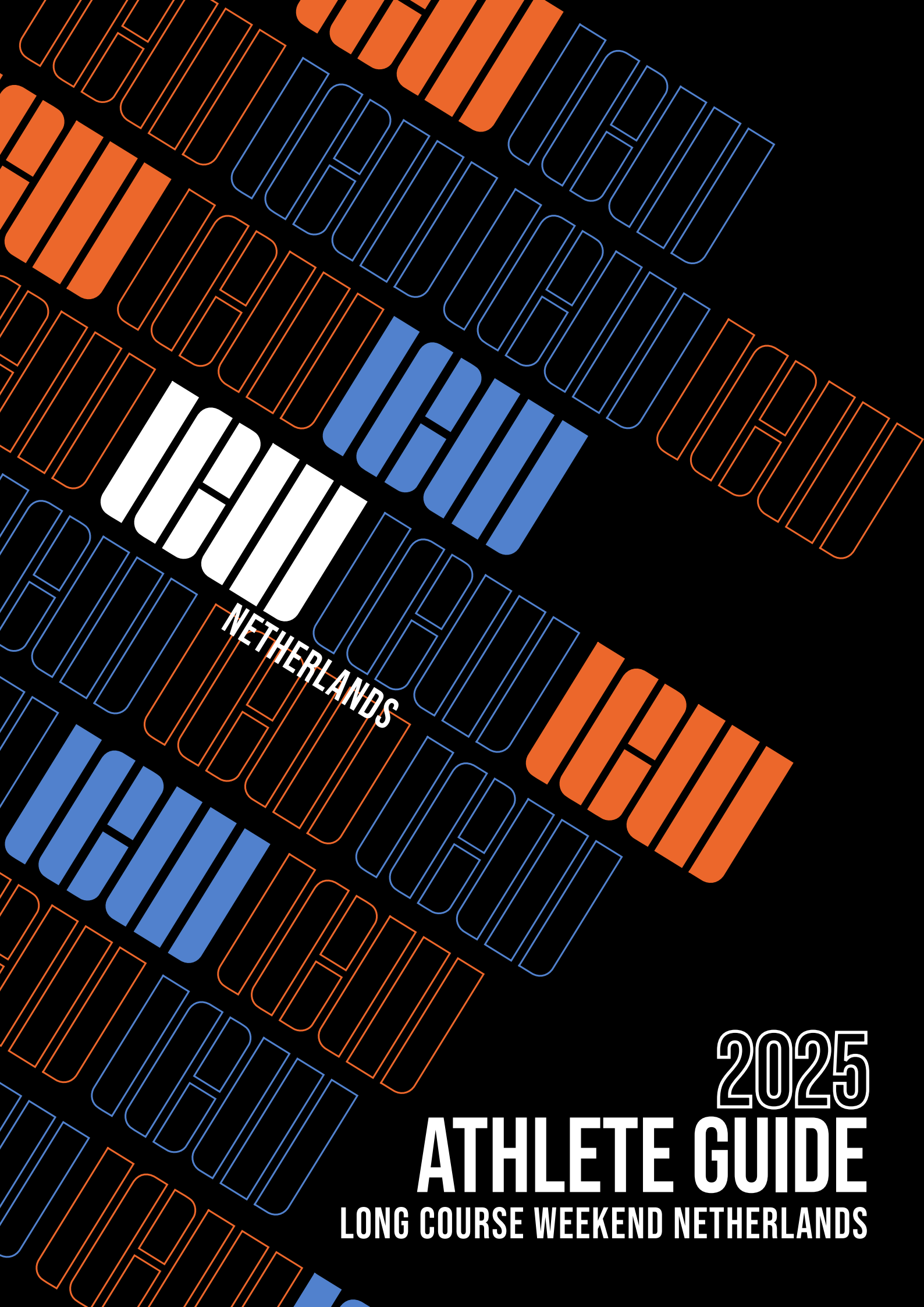




NETHERLANDS

2025
ATHLETE GUIDE
LONG COURSE WEEKEND NETHERLANDS

VIDEOBRIEFINGS



THE MAASTRICHT SWIM

Klik op de video om hem te bekijken.



THE MAASTRICHT BIKE

Klik op de video om hem te bekijken.



THE MAASTRICHT MARATHON

Klik op de video om hem te bekijken.



FULL/HALF LCW ATLETEN

Klik op de video om hem te bekijken.

ALGEMENE INFO

1. Welkom bij Long Course Weekend Netherlands
2. Festival of Champions
3. Long Course Weekend: Het concept
4. Uurschema
5. Long Course Weekend Belgium
6. Parking
7. Belangrijke plaatsen
8. Aanmelden
9. Race Pack
10. Last minutes & daginschrijvingen
11. Food & drinks

DE LONG COURSE WEEKEND WEDSTRIJDEN

1. FULL Long Course Weekend
2. HALF Long Course Weekend
3. Peaks Maastricht Swim
4. Maastricht Bike
5. Maastricht Marathon
6. Podia

LONG COURSE WEEKEND 2026



 **FIND US ON INSTAGRAM**
FIND US ON INSTAGRAM
@LCWNETHERLANDS



Welkom bij Long Course Weekend Netherlands!

Een sportief feest om nooit te vergeten

Beste atleet,

Wat geweldig dat jij erbij bent tijdens deze editie van het Long Course Weekend Nederland! Namens de hele organisatie willen we je van harte welkom heten en je bedanken voor jouw deelname. Of je nu komt om grenzen te verleggen, persoonlijke doelen te bereiken of simpelweg om te genieten van de unieke sfeer: **jij bent een essentieel onderdeel van dit bijzondere weekend.**

Het Long Course Weekend is meer dan zomaar een sportevenement. Het is een **driedaags multisportfestival** waar zwemmers, fietsers, lopers, duatleten of triatleten van om het even welk niveau samenkomen voor een onvergetelijke ervaring. Jij bepaalt jouw combinatie van onderdelen en afstanden, verspreid over drie dagen. Zo creëren we een weekend waarin elke prestatie telt.

Een paar **highlights** die je zeker niet wilt missen:

- De iconische zwemstart op vrijdag – met een indrukwekkende setting en kippenvelmomenten
- De schitterende fietsroute op zaterdag – dwars door België, Nederland én Duitsland
- De slotdag op zondag – hardlopen met een publiek dat je elke meter vooruit duwt en natuurlijk onze unieke medailleceremonie op zondag, waar onze full Long Course Weekend atleten als helden worden onthaald

Naast de sport draait dit weekend ook om verbinding, beleving en vooral: **plezier**. Of je nu alleen deelneemt, met je team of met vrienden en familie – we hopen dat je het Long Course Weekend gevoel in elke vezel zult voelen. Laat je aanmoedigen door het enthousiaste publiek, maak kennis met andere atleten van over de hele wereld en dompel jezelf onder in alles wat dit weekend te bieden heeft.

Neem rustig de tijd om deze gids door te bladeren. Je vindt hier **alle praktische informatie** over starttijden, parcours, catering en alle andere festiviteiten. Zo kan jij goed voorbereid en vol energie aan de start verschijnen.

We wensen je een fantastisch Long Course Weekend toe. Geniet, geef alles en vergeet vooral niet te lachen onderweg!

Sportieve groet,

Het LCW Netherlands Team

Dear Athlete and Supporters,

May I be one of the first to both thank you and welcome you to this incredible city!

Long Course Weekend is very much about finding incredible locations and delivering an inspirational weekend that couples sport with local attractions, restaurants and businesses, that allows you the athletes and supporters to get under the skin of the local culture.

Maastricht is this and so much more!

Our team, you may already know – Matthias and the Belgium crew have done an incredible job to source this new location and your weekend could not be in better hands!

Thank you once again for choosing Long Course Weekend and please come and say hello! I am around all weekend and would love to have a chat and know what you think!

Enjoy!

Regards

Matthew Evans

CEO & Founder

Long Course Weekend Global



Beste atleet,

Maastricht is een stad met een **breed aanbod aan sport**. Van topsport tot recreatieve beweging, van duurlopen tot wandelen, van wielrennen tot gezellige fietstochten; je vindt het allemaal. En eigenlijk nog veel meer. Er zijn tal van sportvereniging, maar ook voldoende faciliteiten voor individueel sporten.

Bij dat rijke sportaanbod hoort ook een **multisport-evenement** als het Long Course Weekend. De keuze bestaat uit drie disciplines (zwemmen, rennen, fietsen) in drie dagen (vrijdag, zaterdag en zondag). Jouw sport in jouw tempo, maar altijd met een onvergetelijke finish. Verleg je eigen record of geniet gewoon van het bewegen tegen een prachtig decor.

Voor ons als stad is het dan ook een grote eer om gastheer te zijn van dit unieke sportevenement. We heten alle deelnemers, organisatoren, begeleiders en toeschouwers van harte welkom. Bovendien hopen we dat u naast de sportieve prestaties ook nog de tijd vindt om te genieten van al het goede dat Maastricht te bieden heeft: onze **sfeervolle binnenstad**, de rijke gastronomie en het prachtige omliggende landschap.

Namens de stad Maastricht wens ik u een sportief, inspirerend en veilig Long Course Weekend toe.

Burgemeester van Maastricht
Wim Hillenaar



LONG COURSE WEEKEND BELGIUM 2025

LONG COURSE WEEKEND FESTIVAL OF CHAMPIONS



FESTIVAL OF CHAMPIONS

In 2025 vindt in **België** het **allereerste Festival of Champions** plaats! Long Course Weekend Belgium wordt het eerste Long Course Weekend Festival of Champions, waar we maar liefst **meer dan 10.000 deelnemers** verwachten! In het **Full Long Course Weekend** zullen atleten die zich kwalificeerden in Mallorca, Wales, Yorkshire en België het tegen elkaar opnemen. Met hun kwalificatie die ze verdienden tijdens een van deze races worden ze door Long Course Weekend gratis uitgenodigd om het tegen elkaar op te nemen. Niet enkel de **top 3 uit elk land** bij de mannen en de vrouwen, maar ook **7 willekeurig gekozen atleten** per geslacht zullen zo deelnemen. Het Festival of Champions is een open race waar jij dus ook kan aan deelnemen. Aarzel niet en schrijf je nu in voor het Full Long Course Weekend of één van de andere wedstrijden in België (**kortingscode verder in deze Athlete Guide!**).

