



Praktische informatie

Hieronder vind je alle praktische informatie die je nodig hebt voor je deelname aan het event. Neem alles door, want er staan belangrijke richtlijnen in. Zorg dat al je deelnemende collega's op de hoogte zijn van deze info, die tevens op www.researchrun.be te vinden is. Heb je na het lezen van deze info toch nog vragen, contacteer ons dan. Bezoek ook zeker de Klimaatstraat van LKN2030 en tweet #researchrun. Wij heten je van harte welkom en wensen je veel succes op RESEARCHRUN™

Tot donderdag

*Michaël Lucas en Bart Delobel.
0478 56 35 34 en 0496 856455*

**Noteer: wijzigingen kunnen om technische redenen enkel nog donderdag ter
plaatsse doorgegeven worden met het wijzigingsformulier.**



1. Ligging + bereikbaarheid

UC Leuven-Limburg, Campus Proximus.
Geldenaaksebaan 335,
3001 Heverlee

2. Wanneer

Donderdag 01 oktober, wedstrijd 17.30

3. Uurschema

16.00 Opening secretariaat en check-in van de teams
17.20 Briefing aan de startzone + groepsfoto
17.30 Start
18.30 Sluiting van de omloop
19.00 Begin receptie
19.30 Prijsuitreiking
20.00 Walking Dinner
21.00 Put your dancing shoes on and dance

4. Interactief met Twitter #researchrun

RESEARCHRUN™ gaat interactief via Twitter. Op het event zullen projectoren de berichten en foto's van #researchrun tonen. Tweet met je ploegmaats en met je bedrijf over je voorbereiding, voor de wedstrijd, tijdens of na.

5. Ploegen en deelnemers

98 ploegen zijn ingeschreven waarvan 18 superteams (28 lopers). In het totaal zullen jullie donderdag dus met 322 lopers aan de start staan. De lijst met de teams vind je onderaan.

6. Wijzigingen

Als er wijzigingen zijn in de ploegensamenstelling kan je die de dag zelf doorgeven via een daartoe bestemd formulier. Ons contacteren om wijzigingen door te geven heeft geen zin, alle wijzigingen gebeuren de dag zelf. Het formulier voor wijzigingen zit bij in je enveloppe die je aan het onthaal krijgt. Vul dat formulier in, en breng het naar de verantwoordelijke voor de tijdsopname aan de aankomst (N. Colonval, TopTiming)



7. Loper teveel of te weinig?

Als er door omstandigheden een loper zou wegvallen en je wil die plaats openstellen voor een invaller, laat ons dat dan weten. Heb je een loper teveel, die geen team heeft, maar die wel wil invallen in een ploeg waar een loper ontbreekt, geef dat dan ook door, dan kunnen wij enkele gemengde teams vervolledigen.

8. Onthaal

Het onthaal is geopend vanaf 16.00. Je ontvangt er

1/ per ploeg: een enveloppe met de borstnummer, veiligheidsspelden en wijzigingsformulier. De borstnummer wordt goed zichtbaar op de borst gedragen.

2/ per bedrijf: een omslag met de badges voor elke deelnemer alsook een armband voor de toegang tot de Walking Dinner. Zorg dat je intern goed afspreekt wie de badges en armbandjes afhaalt en verdeelt onder de collega's.

Je ontvang eveneens een goodie bag per deelnemer en een T-shirt

9. Parking geopend tot 17.00

Als duurzaam event raden we uiteraard iedereen aan om niet onnodig met de auto naar het event te komen. Parkeren kan in de ondergrondse parking van de campus. Opgelet, de toegang tot de parking ligt op de omloop van de wedstrijd en wordt afgesloten om 17.00. De toegang zal terug geopend zijn na 19.00. Wie nog na 17.00 toekomt moet zich elders parkeren.

