



# MARATHON GRONINGEN

POWERED BY CAMPUS  
GRONINGEN

# RUNNERS GUIDE

## ZONDAG 31 MEI 2026





**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# WELKOM

Beste deelnemer,

Fijn dat jij erbij bent tijdens de Marathon Groningen powered by Campus Groningen.

In deze Runners Guide vind je alle belangrijke info over jouw deelname. Zo sta jij op zondag 31 mei zorgeloos aan de start!

Veel succes met de laatste voorbereidingen!

Organisatie Marathon Groningen powered by Campus Groningen



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED CAMPUS  
BY GRONINGEN

# EVENT PROGRAMMA – ZATERDAG 30 MEI

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE
11:00 – 16:00 uur	Ophalen startnummers en shirts, indien besteld	P4, Zernike Campus



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# EVENT PROGRAMMA – ZONDAG 31 MEI

TIJD	ACTIVITEIT	LOCATIE
Vanaf 07:00 uur	Wedstrijdsecretariaat open (ophalen startnummers en shirts, indien besteld)	P4, Zernike Campus
Vanaf 07:30 uur	Business Ontvangst open	Willem Alexander Sportcentrum
08:30 uur	Start 10 km (inclusief Business Run 10 KM)	Zernikepark
09:15 uur	Start Halve Marathon (inclusief Business Run Halve Marathon)	Zernikepark
10:30 uur	Start Marathon	Zernikepark
11:30 uur	Start 2,5 km Kids Run	Zernikepark



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# JOUW STARTNUMMER

Heb je vóór 19 april 2026 ingeschreven en gekozen voor het thuissturen van je startnummer? Dan wordt het startnummer naar jouw opgegeven adres gestuurd. Deze ontvang je uiterlijk vrijdag 29 mei (alleen Nederlandse adressen). Heb je deze nog niet ontvangen? Ga dan naar de Helpdesk op de onderstaande tijden.

Heb je ervoor gekozen om je startnummer op te halen of ben je ingeschreven na 19 april 2026? Dan kan je je startnummer ophalen in het eventweekend.

Het ophalen van startnummers kan op P4 op de Zernike Campus op de volgende momenten:

- Zaterdag 30 mei: 11:00 – 16:00 uur
- Zondag 31 mei: vanaf 07:00 uur

A hand holding a golden torch, symbolizing success or achievement.

**CAMPUS  
GRONINGEN**

# Campus Groningen wenst je veel succes!

---



@campusgroningen



@Campus Groningen





# MARATHON GRONINGEN

POWERED BY CAMPUS  
BY GRONINGEN

# EVENT DAG

# ZONDAG 31 MEI 2026





**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# BEREIKBAARHEID

Wij adviseren deelnemers en toeschouwers zoveel mogelijk met de fiets te reizen, en waar mogelijk het openbaar vervoer te gebruiken. Fietsers wordt geadviseerd via het Jaagpad te fietsen.

Bekijk de [digitale kaart](#) met oversteekplaatsen, fietsenstallingen en parkeerplekken op de Zernike Campus.

Meer informatie over bereikbaarheid vind je ook op [Groningen Bereikbaar](#) of [onze website](#).

Kom je toch met de auto? Reis dan vooral samen. Hiervoor kan je gebruik maken van [Slinger](#). De Zernike Campus heeft maar een beperkt aantal parkeerplekken beschikbaar. Houd met het aanrijden naar de Zernike Campus rekening met vertragingen.