Tijdens het Festival of Champions gaan we op zoek naar de absolute toppers die het Full Long Course Weekend het snelst zullen afleggen, maar net zoals bij alle Long Course Weekend events zijn het niet enkel de podiumkandidaten die met de aandacht gaan lopen. Of je nu voor de allereerste keer een 5km loopt of je gaat all the way en je schrijft je in voor alle 3 de disciplines, we garanderen je een unieke oranje loper finish, een overgetelijke sfeer en een top beleving tijdens het Festival of Champions!

Belangrijk!

Tijdens Long Course Weekend Netherlands in Maastricht kan jij je ook **kwalificeren** voor het tweede Festival of Champions dat zal doorgaan in **Tenby**, Wales in juni 2026 (26-28 juni 2026)!



LONG COURSE WEEKEND BELGIUM • NIEUWPOORT

26 - 28 SEPTEMBER 2025



25% KORTING*
CODE: LCW2025BE



SCHRIJF JE HIER IN



*CODE GELDIG T.E.M. 25/05/25. ER LOOPT OOK EEN EARLY BIRD KORTING T.E.M. 31/05/25!

2025/26 EVENTS



LCW WALES
27TH - 29TH JUNE 2025



LCW YORKSHIRE
29TH - 31ST AUGUST 2025



LCW BELGIUM
26TH - 28TH SEPTEMBER 2025



LCW MALLORCA
MAY 2026



LCW NETHERLANDS
22ND - 24TH MAY 2026

[LONGCOURSEWEEKEND.COM](https://longcourseweekend.com)

Donderdag 15 mei

16u00 - 19u00 Atletenonthaal open - Lage Frontweg 8

Vrijdag 16 mei

13u00 - 20u00 Atletenonthaal open - Lage Frontweg 8
 15u00 - 21u00 Festivalplein open - Lage Frontweg 8
 15u00 - 21u00 Expo open - Lage Frontweg 8
 16u45 Vertrek shuttlebus naar Fun Valley
 17u40 Startvakken Peaks Maastricht Swim open - Fun Valley
 17u50 Race Briefing Peaks Maastricht Swim
 18u15 Peaks Maastricht Swim
 20u15 Sluiten zwemparcours
 19u30 Podia Peaks Maastricht Swim - Fun Valley
 20u30 Bus terug

Zaterdag 17 mei

07u00 - 18u00 Atletenonthaal open - Lage Frontweg 8
 07u00 - 18u00 Festivalplein open - Lage Frontweg 8
 07u00 - 17u00 Expo open - Lage Frontweg 8

 08u00 Vertrek fietsen top 5 Zwemmen FULL LCW
 08u00 - 09u00 Vertrek 180km fietsen
 10u00 - 11u00 Vertrek 100km fietsen
 12u00 - 12u30 Vertrek 50km fietsen
 14u00 Podia Maastricht Bike

Zondag 18 mei

08u00 - 12u00 Atletenonthaal open - Lage Frontweg 8
 08u00 - 17u00 Festivalplein open - Lage Frontweg 8
 08u00 - 17u00 Expo open - Lage Frontweg 8

 09u15 Kids Run
 10u00 Start Marathon
 10u20 Start 5k Run
 11u15 Podia 5k
 11u45 Start Half Marathon
 12u00 Start 10k Run
 12u45 Podia 10K
 13u30 Podia Marathon
 13u45 Podia Halve Marathon
 16u00 Medaillecereemonie Full Long Course Weekend

LONG COURSE WEEKEND

Het concept

Long Course Weekend is geen gewoon sportevenement — het is een **driedaags sportfestival** boordevol energie, uitdaging en beleving. Drie dagen lang kies je uit wedstrijden in drie disciplines: zwemmen, fietsen en hardlopen. En dat op jouw manier, met afstanden die passen bij jouw niveau en ambities.

Doe je graag mee aan één onderdeel? Geen probleem! Zin om meerdere sporten te combineren? Helemaal goed! Jij bepaalt je eigen sportieve avontuur. Maar... voor de echte fanatiekelingen is er de ultieme uitdaging: **het volledige Long Course Weekend**. Dat betekent drie dagen lang knallen — eerst zwemmen, dan fietsen en als kers op de taart een stevige loopwedstrijd.

Wie deze full experience tot een goed einde brengt, wordt beloond met een unieke **vierde medaille**, bovenop de medailles die je per discipline ontvangt. En die speciale finishersceremonie op zondag? Die is legendarisch. Denk: kippenvelmomenten, luid applaus en een sfeer die je nergens anders vindt.

Het concept ontstond 15 jaar geleden in het charmante Tenby, Wales. Intussen is Long Course Weekend uitgegroeid tot een **internationaal succes** met duizenden deelnemers per editie. Wat het zo bijzonder maakt? Iedereen doet mee. Van doorgewinterde triatleten tot recreanten, gezinnen, vriendengroepen en bedrijven — LCW is er voor iedereen die houdt van sport, plezier en een flinke portie uitdaging.



LONG COURSE WEEKEND APP

Blijf op de hoogte en download de Long Course Weekend app!

Ontdek de Long Course Weekend Netherlands app! Dé alles-in-één gids voor dit spannende evenement, bomvol handige info, tijdschema's, parcourskaarten, race-uitslagen en weerupdates. Al jouw vragen beantwoord op 1 plek!

- **Event Info:** Alle essentiële informatie over Long Course Weekend Netherlands, zoals het tijdschema, locaties, festivalplein en praktische info. Blijf op de hoogte van het laatste nieuws en aankondigingen.
- **Uitslagen:** Uitslagen, of je nu meedoet of toeschouwer bent, blijf op de hoogte van de laatste stand van zaken.
- **Parcours:** Navigeer door gedetailleerde parcourskaarten van alle races bij Long Course Weekend Netherlands.
- **Meldingen:** Ontvang tijdige meldingen over race-updates, wijzigingen in het programma en belangrijke aankondigingen. Blijf goed geïnformeerd, dus zet je meldingen aan!
- **Media:** Zie als eerste foto's van LCW Netherlands.
- **Partners:** Ontdek onze officiële partners.

Download de app vandaag nog om je Long Course Weekend-avontuur naar een hoger niveau te tillen.

**In de app vind je ook ons
noodnummer: +32 472872087**

FOR ANDROID



FOR IPHONE



PARKING

BEREIKBAARHEID & PARKEREN

We raden aan om te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer te komen. Er is een fietsenstalling voorzien!

KOM JE TOCH MET DE AUTO?

Parking festivalplein: Q-Park Frontenpark (Frontensingel, 6219 PE Maastricht) – betalende parking voor bezoekers, atleten en supporters. Een dagticket kost €17. Je kan [hier](#) op voorhand je parkeerplaats reserveren.

Parking Fun Valley (zwemonderdeel op vrijdag 16 mei) – betalende parking voor bezoekers, atleten en supporters. €3 te betalen aan de slagboom.

Q-Park



Fun Valley



ALCOHOLVRIJ
VOL SMAAK
Ontdek onze sportzot!



BELANGRIJKE PLAATSEN

Atletenonthaal

Het atletenonthaal bevindt zich op de Radium site (Lage Frontweg 8, Maastricht) en is enkel toegankelijk voor atleten die deelnemen aan één van de wedstrijden van Long Course Weekend. Elke deelnemer meldt zich individueel aan aan het atletenonthaal.

Vooraf bestelde LCW merchandise kan op donderdag opgehaald worden in het atletenonthaal, op vrijdag, zaterdag en zondag in de LCW-shop op het festivalplein.

Er is een bewaakte vestiaire in een tent op het festivalplein. Geef hier enkel een rugzak af. Geen losse spullen.

Festivalplein

Het festivalplein aan de Radium site is het plein waar alle Long Course Weekend wedstrijden starten en aankomen. Er zijn ook foodtrucks, expostanden, een grote bar en muziek van onze huis DJ.

Douches en kleedkamers

Atleten die zwemmen op vrijdag kunnen zich omkleeden en douchen in Fun Valley (kostprijs: €2,50).

Op het festivalplein op de Radium site zijn er kleedkamers en vestiaire beschikbaar.

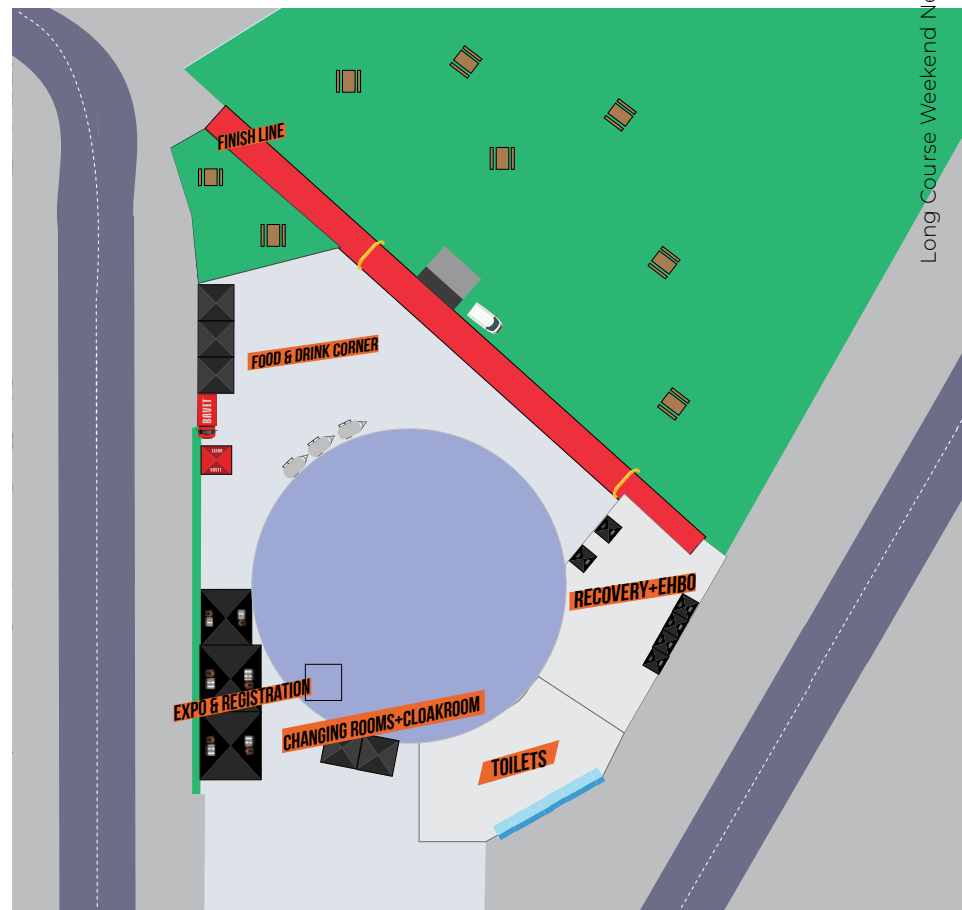
LET OP: op het festivalplein op de Radium site zijn er geen douches beschikbaar!