10. Omloop

De omloop is 3,25km lang, wat ervoor zorgt dat de te lopen afstanden 3,25km, 6,5km en 9,75km zijn. De omloop ligt grotendeels op de openbare weg. Wij vragen om zoveel mogelijk op de fietspaden te lopen waar moeilijk en dit om de auto's niet te hinderen. Er staan seingevers aan de uitgangen van bedrijven om uitrijdende auto's tegen te houden, wat niet wegneemt dat je zelf verantwoordelijk bent voor gebeurlijke ongevallen. Je kan de omloop raadplegen op de website. Let in de zone op campus op voor verkeersremmers en dergelijke. Als er seingevers van jullie een foto nemen tijdens de wedstrijd, lach en wuif, dit is voor de tweets #researchrun. Er is aan de aankomstzone **waterbevoorrading** voorzien voor tijdens en na de wedstrijd



11. Douches en kleedruimte

Er is douchegelegenheid in tenten die opgesteld staan aan de ingang van de Campus. Er is ook een heel ruime omkleedgelegenheid in het gebouw naast de aankomstzone. Deze omkleedruimte is uniseks. Je kan hier gemakkelijk voor de wedstrijd snel je loopoutfit aantrekken en er je sporttas achterlaten tijdens de wedstrijd. Wij vragen je om geen sporttassen in de tenten te laten staan (groter gevaar voor diefstal) en de tenten enkel te gebruiken om je om te kleden en te douchen. Er wordt duidelijk onderscheid gemaakt in de bewegwijzering tussen douches en kleedruimtes, zoals in dit voorbeeld.



KLEEDKAMERS



DOUCHES



12. Plan van de Campussite en omloop

Je vindt een plan met de omloop en een plan met de inrichting van de Campussite in bijlage

13. Photo booth

Achteraan de aankomstzone, bij de aflossingszone, is een photo booth voorzien. Je kan hier voor, tijdens en na de wedstrijd je eigen foto's van je ploeg of van al je ploegen nemen, en je kan er ook laten nemen door onze fotograaf. Plaats vooral je zelfgemaakte foto's via #researchrun op twitter

14. Klimaatstraat en duurzame catering

Partner Leuven Klimaatneutraal 2030 heeft een heuse klimaatstraat uitgewerkt. RESEARCHRUN™ staat in het teken van een gezonde, duurzame toekomst en deze klimaatstraat helpt je om een beeld te vormen hoe die mooie toekomst eruit kan zien en vooral, hoe simpel het soms is om milieubewust te zijn.

Ook de catering staat symbool voor duurzaamheid, door een heel bewuste keuze van ingrediënten en afkomst. Onze cateraar zorgt heel bewust dat de ingrediënten niet enkel biologisch zijn, maar ook dat ze op een milieubewuste manier worden getransporteerd.



Kamer van
Koophandel
arr. Leuven



15. Afval

We zijn een milieubewust event en vragen daarom ook van de deelnemers om milieubewust met afval om te gaan. Er zullen vuilzakken zijn voor gescheiden ophaling (papier, PMD, restafval). Gelieve dit te respecteren en je afval zoveel mogelijk weg te doen en niet achter te laten in de kleedruimtes

16. Reglement wedstrijd + varia

RESEARCHRUN™ is een ploegenloopwedstrijd waar het teambuildingaspect doorslaggevend is voor het concept. Het is geen aflossing, waar individuele looptijden worden opgeteld, neen, er dient samen gelopen te worden. Loper A start en loopt z'n eerste rondje. Na één ronde sluit loper B aan. Loper A en B lopen vervolgens een ronde **SAMEN**. Na deze ronde sluit loper C aan en loopt het hele team de laatste ronde SAMEN en de ploeg overschrijdt samen de meet. Superteams hebben meerdere C-lopers, die allen aansluiten bij de laatste ronde. Het aansluiten van lopers B en C gebeurt net achter de finishlijn, in een aangegeven zone van 30m.

Supporters zijn meer dan welkom en kunnen langs weerszijde van de start- en aankomstzone de lopers aanmoedigen.

Er is een bevoorradingszone net voorbij de finish. Indien een B- of C-loper een beker water wil meenemen voor de ploegmaat, dan vragen we om de beker niet op straat te gooien. Er zullen vuilzakken staan net voorbij de bevoorradingszone en bij de seingever bij het verlaten van de campus.