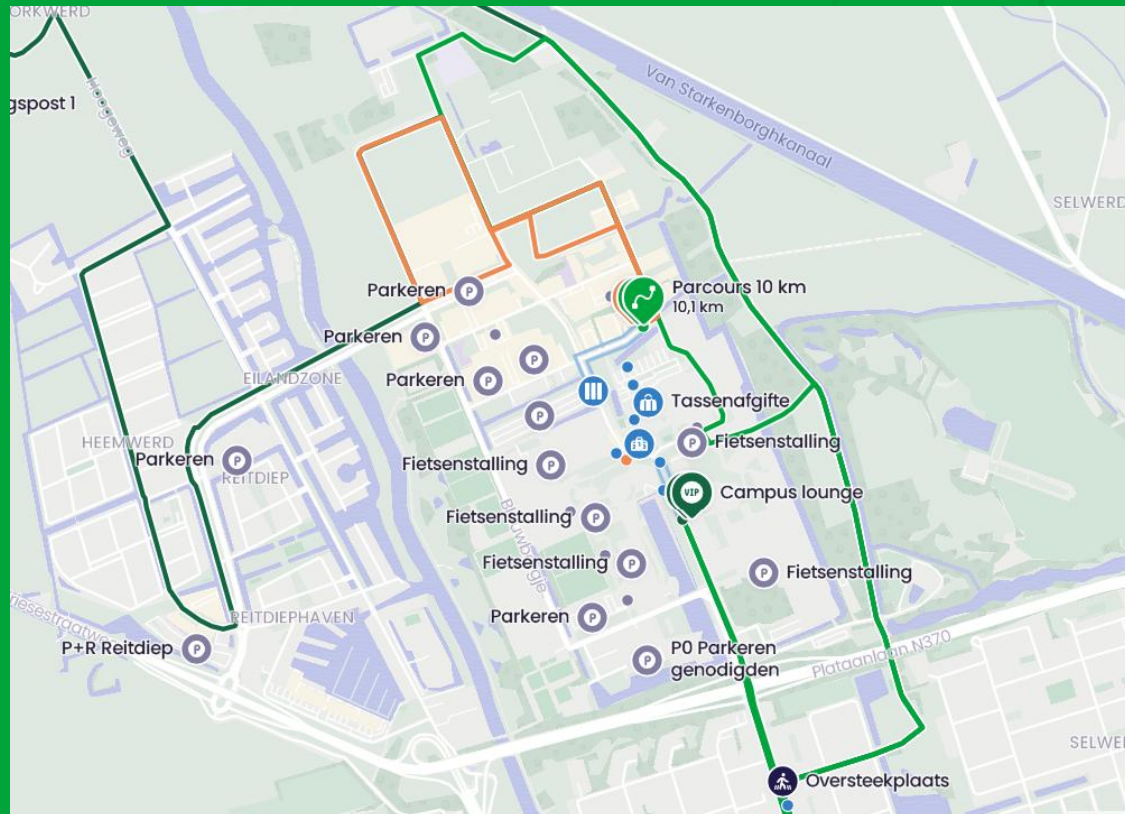


**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# Bekijk de Wolfmaps voor alle parkeerplekken en fietsenstallingen

Klik op de afbeelding om naar de interactieve kaart te gaan.





**MARATHON  
GRONINGEN**  
POWERED CAMPUS  
BY GRONINGEN

# OPENBAAR VERVOER

De Zernike Campus is bereikbaar met het openbaar vervoer. Vanaf Hoofdstation Groningen rijden extra bussen richting Zernike. Ook vertrekken er in de ochtend extra bussen vanaf Assen, Annen, Haren en Leek, Roden. Check de [reisplanner](#) voor jouw reisadvies.

Haltes van de extra bussen:

- Hoofdstation
- Verzetsstrijderslaan
- P+R Reitdiep
- Zernike Noord



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED CAMPUS  
BY GRONINGEN

# TASSEN AFGIFTE

Het is mogelijk een tas achter te laten in de opslag in de sporthal van het Willem Alexander Sportcentrum. De ingang is op P4.

Deze opslag is gratis en altijd geheel op eigen risico. Laat dus geen waardevolle spullen achter in de tas!

Werkwijze:

Bevestig de strip die aan het startnummer zit goed aan de tas en leg je tas in een van de vakken in de sporthal. Hier zijn vakken A t/m J gecreëerd.