Fun Valley

Eijsden
Oosterweg 5 - 6245 LC
- Betalende parking €3

Radium Site

Maastricht
Lage Frontweg 8 - 6219 PC
- Betalende parking €17 (dag)



ADVENTURE QUEST

PUSHING YOUR LIMITS WITH MATHIEU BONNE

MATTHIEU BONNE IS EEN ULTRASPORTER EN WERELDRECORDHOUDER WIELRENNEN, ZWEMMEN EN TRIATLON. HIJ OMARMT EXTREME UITDAGINGEN ALS EEN MANIER VAN LEVEN EN DOET DINGEN DIE NOG NOOIT IEMAND EERDER HEEFT GEDAAN.

OM ZIJN DOELEN TE BEREIKEN, ZOEKT MATTHIEU HARMONIE IN LICHAAM EN GEEST. VERMENGTT HIJ ZICH MET DE NATUUR EN ERVAART HIJ AL HAAR ELEMENTEN. TIJDENS DE ADVENTURE QUEST WEEK, MATTHIEU LAAT JE ZIJN UNIEKE MANIER VAN LEVEN ONTDEKKEN EN ZAL PROBEREN ZIJN MINDSETAAMWERK TE SCHETSEN WAAR DE DEELNEMERS VAN KUNNEN LEREN.

LEES HIER MEER

REGISTREER JE NU!

8 TOT 15 NOVEMBER 2025

WWW.ADVENTUREQUEST.BE



AANMELDEN

Om je aan te melden en om je Race Pack op te halen heb je volgende zaken nodig:

- De QR code die je kreeg bij de bevestigingsmail (van Eventgoose).
- De aanmelding ter plaatse zal gebeuren met jouw race nummer, dat je kan vinden in je mail/app. Je ontvangt je nummer op woensdag 14 mei.

De FULL/HALF LCW atleten hoeven zich maar 1 keer aan te melden om hun Race Pack op te halen. Andere atleten die aan meerdere wedstrijden deelnemen schuiven éénmaal aan en vragen hun ander racepakket aan een medewerker.

Je kan je aanmelden en je Race Pack ophalen op deze tijdstippen:

Donderdag 15 mei 16u00 - 19u00

Vrijdag 16 mei 13u00 - 20u00

Zaterdag 17 mei 07u00 - 18u00

Zondag 18 mei 08u00 - 12u00

Je kan je Race Pack voor elke discipline op om het even welke dag ophalen.

We raden sterk aan aan alle lopers die al op donderdag, vrijdag en zaterdag aanwezig zijn om 1 van die dagen je racepack op te halen. We verwachten op zondag heel veel lopers en zo vermijden we lange wachttijden.

Afstandswijzigingen - Je uitdaging aanpassen?

We begrijpen dat sportieve plannen soms veranderen en daarom willen we onze deelnemers de kans geven om hun afstand nog aan te passen. Of je nu op zoek bent naar meer uitdaging of je doelen wilt bijstellen, we staan klaar om je te ondersteunen. Hou er wel rekening mee dat er een administratieve vergoeding van €10 toegevoegd wordt voor elke afstandswijziging. Bovendien kunnen er extra kosten van toepassing zijn als je besluit over te stappen naar een duurdere afstand.

Je kan jouw afstandswijziging ter plaatse aan de info desk aanvragen.

Merch op voorhand besteld - Waar afhalen?

DO: Atletenonthaal

VRIJ-ZO: LCW-shop op het festivalplein

Je op voorhand bestelde kledij en maat staat vermeld op je race pack!

LAST MINUTES & DAGINSCHRIJVINGEN

Bring a friend

Niets is leuker dan samen sporten en herinneringen creëren met vrienden!

Heb je nog sportieve vrienden die niet ingeschreven zijn voor Long Course Weekend? Moedig ze dan aan om nog mee te doen! Ze kunnen zich nog steeds online inschrijven of zelfs op de dag zelf ter plaatse inschrijven. Online inschrijven kan tot en met **woensdag 14 mei**. Ter plaatse inschrijven kan vanaf donderdag 15 mei om 16u.

PAS OP: Ter plaatse inschrijven is iets duurder dan online. Dus, voor een voordelige inschrijving schrijven je vrienden zich best nu al in!

**Samen sporten, samen juichen en samen de finishlijn halen
- dat is waar Long Course Weekend om draait!**

Afstands- en naamswijzigingen

Wil je nog last minute veranderen van afstand of wil een vriend in jouw plaats deelnemen? Dit kan ter plaatse gebeuren bij de Radium site, tijdens de uren van het atletenonthaal.

Hoe wissel je van naam?

- De nieuwe deelnemer haalt het startnummer op van de oorspronkelijk deelnemer (via het ticket met QR-code).
- Ga met het race pack naar de info desk en betaal €10 ter plaatse voor de naamsverandering.



RACE PACK

Atleten die deelnemen aan de **HALF Long Course Weekend** krijgen:

- Een HALF LCW Netherlands Polo
- Goodies

Atleten aan de **FULL Long Course Weekend** krijgen:

- Een FULL LCW Netherlands Polo
- Goodies
- Exclusief wielertuitje
- 4e medaille op zondag om 16u00



RACE PACK

Zorg dat je volgende zaken zeker krijgt aan het atleten onthaal per discipline:

Peaks Maastricht Swim

LCW Badmuts
Timing chip

Maastricht Bike

Fietsplaatje
Straps om je fietsplaatje te bevestigen
Fietshelmsticker met nummer
Timing chip sticker voor op de helm

Maastricht Marathon

Borstnummer met timing chip
Sluitspelden om je nummer te bevestigen
Garderobe sticker

HALF Long Course Weekend

LCW badmuts
Timing chip
Fietsplaatje
Straps om je fietsplaatje te bevestigen
Timing chip sticker voor op de helm
Borstnummer met timing chip
Sluitspelden om je nummer te bevestigen
Fietshelmsticker met nummer
Garderobe sticker

FULL Long Course Weekend

LCW badmuts
Timing chip
Fietsplaatje
Straps om je fietsplaatje te bevestigen
Timing chip sticker voor op de helm
Borstnummer met timing chip
Sluitspelden om je nummer te bevestigen
Fietshelmsticker met nummer
Garderobe sticker



Long Course Weekend Netherlands Athlete Guide © 2025

FINISHERPIX

Je persoonlijke race herinneringen met FinisherPix

Met **FinisherPix** kan je al de foto's die van jou genomen zijn tijdens je race(s) bestellen! Zo heb je een prachtige herinnering aan je sportieve prestaties.

De professionele fotografen staan op de mooiste plekken langs het parcours om je actiemomenten vast te leggen. En uiteraard staan ze klaar om die epische oranje loper finishfoto te nemen!

Van de glimlach op je gezicht bij de start tot de onverzettelijkheid tijdens de race en van de emotie aan de finishlijn, alles wordt voor jou vastgelegd.

Met deze foto's kun je telkens opnieuw die onvergetelijke momenten herbeleven!

Delen maar! Of het nu in de familie WhatsApp-groep is of op je Instagram, je hebt nu de coolste foto's om te delen.

Je kostbare raceherinneringen zijn slechts één scan verwijderd!

Scan de QR code om je FinisherPix te bestellen en bewaar de magie van jouw Long Course Weekend voor altijd.

Enkele tips voor mooie racefoto's:

- Zorg ervoor dat je startnummer altijd zichtbaar aan de voorkant zit.
- Say cheese on the track! Houd je ogen open voor de FinisherPix fotografen en laat die brede glimlach zien!
- Keep your eyes on the prize! Terwijl je de finishlijn nadert, kijk goed vooruit en straal voor die perfecte foto!

Bestel hier



HORECA

Tijdens Long Course Weekend Netherlands geniet je niet alleen van sport, maar ook van de gezelligheid in hartje Maastricht. Enkele lokale hotspots zetten graag hun deuren open voor deelnemers:

Stadsherbger & Tapperij De Poshoorn

Toon je inschrijving en krijg bij een Poshoorn biertje een gratis hapje.

Eetcafé De Preuverij

Hier trakteren ze je op een speciaalbiertje van Kasteel voor maar €4.

Grand Café Au Mouton Blanc

Dé perfecte plek om na te praten met een drankje en een gezellig terras in het centrum.



FOOD & DRINKS

BAVET SPAGHETTI

Goed nieuws voor iedereen op het Long Course Weekend: de Bavet spaghetti foodtruck zal op het festivalterrein aanwezig zijn! Hier kun je genieten van hun heerlijke gerechten, zoals de klassieke bolognaise en de smaakvolle Say Cheese. Of je nu wilt bijtanken na jouw race of gewoon iets lekkers zoekt, Bavet heeft voor ieder wat wils.

Wanneer?

zaterdag en zondag vanaf 11u30

Menu

Bavet
Bolo
Say Cheese
Holy Grail



TESKE KOFFIE

Zin in écht goeie koffie tijdens Long Course Weekend Netherlands? Zoek niet verder, want Teske Koffie staat voor je klaar met heerlijke espresso's, cappuccino's en meer – vers gezet uit hun gezellige koffietruck. Perfect om op te warmen voor je race of te genieten na de finish. Snel, lokaal én met liefde gemaakt!

Wanneer?

Zaterdag: 7u00 - 18u00

Zondag: 8u00 - 17u00

LONG COURSE WEEKEND BAR

Zin in een verfrissend drankje na je race of tijdens het supporteren? Onze bar is open voor atleten én supporters. Kom gezellig langs en geniet van een drankje in een fijne sfeer!

Wanneer?