Na de wedstrijd is er ook **massage** voor wie het wenst.

17. Receptie, prijsuitreiking en walking dinner

Na de wedstrijd en douches start de receptie om 19.00. De receptie wordt gevolgd door de prijsuitreiking, waar de eerste drie teams van elke categorie (mannen, vrouwen, gemengd) zullen ontvangen. Na de prijsuitreiking kan je eindelijk je maag vullen aan het buffet. Zorg dat je je armbandje om hebt. Geen armbandje, geen buffet.



Kamer van
Koophandel
arr. Leuven



18. Tips voorbereiding, eten, drinken, opwarming

Eet na de middag nog iets kleins. Lopen met een volle maag is geen aanrader, maar omdat de wedstrijd op de vooravond plaats vindt is het toch aangeraden om in de namiddag nog iets kleins te eten. Wie op een nuchtere maag loopt kan sneller een flauwte krijgen. Uit ervaring weten we ook dat de lopers na de wedstrijd barsten van de honger, een extra reden om je aan te manen om in de namiddag nog iets klein te eten.

Drinken tijdens een wedstrijd van maximum 10 kilometer is eigenlijk niet nodig, tenzij het snikheet is. Wat wel belangrijk is, is dat je lichaam voor de wedstrijd genoeg vocht heeft opgestapeld. Drink overdag een liter water en je bent zeker voldoende gehydrateerd. Er is een bevoorrading, maar weet dat het effect van drinken tijdens een relatief korte inspanning overbodig is en enkel kan zorgen voor een klotsend geluid en bijhorend gevoel. De bevoorrading is vooral voor nadien.

Opwarming is geen privilege voor topatleten

Opwarmen moet je doen, hoe recreatief je ook bent. Competitielopers warmen om beter te presteren, maar het is niet omdat je geen competitie-loper bent dat je niet moet opwarmen. Opwarming zorgt ervoor dat je bloeddorstrooming in je hele lichaam zich al klaarmaakt voor een inspanning. Haarvaten zetten zich open zodat er meer bloed naar je spieren kan, je spieren en pezen warmen op zodat je minder snel een verrekking of spierscheur oploopt, kortom, je hele lichaam zet allerlei processen in gang om beter te functioneren en ongemakken als een steek of een blessure in de kiem te smoren. Je hebt er alle redenen bij een beetje op te warmen. Loop voor de start al een vijftal minuutjes rustig warm, blijf in beweging en dit tot je moet starten

