



Held(en) van de dag



Het concept is eenvoudig: elke dag loopt iemand een marathon uit. Of twee mensen elk een halve marathon. Of vier vrienden elk een kwart. Zolang er maar een marathon wordt gelopen. Alle dagen is er één gulden regel: de tijd heeft geen belang. Het gaat over de uitdaging durven aangaan. Die persoon of personen zijn **Marathonman of Marathonwoman of the day**.

Daarnaast is het de bedoeling dat de 'heroes' mensen meebrengen. Om te supporteren. Of nog veel beter: om een stukje mee te lopen. Hoe meer lopers, hoe meer vreugd!

Om organisatorische redenen kiezen we voor een vaste locatie, namelijk de **Watersportbaan in Gent**. Acht rondjes en een klein stukje extra betekenen één marathon. Vertrek en eindpunt van alle marathons is de Streep, recht tegenover de Topsporthal (Zuiderlaan 14, 9000 Gent). Parking is er voldoende. Omkleeden, sanitair en douche is mogelijk op aanvraag. Daar komt ook 'De Loft', het secretariaat van de campagne.

Dit parcours heeft enorme voordelen. Mensen kunnen makkelijk aansluiten. Wie wat trager of harder loopt, zal nooit de weg verliezen. Wie stopt na één of enkele rondjes, kan aan De Loft wachten op de groep.

Op weekdays lopen we tussen 15u en 19u30 (in de zomer iets later, vrijdagen soms wat vroeger als er ook scholen meelopen). In de weekends is dit tussen 11u en 15.30. Marathonman zal als initiatiefnemer van het project zo vaak mogelijk aanwezig zijn. Maar omdat dit niet altijd mogelijk is (andere projecten en engagementen), zal er een team klaarstaan om over te nemen.

Coaching en begeleiding

Een marathon lopen doe je niet zomaar. Op een marathon bereid je je maanden voor. En niet zomaar, maar op een verantwoorde en doelgerichte manier. Wie nog weinig ervaring heeft met het lopen van lange afstanden, bieden we begeleiding en coaching aan. Hij/zij kan daarom lid worden van Club 365. Je kan de wekelijkse trainingen volgen en krijgt twee keer per maand per e-mail trainingsadvies en schema's. Het lidmaatschap bedraagt 19 € per maand, meer info [hier](#).

Voorwaarden

Wil je Marathonman of Marathonwoman of the day worden, dan betaal je daarvoor 60 €. Duo's betalen 80 €, teams 100 €. Pas na betaling ben je zeker van je datum. 10 € van elke inschrijving gaat naar een goed doel, een scholenproject om jongeren warm te maken om meer te sporten. Voor alle duidelijkheid: iedereen die graag komt meelopen kan dat vanzelfsprekend gratis doen.

Voor dit bedrag krijg je:

- Onthaal, persoonlijke begeleiding ter plaatse, bevoorrading (bananen, water, Etixx-sportgels, Etixx sportdrank en Cécémel als recuperatiedrank) en tijdsregistratie tijdens de marathon
- Een persoonlijk gesprek met Marathonman (op afspraak in Gent) voor wie coaching wil
- Een mooie plaats op onze website met naam en foto als 'Held van de dag'
- Tijdsregistratie
- Een uniek borstnummer, een medaille, een diploma en een campagne-T-shirt
- Een digitale finishfoto
- Een goody bag met leuke sportspullen
- De boeken 'Yes I Can' en 'Gezond van Start' van Marathonman

Voor dit bedrag vragen wij:

- Het engagement om daadwerkelijk verantwoord te trainen voor de marathon.
- Het engagement om effectief op de toegewezen datum te lopen.
- Het engagement om looptempo en geschatte eindtijd te proberen realiseren.
- Het engagement om zoveel mogelijk vrienden en kennissen mee te brengen, niet enkel om te supporteren, maar ook om één of meerdere rondjes mee te lopen (of – waarom niet - te wandelen). Zo hopen we opnieuw dezelfde 'ambiance' rond de Watersportbaan te creëren en de loopspor volop te 'beleven' en te promoten.

Extra verwenpakket

Een marathon loop je niet elke dag en na zo inspanning heeft het lichaam nood aan rust en ontspanning. Wie wil kan een verwenpakket aanvragen om na de marathon in de watten te worden gelegd. De kostprijs bedraagt 175 €. Een verwenpakket bestaat uit:

- Een ruiker bloemen bij aankomst
- Gratis toegang (dagpas) voor 2 personen in Wellnesscenter Shambo (500 meter van start- en eindplaats van de marathon) voor een sauna, hammam en relaxmoment
- Een professionele sportmassage van 60 minuten
- Enkele flessen Cava en een hapje om de finish te vieren (gerekend op vier personen, meer personen is een supplement)

Lotto Win for Life krasbiljet