Zaterdag: 11u00 - 18u00

Zondag: 8u00 - 17u00



MUST DO'S

1. First timer? Trek dan zeker aan de **bel** op onze finish en laat iedereen weten dat jij voor de eerste keer jouw afstand hebt gelopen!
2. Laat een **video testimonial** achter op het festivalplein bij de tent 'Happy Client' en krijg een exclusieve Long Course Weekend drinkbus!
3. Loop samen met jouw dochter of zoon over de finish! Wij zorgen voor een **family lane** langs de finish waar jouw kind samen met jou de finish over kan lopen.
4. Zoek jouw naam op onze **atletenbanner** die je kan terugvinden op ons festivalplein!
5. Kom je **nummer** vanaf donderdag ophalen, vermijd lange wachtrijen en win tijd die je kan spenderen aan een lekker drankje op ons festivalplein!
6. Download onze Long Course Weekend Netherlands **app**!
7. Vergeet niet je persoonlijke foto's te bestellen via **Finisherpix**.
8. Kom kijken naar onze speciale **medaille ceremonie** op zondag om 16u voor alle Full-en Half Long Course Weekend finishers.
9. Breng je kinderen mee en schrijf ze in voor onze **kids run**.
10. Schrijf je nu al in voor een van de andere Long Course Weekends in Mallorca, Wallis, Yorkshire, België of gewoon meteen voor **LCW Netherlands 2026**!
11. Voor alle zwemmers: reserveer je **busticket** voor de shuttle naar Fun Valley!
12. Bekijk zeker onze **video briefings** voor een duidelijke uitleg!

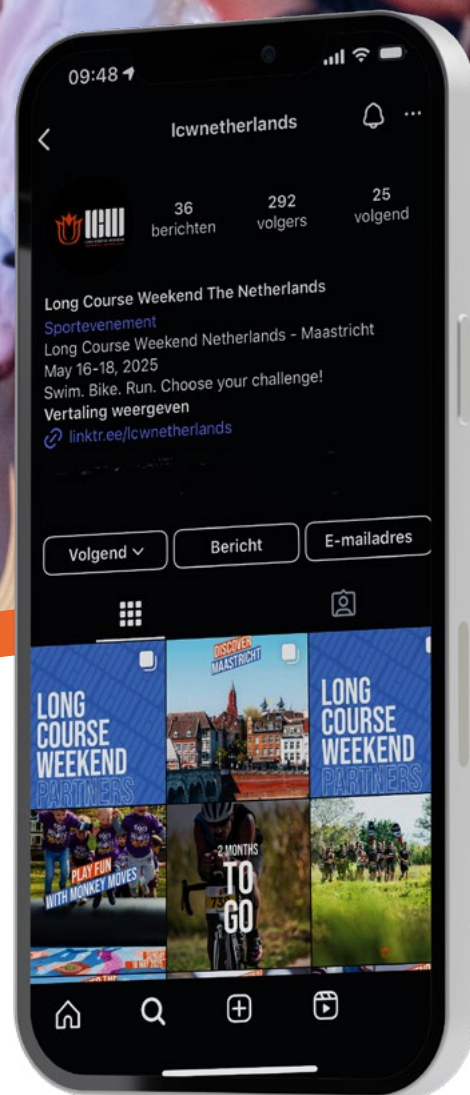




VOLG ONS OP



AND DOWNLOAD DE LCW APP!



IPHONE



ANDROID



FULL LONG COURSE WEEKEND

Voor atleten die **de allergrootste uitdaging** willen aangaan! 3,8km zwemmen, 180km fietsen en 42,2km lopen in drie dagen in een prachtige omgeving: dat is het volledige Long Course Weekend.

Het evenement gaat van start op vrijdag 16 mei met de zwemwedstrijd. Het **zwemparcours van 3,8km** start vanaf het strand. De deelnemers volgen een uitgezet parcours in open water. De Full Long Course Weekend atleten zullen 2 rondes zwemmen. De finish ligt opnieuw aan het strand, waar supporters klaarstaan om elke zwemmer naar de eindstreep te schreeuwen!

De tweede dag is het **fietsen** geblazen, waarbij je een parcours van maar liefst **180km** aflegt. De start en finish liggen op de Radium Site, een unieke locatie aan de rand van Maastricht. Van hieruit trek je de prachtige omgeving in, met een gevarieerd parcours dat je langs glooiende landschappen, historische dorpen en uitdagende wegen voert. Je fietst vanuit Maastricht richting Lanaken en verder door de schilderachtige gemeenten in zowel Nederland als België. Onderweg passeer je uitgestrekte natuurgebieden, rustige landwegen en enkele pittige beklimmingen die je benen op de proef stellen.

Ten slotte sluit de **loopwedstrijd** het Long Course Weekend af. Atleten maken een tocht van **42,2km**, waarbij ze opnieuw starten en eindigen aan de Radium site. Verwacht een spannende en opgetogen sfeer aan start en aankomst met een oranje loper voor elke finisher.

WEDSTRIJDVERLOOP

FULL LONG COURSE WEEKEND

Wedstrijdverloop

De FULL LONG COURSE WEEKEND atleten volgen voor de 3 disciplines de afspraken en regels die hierna beschreven zijn. Lees dus goed de volledige athlete guide. We vragen aan de FULL atleten om wel volgende afspraken na te leven:

- Aanwezig bij de **fietsstart om 7u50** zodat alle FULL atleten om 8u00 als eerste kunnen vertrekken. We laten de top 5 van het zwemmen afzonderlijk vertrekken met 1 minuut tussentijd.
- Aanwezig bij de **marathon start om 9u45**. De FULL atleten kunnen samen vooraan vertrekken bij de marathon start.

Medailleceremonie

Op zondagmiddag om 16u00 is er de speciale medailleceremonie voor alle deelnemers aan het Full en Half Long Course Weekend. We vragen dat ALLE deelnemers aan het Full Long Course Weekend volgende afspraken te volgen.

1. Na je aankomst aan de marathon doe je je Full Long Course Weekend Polo aan die in je Race Pack zit en je 3 medailles!
2. Je neemt plaats achteraan de oranje loper.
3. Één voor één worden de Full Long Course Weekend atleten naar de finish geroepen waar ze hun speciale 4e medaille ontvangen.
4. Als je je **4e medaille** hebt ontvangen neem je plaats tussen de start van de oranje loperen de finish en vorm je samen met de andere atleten een erehaag voor de atleten die nog afgeroepen worden.
5. De top 3 komen als laatste naar voor en nemen plaats op het podium.

De tijd op het Keutenberg-segment wordt gebruikt voor:

- Het unieke Maastricht Bike Podium (Top 3 mannen + Top 3 vrouwen)
- Het algemeen klassement van de Full en Half LCW

Algemeen klassement = ZWEMTIJD + STRAVA KEUTENBERGTIJD + LOOPTIJD

Heb je geen fietscomputer? Geen probleem! Je kan ook gewoon de gratis STRAVA-app op je smartphone gebruiken om je rit op te nemen.

HALF LONG COURSE WEEKEND

Een afstand voor de atleten die **een uitdaging** willen aangaan! 1,9km zwemmen, 100km fietsen en 21,1km lopen in drie dagen in een prachtige omgeving: dat is het Half Long Course Weekend.

Het evenement gaat van start op vrijdag 16 mei met de zwemwedstrijd. Het **zwemparcours van 1,9km** lang, is een van de mooiste openwaterzwemparcours in Nederland!

De tweede dag is het **fietsen** geblazen, waarbij de atleten een parcours van maar liefst **100km** mogen afleggen. Zowel de start als de finish bevinden zich aan de Radium site in Maastricht.

Tenslotte sluit de **loopwedstrijd** de uitdaging af. Atleten maken een tocht van **21.1km**, waarbij ze opnieuw starten en eindigen aan de Radium site. Verwacht een spannende en opgetogen sfeer aan start en aankomst met een oranje loper voor elke finisher!



WEDSTRIJDVERLOOP

HALF LONG COURSE WEEKEND

Wedstrijdverloop

De HALF LONG COURSE WEEKEND atleten volgen voor de 3 disciplines de afspraken en regels die hierna beschreven zijn. Lees dus goed de volledige athlete guide. We vragen aan de HALF atleten om wel volgende afspraken na te leven:

- Aanwezig bij de **fietsstart om 9u50** zodat alle HALF atleten om 10u00 als eerste kunnen vertrekken.

Medailleceremonie*

Op zondagmiddag om 16u00 is er de speciale medailleceremonie voor alle deelnemers aan het Full en Half Long Course Weekend. We vragen dat ALLE deelnemers aan het Half Long Course Weekend volgende afspraken te volgen.

1. Na je aankomst aan de halve marathon doe je je Half Long Course Weekend Polo aan die in je Race Pack zit en je medailles.
2. Je neemt plaats aan de boog die verst voor de finish staat aan het begin van de oranje loper.
3. De Half Long Course Weekend atleten worden **in groep** naar de finish geroepen. De top 3 komen als laatste naar voor en nemen plaats op het podium.
4. De atleten nemen daarna plaats op de oranje loper en vormen een erehaag voor de FULL Long Course Weekend atleten.

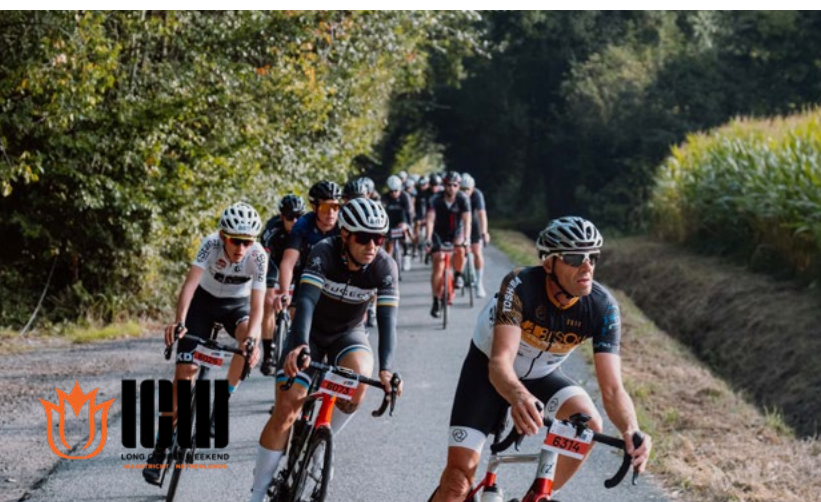
De tijd op het Keutenberg-segment wordt gebruikt voor:

- Het unieke Maastricht Bike Podium (Top 3 mannen + Top 3 vrouwen)
- Het algemeen klassement van de Full en Half LCW

Algemeen klassement = ZWEMTIJD + STRAVA KEUTENBERGTIJD + LOOPTIJD

Heb je geen fietscomputer? Geen probleem! Je kan ook gewoon de gratis STRAVA-app op je smartphone gebruiken om je rit op te nemen.