BIB	COMPANY	TEAM	CAT	RUNNER A	SEX A	RUNNER B	SEX B	RUNNER C	SEX C	RUNNER C'	SEX C'	RUNNER C''	SEX C''	MEAL
1	3DS LAYERWISE NV	BNB	M	ENGELÉN Bert	M	COLLET Bert	M	HOLMSTOCK Niels	M					
2	3DS LAYERWISE NV	DMP ENGINEERING	M	CUYT Luc	M	LIETAERT Karel	M	VALKENBORGS Brawley	M					
3	3DS LAYERWISE NV	LAYERKWIETEN	MX	MURARU Lucian	M	VERHEYEN Jos	M	PATTIJN Veerle	F					
4	ARCADIZ TELECOM	ARCADIZ	M	DELVAUX Stein	M	SCHILDERMANS Bart	M	VANDEPUTTE Marc	M					VERMEYLEN Jos TRAPPENIERS Freddy
5	CEGEKA	CEGEKA 1	M	MALLEZIE Frank	M	VAN HOECK Tom	M	OP DE BEECK Steven	M					
6	CEGEKA	CEGEKA 2	M	BOONE Jeroen	M	VERCRUYSE Tim	M	DANNAUX Philip	M					
7	CEGEKA	CEGEKA 3	M	HAOUARI Nordin	M	HAOUARI Nordin	M	KUNNEN Frank	M					
8	CEGEKA	CEGEKA 4	MX	DE KEUSTER Ilse	F	THOMAS Jo	M	LIERMAN Nele	F					
9	CORALIUS NV	CORALIUS	MX	VANDENBROECK Tom	M	VANDEKERCKHOVE Boris	M	DE LEU Linde	F	VERRESEN Tim	M			
10	ELSYCA	ELSYCA	MX	BAETÉ Christophe	M	CASSEAU Lies	F	DEWILDE Jean-Marc	M	VIEIRA Paulo	M			
11	ESATURNUS NV	ESATURNUS	M	KONINCKX Bob	M	VANDERWEGEN Eric	M	VANNOPPEN Robin	M					
12	GC EUROPE N.V.	"BEEP BEEP" THE ROAD RUNNERS	M	GEENS David	M	HAVET David	M	TACQUENIER Bruno	M					
13	GC EUROPE N.V.	ACCOUNTAHOLICS	MX	DEJONGHE Michel	M	RAEYEN Stephan	M	VUERINCKX Diane	F					
14	GC EUROPE N.V.	HR, HAPPY RUNNERS	V	DE LA TORRE Gloria	F	GONISSEN Lieze	F	JOYEUX Greet	F					
15	GC EUROPE N.V.	NOG EEN RONDJE?	MX	PARENTE Kris	M	TEKAVCIC Nina	F	LODEWIJCKX Jan	M					
16	GC EUROPE N.V.	RUN FOR FUN	MX	HOUTPUT Cindy	F	REMY Marc	M	AYDIN Murat	M					
17	GC EUROPE N.V.	RUN TILL WE DROP	M	COREMANS Dries	M	AUSLOOS Paul	M	NIJS Bart	M					
18	GC EUROPE N.V.	RUNTASTIC!	MX	BLAVIER Jos	M	IUWE Dave	M	MICHELIS Hilde	F					
19	GC EUROPE N.V.	TEAM X-TREME	M	VOSSWINKEL Frank	M	LAMBREV Boris	M	HOUTMEYERS Kristof	M					
20	GC EUROPE N.V.	VOLLE GAASI	M	VANGILBERGEN Jozef	M	VANERCELEN Patrick	M	VAN HEST Rober	M					
21	GEUVERS BVBA	GEUVERS	M	WALRAVENS Mark	M	CELIS Geert	M	GOEDHUYS Wim	M					VANDERJEUGHT Natasja VERMAELEN Sam KNIPPING Dominique
22	HALTON NV	DE HALTONIANS	MX	RAMIOUL Sander	M	MOTTEUX Alex	M	BARTOLOMIVIS Els	F					HALTON Een Bijkomende Wd HALTON Twee Bijkomende Wd
23	IDEWÉ	IDEWÉ ERGONOMIC LADIES	V	VAN CAUWELAERT Karlien	F	HERMANS Veerle	F	BAUKENS Claire	F					
24	IDEWÉ	RUN4FUN	MX	VANNECK David	M	MYLLE Godewina	F	FABIANI Pascal	M					
25	IDEWÉ	SMELLS LIKE TEAM SPIRIT	MX	VAN BEERSEL Peter	M	SLEDSSENS Inge	F	MARIN Annelies	F					
26	IDEWÉ VZW	IDEWÉ WANDELCLUB	M	VANLAER Rik	M	COENE Matthias	M	VANHEES Tom	M					
27	INTEGRATED DNA TECHNOLOGIES	TEAM CHEETAH	MX	KEYAERTS Matti	M	VANLEDE Matthias	M	SMEYERS Elke	F					
28	INTEGRATED DNA TECHNOLOGIES	THE COYOTES	M	LEYSSENS Rik	M	MCCONAHAY Rick	M	VANDERHOEVEN Johan	M					OP DE BEECK Erik
29	INTEGRATED DNA TECHNOLOGIES	THE HYPER-PANDAS	MX	DE VRIES Stijn	M	JUBLOU Kristof	M	TANDA Anna	F	VAN CAPPELLEN Felix	M			