*Voor de half Long Course Weekend atleten is er GEEN 4^e medaille, die is enkel voorbehouden voor de FULL Long Course Weekend atleten.



TAERU



Erezée, the Ardennes - Belgium

Taeru is a high-end training retreat in the Belgian Ardennes for pro-athletes, ambitious amateurs and outdoor enthusiasts. Taeru offers short and long stay experiences for groups and/or individuals.

Redefine your limits

www.taeru.be

tae·ru [tʰæruʷ] verb, japanese
1. to endure, to bear
2. to withstand, to resist, to stand
3. to have the ability, to be worthy



TRAIN LIKE A PRO

in TAERU's
high-tech sports
facilities

25m swimming pool - fitness gym -
indoor cycling - cyclocross track -
trail running routes - cycling routes



ENDURE NEW LIMITS

by training in the
heat, cold or at
altitude

ice baths - infrared heat chamber -
hypoxic training room - open water
swimming



ELEVATE YOUR GAME

living high, yet
training low with
adjusted recovery

relaxation area - 9 altitude sleeping
rooms - hiking trails - sauna -
personalized coaching - endurance
events



PEAKS MAASTRICHT SWIM



De Peaks Maastricht Swim is een van de mooiste openwaterwedstrijden van Nederland. Dit spectaculaire zwemonderdeel vindt plaats in het schitterende meer van **recreatiedomein Fun Valley**, een unieke locatie voor zowel deelnemers als toeschouwers. Langs de volledige lengte van het strand kunnen supporters de zwemmers aanmoedigen. Je finisht op de inmiddels **iconische Long Course Weekend Netherlands finish**, waar elke deelnemer als een echte kampioen wordt onthaald



WEDSTRIJDVERLOOP

PEAKS MAASTRICHT SWIM

Registratie

Donderdag 15 mei: 16u00 - 19u00

Vrijdag 16 mei: 13u00 - 18u00

Wetsuits zijn verplicht. Boots en handschoenen zijn niet toegelaten. Huur [hier](#) een wetsuit bij onze partner Peaks!

Het dragen van **de badmuts voorzien door de organisatie is verplicht.**

De organisatie zal de temperatuur meten op woensdag 14 mei en vrijdag 16 mei. De temperatuur zal gecommuniceerd worden via de sociale media kanalen en de app.

De **timing chip moet gedragen worden boven de wetsuit.** Als je de chip verliest tijdens het zwemmen moet je dit melden aan iemand van de organisatie wanneer je uit het water komt. Gelieve je chip na je finish terug te geven aan de organisatie. Er zullen tonnen voorzien worden. Wie de swimtag niet teruggeeft riskeert een boete van €50.

Bij Peaks Maastricht Swim verzamelt iedereen samen voor de start op het strand van Fun Valley. De 3,8km zwemmers starten eerst en staan dus vooraan op het strand. De 1,9km zwemmers starten aansluitend en staan dus achter de 3,8km zwemmers. Er is geen mogelijkheid om op te warmen in het water.

Als je na je registratie alsnog beslist om niet te starten dan MOET je dit melden aan iemand van de organisatie voor de start.

LET OP: shuttle service Radium site naar Fun Valley

Bib-nummer af te halen aan de Radium site (Lage Frontweg 8, Maastricht). Dit kan ook op donderdag tussen 16u en 19u. De zwemstart is aan Fun Valley en is **12 min rijden** met de auto.

Calculeer genoeg tijd in om op tijd aan Fun Valley te geraken of maak gebruik van onze **shuttle service**! Koop [hier](#) jouw busticket.

16u30 aanwezig
16u45 vertrek shuttlebus
20u30 terugkeer shuttlebus



WEDSTRIJDVERLOOP

PEAKS MAASTRICHT SWIM



We werken met een rolling start waarbij we zwemmers per 5 laten starten. Je reële tijd wordt opgemeten dus je hoeft je voor en bij de start niet te haasten. Elke afstand heeft een andere kleur van badmuts. Bij het zwemmen hanteren we een **Australian exit**, maar alleen voor de 3,8 km. Dit betekent dat zwemmers van de 3,8 km na hun eerste zwemlus kort het water verlaten, een stuk over land lopen en daarna opnieuw het water ingaan voor de tweede lus.

Eens je uit het water bent, wandel of loop je door naar de aankomstboog op het strand. Na de finish krijg je water, iets om te eten en je medaille!

Regels en Veiligheid

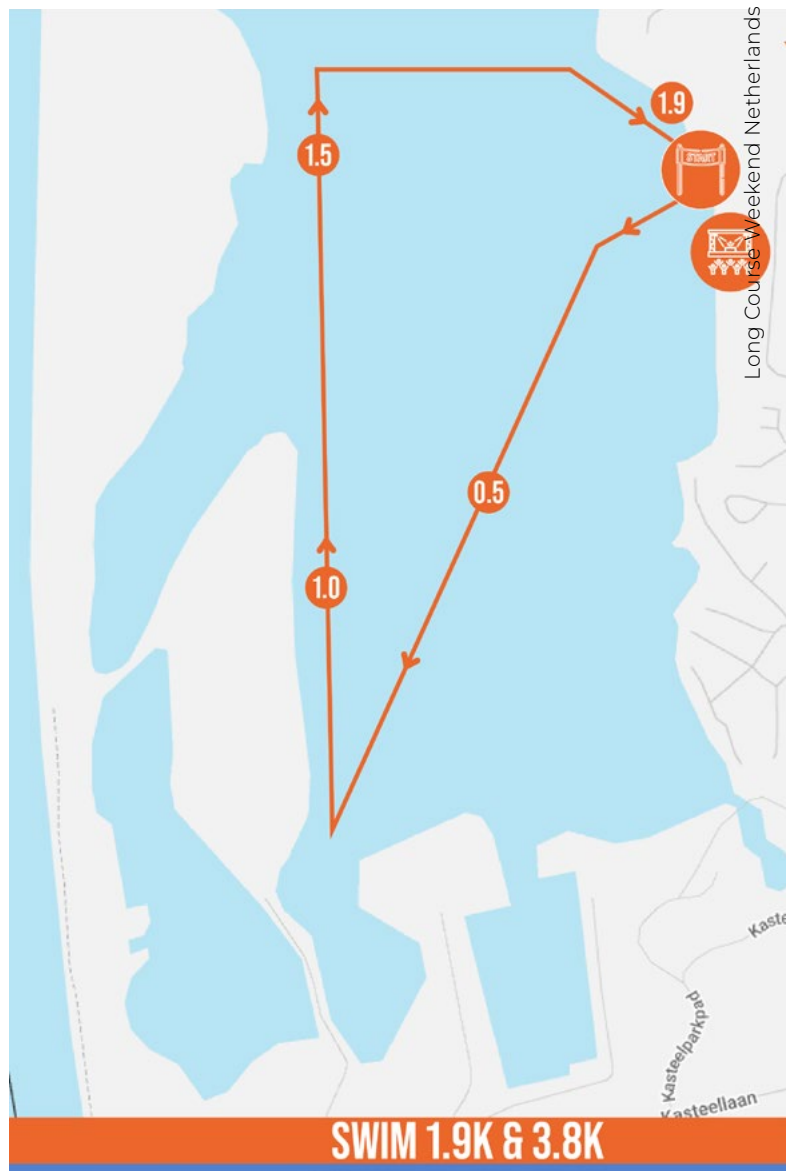
Long Course Weekend is een sportevenement waar fairplay op de eerste plaats staat. We gaan er van uit dat iedereen op de meest faire manier aan de wedstrijden deel neemt met respect voor de andere deelnemers.

Je volgt ten allen tijde de instructies van de organisatie en de redders. Je houdt steeds de boeien aan je rechterzijde.

De organisatie en de redders kunnen ten allen tijde beslissen om zwemmers UIT HET WATER te halen indien ze oordelen dat de zwemproef niet op een veilige manier kan volbracht worden

Indien je in nood bent, doe je teken naar 1 van de redders in de boten of op de paddle-planken op het parcours.

Koop je busticket hier!



WEDSTRIJDVERLOOP

PEAKS MAASTRICHT SWIM



Shuttlebus

Voor degene die een busticket hebben gekocht: we verwachten jullie om 16u30 aan de Radium site. We vertrekken om 16u45 naar Fun Valley. Wees dus zeker op tijd!

Bag Drop

Er is een vestiaire aan Fun Valley waar je je spullen veilig kan achterlaten. We raden echter in de eerste plaats aan dat je je persoonlijke spullen achterlaat bij je supporters, vrienden of familie om lange wachttijden te vermijden!

Timing

Timing chip boven je wetsuit.
Cut-off: 20u15

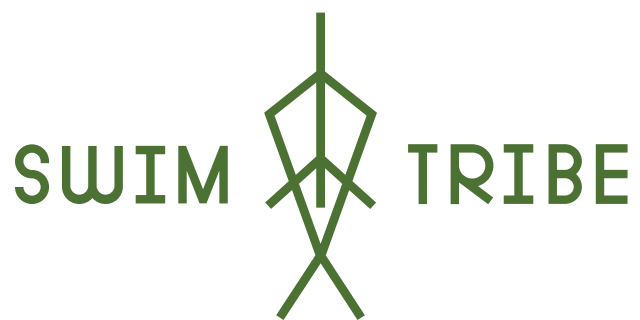
Douches en Kledkamers

Er zijn eventueel kledkamers en douches voor wie dit wil. Kostprijs douches: €2,50.



HUUR JE WETSUIT VOOR PEAKS MAASTRICHT SWIM





EXPLORE
EXPERIENCE
ENJOY

WWW.SWIMTRIBE.BE



Met plezier crawl zwemmen
als de beste in het zwembad
of in open water!

- ✓ *individuele sessies*
- ✓ *groepsessies*



Swim
Technique



Long
Distance



Open
Water



MAASTRICHT BIKE

De Maastricht Bike is een ware ode aan het **Zuid-Limburgse landschap**. Startend vanuit het bruisende Maastricht, voert deze tocht je door glooiende heuvels, langs pittoreske dorpjes en zelfs over de grens naar België en Duitsland. Onderweg geniet je van adembenemende vergezichten over het **heuvelland**.

De route is uitdagend, met een totaal van **573 hoogtemeters**, maar biedt ook voldoende gelegenheid om te genieten van de omgeving. Of je nu een doorgewinterde wielrenner bent of een enthousiaste recreant, deze tocht biedt voor ieder wat wils. Met goed verzorgde rustpunten en een sfeer die je alleen in deze regio vindt, is de Maastricht Bike een onvergetelijke ervaring.

Bereid je voor op een dag vol sportieve hoogtepunten en laat je betoveren door de charme van Zuid-Limburg.



Long Course Weekend Belgium Athlete Guide © 2023

WIST JE DAT?

Het landschap rondom Maastricht niet alleen bekend staat om zijn glooiende heuvels en pittoreske dorpjes, maar ook om zijn strategische ligging in de geschiedenis?

De regio werd zwaar getroffen tijdens de Tachtigjarige Oorlog en later in de Tweede Wereldoorlog. Maastricht zelf was de eerste stad die door de geallieerden werd bevrijd. Deze historische achtergrond maakt het fietsen door de omgeving niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een reis door de tijd!

PARCOURS

MAASTRICHT BIKE

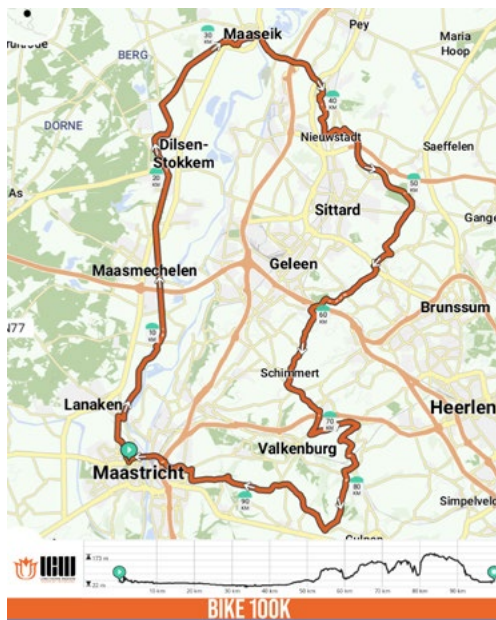


BIKE 50K

50K



Let op! In het 50 km parcours zit een overtocht met de veerboot die alle deelnemers moeten maken.



BIKE 100K

100K



BIKE 180K

180K



WEDSTRIJDVERLOOP

MAASTRICHT BIKE



Registratie

Donderdag 15 mei: 16u00 - 19u00

Vrijdag 16 mei: 13u00 - 18u00

Zaterdag 17 mei: 07u00 - 11u30

Alle deelnemers van de Maastricht Bike melden zich op het Long Course Weekend festivalterrein in het juiste tijdsblok voor de start (Radium site). Je helm en fiets worden gecontroleerd en dan kan je op je eigen tempo vertrekken. De starturen verschillen per afstand:

180km Vertrek om 08u00 - 09u00

100km Vertrek om 10u00 - 11u00

50km Vertrek om 12u00 - 12u30

In de app vind je ook ons
noodnummer: **+32 472872087**



WEDSTRIJDVERLOOP

MAASTRICHT BIKE



Bag Drop

Er is een vestiaire op het festivalplein waar je je spullen veilig kan achterlaten. We raden echter in de eerste plaats aan dat je je persoonlijke spullen achterlaat bij je supporters, vrienden of familie!

Timing

De Maastricht Bike is een recreatieve tourtocht waarbij er geen klassement gepubliceerd wordt. Atleten volgen ten allen tijde de wegcode en moeten dus onder andere stoppen aan verkeerslichten (die op het totale parcours tot een absoluut minimum beperkt zijn). Controleer bij jezelf dat je timing chip ten allen tijde op je helm gekleefd blijft. Zo weten we zeker dat iedereen veilig de finish heeft bereikt!

Let op! In het 50 km parcours zit een overtocht met de veerboot die alle deelnemers moeten maken.

Cut-off tijden

180 km: 9u

100 km: 6u

50 km: 3u

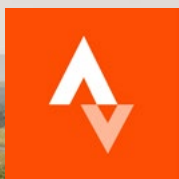
STRAVA SEGMENT

Tijdens de Maastricht Bike 180km staat er een iconische uitdaging op het programma: **de tijddrit op de Keutenberg**.

Om je tijd officieel te laten registreren en mee te dingen naar het klassement, heb je Strava nodig.

Heb je de app nog niet? Download Strava en sluit je aan bij onze Long Course Weekend Netherlands Club om automatisch mee te tellen.

Let op: meer praktische info over het segment en het klassement lees je op de volgende pagina.



KING/QUEEN OF THE MOUNTAIN



Conquer the Keutenberg

Tijdens de Maastricht Bike (alle afstanden) staat er een iconische uitdaging op het programma: **de tijdrit op de Keutenberg**. Deze beklimming is niet alleen berucht vanwege z'n steile stroken tot 22%, maar ook een klassieker in het wielers hart van Limburg.

Important to know:

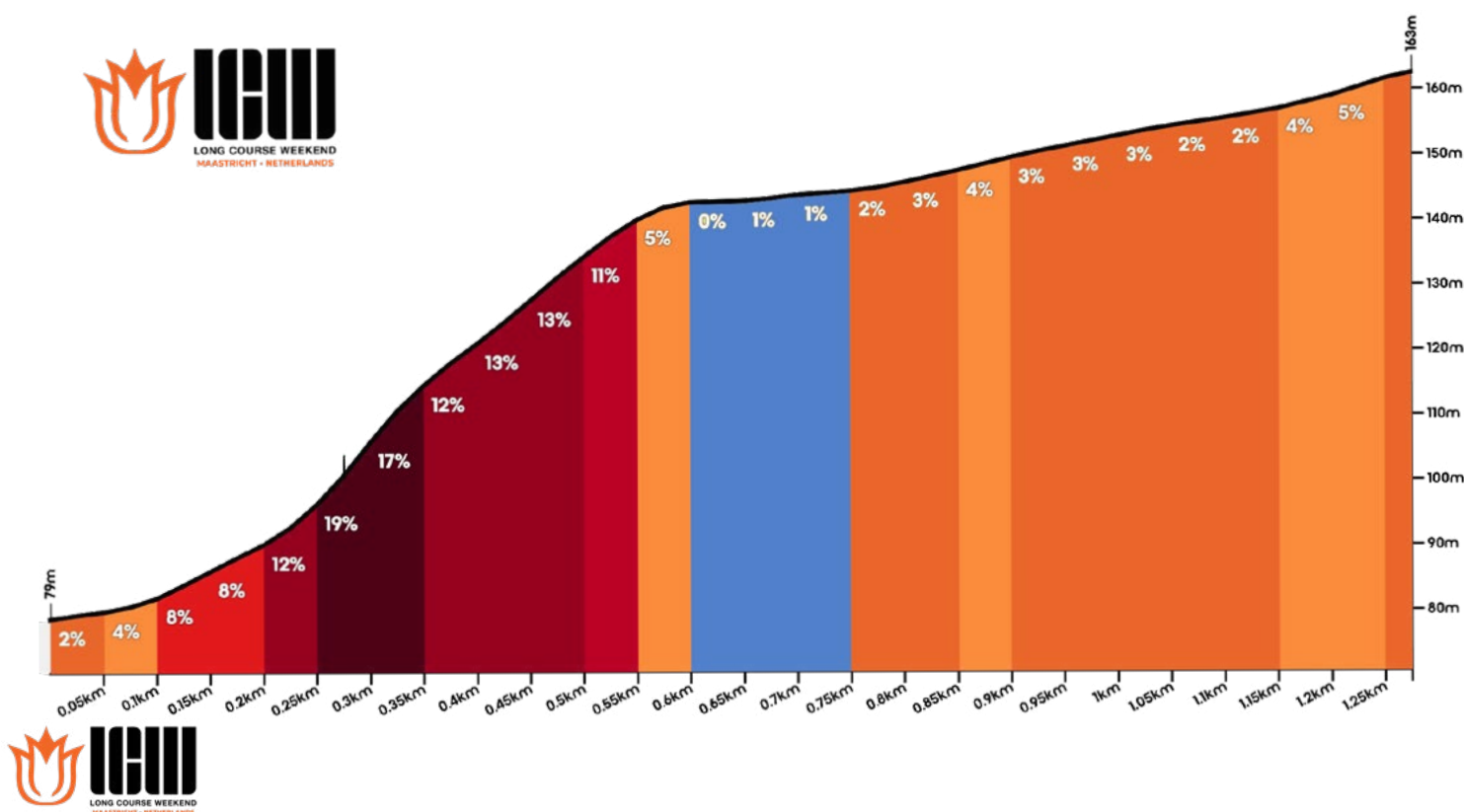
- Dit parcours is verkeerssluw, maar niet verkeersvrij.
- De wegcode moet ten allen tijde gerespecteerd worden.

Om mee te doen aan het klassement van deze tijdrit, gebruik je Strava.

Het segment is terug te vinden als officieel Strava-segment. Zorg ervoor dat je je rit uploadt, zodat je tijd geregistreerd wordt. Klik [hier](#).

Futerh important:

- Je hebt een **Strava-account nodig** en je activiteit moet openbaar staan.
- Word lid van de Long Course Weekend Netherlands Strava Club. Klik [hier](#). (gratis)
- De snelste tijd per geslacht (mannen & vrouwen) binnen onze club wint.



BELANGRIJK

Door de wetgeving in Nederland zijn er een aantal belangrijke zaken waar je rekening mee moet houden voor de Maastricht Bike en voor het algemeen klassement van de Full en Half Long Course Weekend. **Lees dit aandachtig door** en deel het gerust met je fietsmaatjes die ook meedoen aan de Maastricht Bike!

1. TIJDREGISTRATIE EN PODIUM

Er zal **géén tijdregistratie** zijn over het volledige parcours van de Maastricht Bike. Om veiligheidsredenen krijgt iedereen een helmchip en word je geregistreerd aan de start- en finishlijn. Bij deze eerste editie staan de Nederlandse regels het niet toe om tussentijdse registraties te doen of een officieel fietsklassement te publiceren.

De tijden van het volledige fietstraject worden dus niet meegenomen in het klassement van de Full of Half Long Course Weekend.

Maastricht Bike Podium + Klassement: STRAVA SEGMENT

Voor het Maastricht Bike-podium én **het algemeen klassement van de Full en Half Long Course Weekend** gebruiken we een STRAVA-segment op de KEUTENBERG.