30	INTEGRATED DNA TECHNOLOGIES	THE ROADRUNNERS	MX	VASTESAEGER Ward	M	OOSTENS Céline	F	ENGELÉN Juul	M					
31	INTERLEUVEN	INTERLIONS	MX	OLIVIERS Robin	M	BOON Wim	M	DE DONDER Sabrina	F					
32	INTERLEUVEN	INTERLIONS SUPRETEAM	MX	PARDON Adriaan	M	TORFS Ellen	F	NOLMANS Geert	M	VAN DEN BOEYNTS SYLVIE	F	DE GROOTE Lore	F	
33	KANACTIEF	KANACTIEF 1	MX	SJIBERS Marleen	F	DIERICKX Daan	M	DEBEURME Ingrid	F					
34	KANACTIEF	KANACTIEF 2	MX	VEREecken Stefanie	F	SERRIEN Lies	F	VANDERLINDEN Kim	F	HOOUMAAIJER Adri	M			
35	KANACTIEF	KANACTIEF 3	MX	LACROIX Arthur	M	HEBRIEST Kristel	F	CRABBÉ Michel	M	LEROY Ilse	F	SNOECK Brigitte	F	
36	KU LEUVEN LRD	KU LEUVEN LRD 1	V	VERHAEGEN Hanne	F	MARTEAU Sophie	F	GEYSKENS An	F					
37	KU LEUVEN LRD	KU LEUVEN LRD 2	MX	FRANÇOIS Isabelle	F	DE BLAUWE Michael	M	MADONNA Nancy	F					
38	KU LEUVEN LRD	KU LEUVEN LRD 3	MX	WUYTENS Gunther	M	MOTMANS Bart	M	VANHOVE Anne	F					
39	KU LEUVEN LRD	KU LEUVEN LRD 4	MX	SMETS Michael	M	HAEX Kristof	M	VAN LOMMEL Tinne	F					
40	KU LEUVEN LRD	KU LEUVEN LRD 5	MX	GERMONPRÉ David	M	SIENAERT Ilse	F	CUYVERS Rudy	M					
41	LAMPIRIS S.A.	CATCH LAMPI IF U CAN	M	LAMBERT Quentin	M	TIMMERMANS Stéphane	M	KEVERS Laurent	M					
42	LAMPIRIS S.A.	FINANCE	MX	RITROVATO Sylvain	M	WEY Kathleen	F	GRAVAGNO Sandrine	F					
43	LAMPIRIS S.A.	L'EMPIRE IS THE BEST	M	JACQUIN Edouard	M	KAYE Gilles	M	VANDE CRUYS Tom	M					
44	LAMPIRIS S.A.	LA GREEN ROCKET	M	SCHMITTS Thomas	M	LEBAS Pierre	M	BURTON Olivier	M					
45	LAMPIRIS S.A.	LAS TORTUGAS	M	WOLF Jeremy	M	GRÉGOIRE Nicolas	M	PIERRE Corentin	M					
46	LAMPIRIS S.A.	LES MINIONNETTES	V	VANDESCHOOOR Véronique	F	VAN GOETHEM Dominique	F	CUSTINE Sophie	F	DOMMERSHAUSEN Sarah	F			
47	LAMPIRIS S.A.	LES TOP TYPES	M	CAMBIER Victor	M	MONDET Gaëtan	M	LUCASSE Geoffrey	M					
48	LAMPIRIS S.A.	POWER RANGERS	M	RIZOTTO Demis	M	HOGÉ Benjamin	M	NEUPREZ Martin	M					
49	LAMPIRIS S.A.	SMELLS LIKE TEEN SPIRIT	M	VANSWEEVELT Bram	M	PROOST Lennert	M	DELARUELLE Philippe	M					
50	LAMPIRIS S.A.	TECH-RUN	M	PARIS Nicolas	M	BELLIN Vincent	M	SPRIMONT Arnaud	M					
51	LAMPIRIS S.A.	THE TIPTOP RUNNERS	MX	VAN CUTSEM Grégoire	M	BEUCKELAERS Cynthia	F	SMAGGHE Marie-Laure	F					
52	NORGINE	NORGINE 1	MX	BAPTIST Philip	M	VERBURGGEN Vincent	M	PRIEMEN Katrien	F	KESTENS Ilse	F			
53	NORGINE	NORGINE 2	MX	JANSSENS Koen	M	DEVOS Dominique	F	SIMONAERT Marie-Hélène	F	VAN HUMBEECK Karen	F			
54	NORGINE	NORGINE 3	MX	BEGHAIN Sandy	M	BOUTMANS Kiki	F	VANCLÉS Virginie	F					
55	PREMED	PREMED	MX	CAMS Dieter	M	VERHOEVEN André	M	THEYS Stephanie	F	OP DE BEECK Elke	F	BUELLENS Koen	M	STEVENS Sven
56	PROVINCIE VLAAMS-BRABANT	PROVINCIE VLAAMS-BRABANT	M	DECKERS André	M	FLORQUIN Marc	M	DERDEN Luk	M					
57	RIDGE TOOL EUROPE NV	RIDGID FAST	M	HENDRICKX Jens	M	BODEN Niki	M	VERVOORT Rudi	M					
58	RIDGE TOOL EUROPE NV	RIDGID FUN	MX	CIOBANU Bogdan	M	BROOThAERTS Bas	M	THEUNIS Anke	F					
59	SEW-EURODRIVE	SEW-EURODRIVE 1	M	BRAGARD Grégory	M	WILLAME David	M	CIARCELLUTTO Eric	M					