Deze iconische klim uit de Amstel Gold Race ligt na ongeveer 160 km op het parcours (80 km voor de halve afstand, 30 km voor de 50k afstand).

Om opgenomen te worden in het fietsklassement, moet je lid zijn van onze Long Course Weekend STRAVA CLUB en je rit publiekelijk uploaden op Strava.

De tijd op het Keutenberg-segment wordt gebruikt voor:

- Het unieke Maastricht Bike Podium (Top 3 mannen + Top 3 vrouwen)
- Het algemeen klassement van de Full en Half LCW

Algemeen klassement = ZWEMTIJD + STRAVA KEUTENBERGTIJD + LOOPTIJD

Heb je geen fietscomputer? Geen probleem! Je kan ook gewoon de gratis STRAVA-app op je smartphone gebruiken om je rit op te nemen.

2. BEWEGWIJZERING

Er zal géén bewegwijzering zijn op het fietsparcours van de Maastricht Bike.

Alle GPX-bestanden zijn te vinden op onze website: <https://www.lcwnetherlands.com/info/course-maps/>.

De routes zijn gemaakt met ROUTEYOU (www.routeyou.com) en je kan hun gratis app gebruiken op je telefoon (met een telefoonhouder) als je geen fietscomputer hebt.

We raden sterk aan om in groep te fietsen als je geen fietscomputer hebt.

3. VERKEERSREGELS

De Maastricht Bike is een cyclo, géén wedstrijd. De wegen zijn niet afgesloten voor verkeer.

Elke deelnemer ondertekent bij de registratie op het festivalplein een formulier waarin je bevestigt dat je de normale verkeersregels respecteert (stoppen voor rood licht, gebruik maken van het fietspad, enz.).

Veiligheid is onze absolute topprioriteit

We werken samen met de Nederlandse autoriteiten om in de toekomst officiële tijdsregistratiepunten te voorzien op het fietsparcours. We danken elke deelnemer voor het begrip rond deze maatregelen.

We zijn er zeker van dat je een onvergetelijke fietsrit zal beleven, met een unieke start & finish op het festivalplein, top bevoorrading, een mooie medaille en een indrukwekkend parcours dat door drie landen en prachtige landschappen loopt.

www.kgm.nl



Korean Genius in Motion



NIEUW

TORRES EVX

100% elektrisch

Ontdek
meer



10
YEAR
OR
1 Million Km
BATTERY
WARRANTY

18,7KWH/100KM. 0 G/KM CO₂ (WLTP)



GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

1 miljoen km batterijgarantie of 10 jaar, wat het eerste wordt bereikt. De batterijgarantie heeft betrekking op de hoogspanningsbatterij. Alle informatie en voorwaarden betreffende de garantie en bijstand zijn beschikbaar op aanvraag bij uw officiële KGM-dealer en op www.kgm.nl. Adverteerder: SsangYong Motors Middle Europe S.A. - Pierstraat 229, B-2550 Kontich - E: info@kgm.nl. Ondernemingsnummer (RPR Antwerpen): BTW BE 0829.189.355, Bank BE47 5645 1423 5180. Niet contractuele foto's. Milieuinformatie: (K.B. 19/3/2004). www.kgm.nl. WLTP: Contacteer uw KGM-dealer voor alle informatie.



*REACH FOR
THE BEST*

#FuelYourGoal

Geniet van 25% op het volledige Etixx sportvoedingsgamma.

Ga naar www.etixxsports.com

Voeg je favoriete Etixx-producten toe aan je winkelmandje

Gebruik de **kortingscode LCW25** bij het afrekenen en profiteer van 25% korting!



WWW.ETIXXSPO RTS.COM

MAXUS AID STATIONS



MAASTRICHT BIKE

Voor de 100km is er 1 bevoorrading voorzien na ongeveer 50 kilometer.
Voor de 180km zijn er 3 bevoorradingen voorzien.

Toiletten bij elke stop beschikbaar!

100 km

50,63 km

Water
Cola
Etixx Sportdrank
Fruit/snacks/snoep

180 km

61 km

Water
Etixx Sportdrank
Fruit/snacks

93,19 km

Water
Etixx Sportdrank
Fruit/snacks/snoep

130,28 km

Water
Etixx Sportdrank
Cola
Fruit/snacks/snoep

De **specifieke sportvoeding** voor de 100km en 180km fietsers wordt NIET verdeeld via de Maxus aid stations maar krijg je meteen bij het ophalen van je Race Pack.

- 180km: 1 ETIXX Sport Bar en 2 ETIXX gels
- 100km: 1 ETIXX Sport Bar

MAASTRICHT MARATHON

De Maastricht Marathon biedt een unieke hardloopervaring die de grenzen overschrijdt. Startend en eindigend in het bruisende Maastricht, voert het parcours je door het schilderachtige **Zuid-Limburgse landschap** en het aangrenzende Belgische grondgebied. Deze route combineert stedelijke charme met landelijke rust, waardoor elke kilometer een nieuwe ontdekking is.

Na de start in Maastricht loop je al snel België binnen, waar je wordt omringd door glooiende heuvels, uitgestrekte weilanden en pittoreske dorpjes. De route is zorgvuldig uitgestippeld om je langs enkele van de **mooiste en meest karakteristieke plekken** van de regio te leiden. Onderweg geniet je van adembenemende vergezichten en de serene schoonheid van het grensgebied.

Met een totaal van **126 hoogtemeters** is het parcours uitdagend, maar toegankelijk voor zowel ervaren marathonlopers als enthousiaste debutanten. Bovendien zorgen goed geplaatste verzorgingsposten en enthousiaste toeschouwers voor de nodige ondersteuning en motivatie.

De Maastricht Marathon is meer dan een race; het is een feest van sport, natuur en internationale verbondenheid. Of je nu je persoonlijke record wilt verbeteren of simpelweg wilt genieten van een prachtige loop door twee landen, deze marathon biedt het allemaal.



**LOPERS
COMPANY**
MAASTRICHT



DÉ RUNNING
SPECIAALZAAK



ALWAYS ON THE RUN



MAXUS
WE DELIVER MORE

WE DELIVER MORE!



Maxus biedt nu een compleet gamma aan bestelwagens, afgestemd op elke behoefte.

Van de compacte eDeliver 3 tot de ruime en krachtige eDeliver 9 – Daarnaast versterken we onze positie in het pickupsegment met de introductie van de robuuste eTerron 9 alsook de T60 MAX. Voor Maxus is er geen grens aan de innovatie binnen hun elektrische assortiment, noch aan hun diversificatie. Daarom kun je altijd op meer rekenen met Maxus.



Maxomotive NV / Pierstraat 229, 2550 Kontich / info@maxusmotors.be / www.maxusmotors.be

Milieu-informatie (K.B. 19.03.2004.) Alle specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Niet contractuele foto's. Ondernemingsnummer: BE 0430 801 744. BELFIUS IBAN BE18 5513 3884 0065 - BIC: GKCCBEBB - Alle informatie en voorwaarden betreffende 5 jaar fabrieksgarantie, 8 jaar garantie op de batterij en bijstand zijn beschikbaar op aanvraag bij uw officiële Maxus-verdeler en op www.maxusmotors.be.



GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

KIDS RUN

Welkom kids!

Het Long Course Weekend verwelkomt graag sportieve kinderen met een eigen fantastische kids run. De loopwedstrijd zal **zondagochtend om 9u15** plaatsvinden aan dezelfde start en finish zone waar ook de 5k, 10k, halve marathon en marathon zullen doorgaan. Onze beloftevolle jongere atleten zullen de epische finishlijn halen met hun trouwe supporters en ouders juichend aan de zijlijn.

- Oranje loper start & finish
- Leuke medaille
- Sport & plezier

4 Afstanden:

- 3-5 jaar: 300m
- 6-8 jaar: 600m
- 9-11 jaar: 1200m
- 12-14 jaar: 1500m



KIDSDAG

ZONDAG 18 MEI



08.30: WARMING UP KIDSRUN
09.30 - 15.30: SPEELZONE

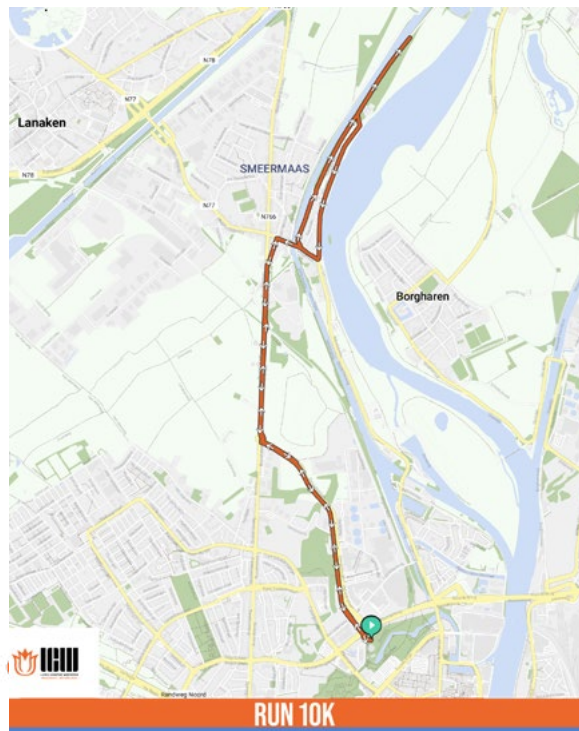
maastricht.monkeymoves.com

PARCOURS

MAASTRICHT MARATHON



5K



10K

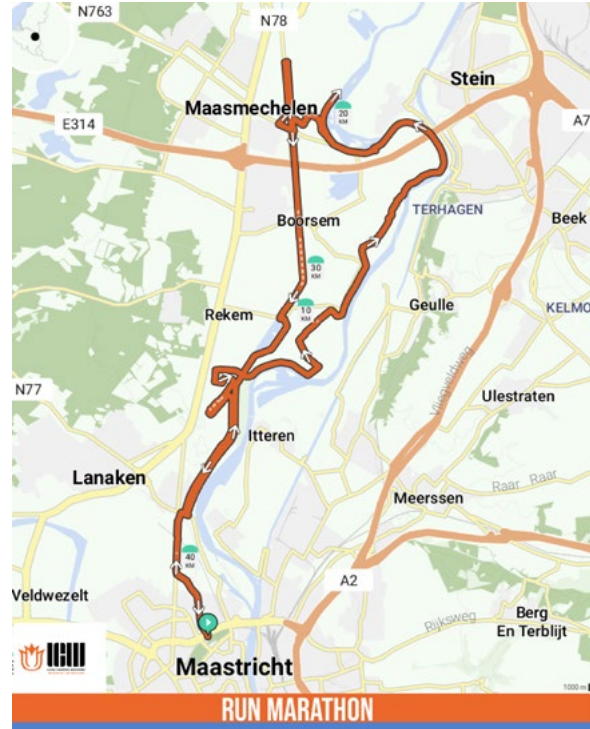


PARCOURS

MAASTRICHT MARATHON



21,1K



42,2K



WEDSTRIJDVERLOOP

MAASTRICHT MARATHON



Registratie

Donderdag 15 mei: 16u00 - 19u00

Vrijdag 16 mei: 13u00 - 20u00

Zaterdag 17 mei: 07u00 - 19u00

Zondag 18 mei: 08u00 - 12u00

Alle deelnemers aan de Maastricht Marathon melden zich op het Long Course Weekend festivalterrein een kwartier voor de start van hun afstand.

Je nummer wordt gecontroleerd en dan wordt het startschot gegeven.

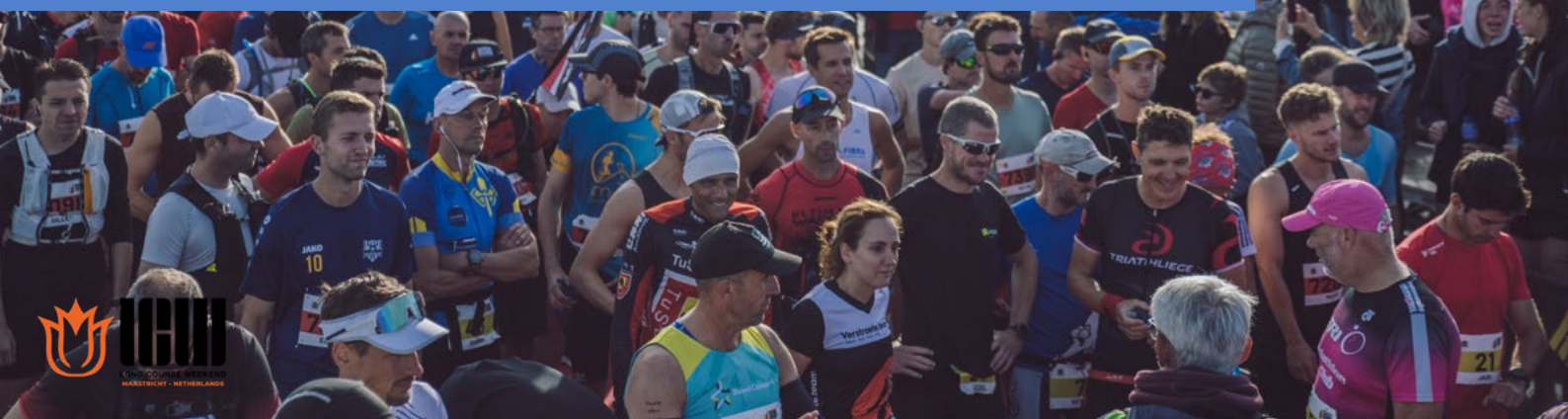
De starturen verschillen per afstand:

- De kidsrun vertrekt om 09u15
- 42,2km vertrek om 10u00
- 5km vertrek om 10u20
- 21,1km vertrek om 11u45
- 10km vertrek om 12u00

We raden alle lopers aan die zich al op donderdag, vrijdag of zaterdag kunnen aanmelden om dit te doen. Zo vermijd je lange wachtrijen.

Wil je een snelle tijd lopen of mik je op een podiumplek?

Zorg er dan voor dat je ruim op tijd aan de start staat en je plaats neemt vooraan in het startvak. Zo vermijd je opstoppen en kan je vlot van start gaan met jouw race!



WEDSTRIJDVERLOOP

MAASTRICHT MARATHON



Regels en Veiligheid

Het parcours is niet overal verkeersvrij maar wel **verkeersluw**. Dat wil zeggen dat de lopers voorrang hebben op het ander verkeer. Er zijn seingeverers aanwezig op alle kruispunten en plaatsen waar zijstraten op het parcours komen. We vragen alle deelnemers om ondanks de seingeverers toch steeds voorzichtig te zijn, zoveel mogelijk op het voetpad te lopen en waar nodig de wegcode te respecteren. Alle deelnemers moeten ten allen tijde de aanwijzingen van de politie en de seingeverers volgen.

Bag drop

Er is een vestiaire op het festivalplein waar je je spullen veilig kan achterlaten. Je **garderobe sticker** ontvang je bij je race pack. We raden echter in de eerste plaats aan dat je je persoonlijke spullen achterlaat bij je supporters, vrienden of familie (indien je die mogelijkheid hebt)! Geef enkel een **rugzak** af, geen losse spullen.

Timing

De tijden worden opgemeten via de **chip in je borstnummer**. Er wordt een klassement gemaakt per afstand.

Cut-off tijden

Marathon: 5h30

Half Marathon: 3h30

10km: 1h30

5km: 1h00

In de app vind je ook ons
noodnummer: **+32 472872087**

WEDSTRIJDVERLOOP

MAASTRICHT MARATHON



Haal je loopdoel met onze Pacers!

Een pacer is iemand die zijn eigen racetijd opgeeft om te proberen anderen te helpen een bepaalde tijd te behalen. De pacers lopen de race in een gelijkmatig tempo en finishen net onder hun voorspelde tijd. Dit helpt je om op je gewenste tijd te finishen. Je hoeft niet te hard na te denken over je tempo. Het enige wat je moet doen, is het bijhouden van je pacer en plezier maken.

We werken opnieuw samen met Het Pacingteam om je te ondersteunen bij zowel de halve marathon als de volledige marathon. Je kan ze herkennen aan de vlaggen met hun **eindtijd**. De voorziene pacers:

De voorziene pacers per tempo:

Marathon	Halve Marathon
3:30	1:30
3:40	1:40
3:50	1:50
4:00	2:00
4:10	2:10
4:20	2:20
4:30	2:30
4:45	
5:00	



MAXUS AID STATIONS

NETHERLANDS MARATHON



✓ Bevoorrading ongeveer om de 5km

* Toilet aanwezig

MARATHON

1. 6,7 km*

Water

2. 11,9 km

Water

Etixx Sportdrink

Snoep

Fruit

3. 14,59 km*

Water

Etixx gels

4. 20,83 km

Water

Etixx Sportdrink

5. 25,09 km*

Water

Etixx Sportdrink

Etixx gels

6. 29,5 km

Water

Etixx Sportdrink

Snoep

Fruit

7. 33 km*

Water

Etixx Sportdrink

Snoep

Snacks

8. 38,2 km

Water

Snoep

9. 42,2 km

Recovery Finish line

Water

Cola

Snoep

Snacks

HALF MARATHON

1. 6,7 km*

Water

2. 11,7 km*

Water

Etixx Sportdrink

Snacks

Snoep

3. 17,07 km

Water

Snoep

4. 21,1 km

Recovery Finish line

Water

Cola

Snoep

Snacks

10 km

1. 5,61 km

Water

2. 10 km

Recovery Finish line

Water

Cola

Snoep

Snacks



Hello Champ

GENIET VAN **25% KORTING**
OP ALLE PROGRAMMA'S
MET DEZE CODE: **LCWNL25**



VERBETER JE SPORTIEVE PRESTATIE
LEER WAT, HOEVEEL EN WANNEER JE MOET ETEN
SAMEN MET STEPHANIE SCHEIRLYNCK

*GELDIG TOT 25/05/2025

PODIA

Er zijn over het weekend verspreid 18 podia:

Vrijdagavond 20u15

- Zwemmen 1,9 km vrouwen
- Zwemmen 1,9 km mannen
- Zwemmen 3,8 km vrouwen
- Zwemmen 3,8 km mannen

Zaterdagmiddag 14u00

- Fietsen Strava segment vrouwen
- Fietsen Strava segment mannen

Zondagmiddag

- Lopen 5 km vrouwen - 11u15
- Lopen 5 km mannen - 11u15
- Lopen 10 km vrouwen - 12u45
- Lopen 10 km mannen - 12u45
- Lopen marathon vrouwen - 13u30
- Lopen marathon mannen - 13u30
- Lopen halve marathon vrouwen - 13u45
- Lopen halve marathon mannen - 13u45

Zondagmiddag 16u00

- Half Long Course Weekend Vrouwen
- Half Long Course Weekend Mannen
- Full Long Course Weekend Vrouwen
- Full Long Course Weekend Mannen

We roepen alle atleten van alle loopwedstrijden op om **massaal aanwezig** te zijn **voor de verschillende podia** en zeker voor de **speciale medailleceremonie** voor de Full Long Course Weekend!





LONG COURSE WEEKEND
NETHERLANDS

OFFICIAL MERCHANDISE



AVAILABLE AT
THE FESTIVAL SQUARE





**Are you
Ready2Improve?**

“Iedereen fluitend naar het werk!”

Bij Ready2Improve willen we mensen inspireren gezonder te leven om zo de wereld een stukje gezonder te maken. Dat doen we met gezondheidsprogramma's op maat. Wij helpen medewerkers bij het behalen van hun gezondheidsdoelen.

Goed voorbereid aan de start

Bereid je, samen met je collega's, in de maanden voorafgaand aan het Long Course Weekend goed voor met ons Blended Beweegprogramma.

Road2LongCourseWeekend

In ons tv programma **Fluitend naar het werk** volgen wij jullie team in aanloop naar het Long Course Weekend. Vitaliteit, teamspirit en sterk werkgeverschap komen samen in dit krachtige marketing- en HR-instrument.

Contact

Wouter Goris
wouter_ready2impro
ve.eu
+32496693395



Scan om te zien
wat we nog meer
doen!



**READY2
IMPROVE**

SAVE THE DATE

LONG COURSE WEEKEND NETHERLANDS

22 MEI - 24 MEI 2026



REGISTREER HIER



*JE KAN REGISTREREN VOOR 2026 VANAF 16/05/2025.



MAASTRICHT - NETHERLANDS

LONG COURSE WEEKEND WANTS TO THANK ALL THE PARTNERS FOR MAKING THIS EVENT POSSIBLE!