Bereikbaarheid en parking

Adres

Geldenaaksebaan 335, Campus
Proximus UC Leuven-Limburg

Parking

Opgelet, de toegangsweg ligt op de
omloop en de richtlijnen dienen
strikt gerespecteerd te worden

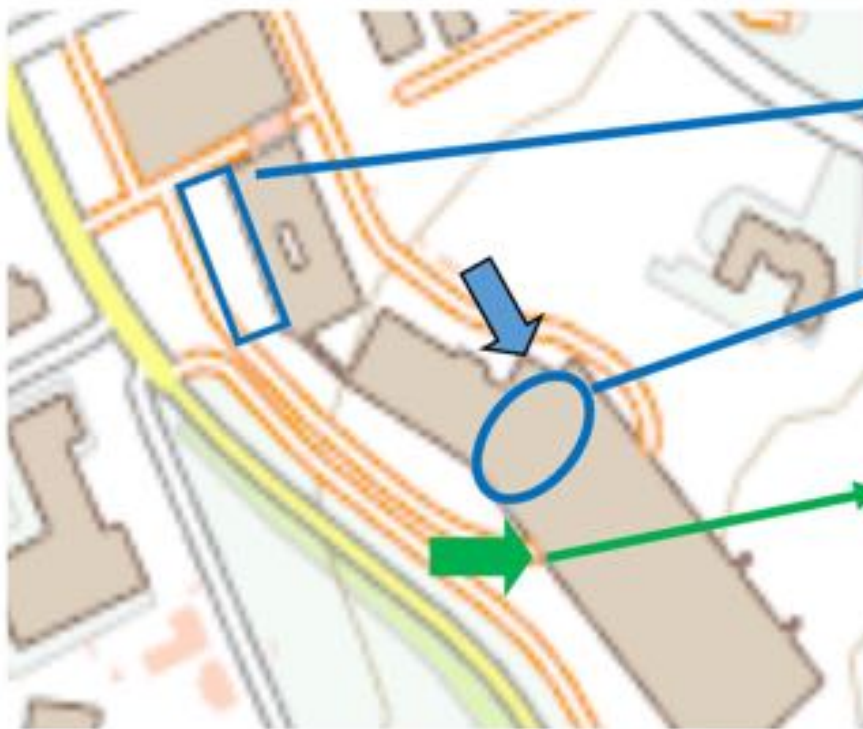
Volg de aangegeven route (zie plan).

Ondergrondse parking UCLL toegan-
kelijk **tot 17.00 (en na de wedstrijd)**

Uitrijden moeilijk tijdens wedstrijd,
vlot na de wedstrijd



Plan omkleedruimtes, sanitair en Walking Dinner



Douches + omkleedruimte in tenten

Gemengde omkleedruimte en toiletten

Ingang, onthaal, inschrijvingen, info, receptie & Walking Dinner

Omloop wedstrijd