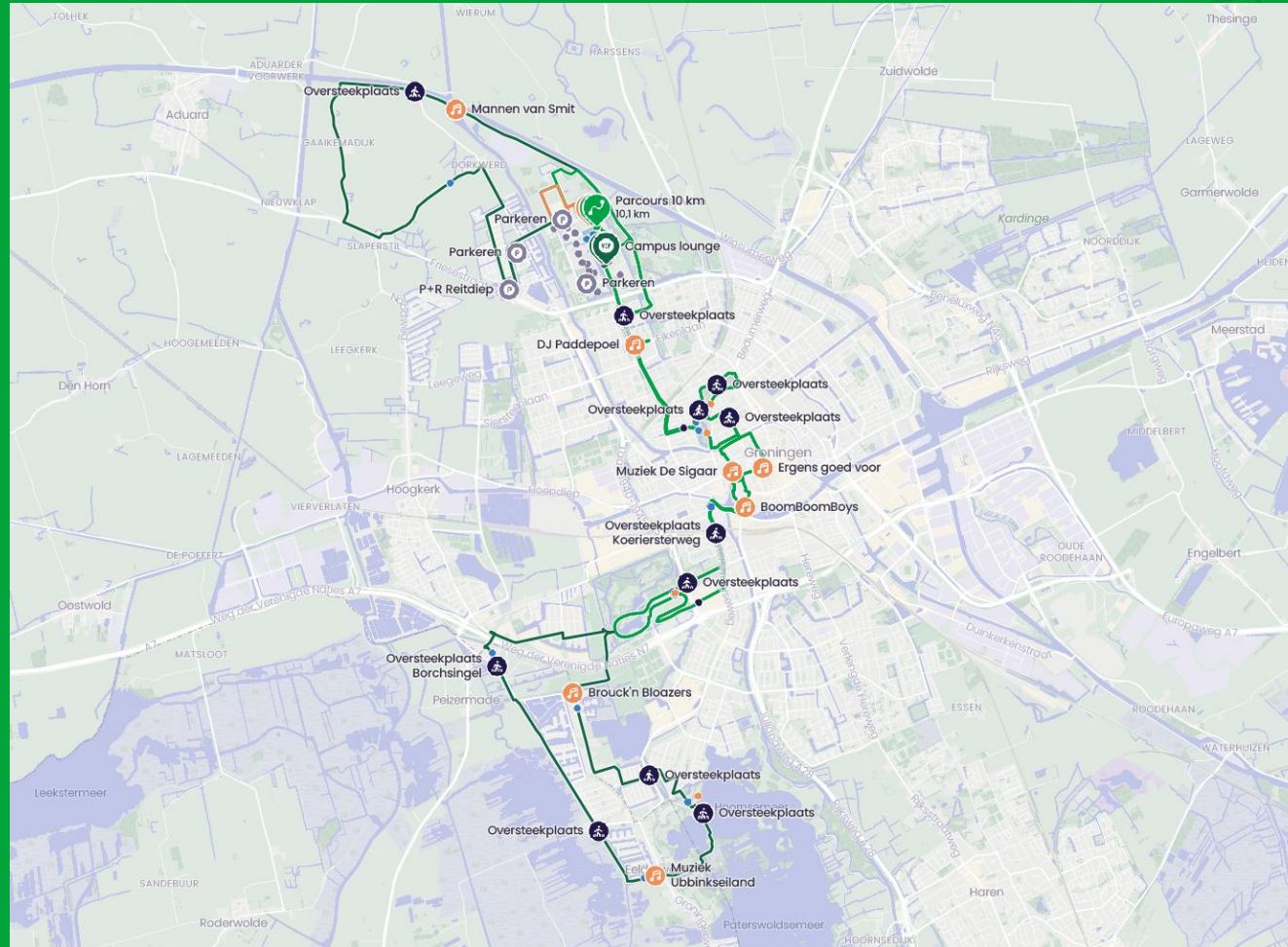
Het ophalen van de tas kan alleen op vertoon van het startnummer dat hoort bij de strip. Hier wordt streng op gecontroleerd.



**MARATHON  
GRONINGEN**  
POWERED BY CAMPUS  
BY GRONINGEN

# PARCOURSKAART

Bekijk alle informatie over het parcours op onze interactieve kaart.  
Klik op de afbeelding om naar de kaart te gaan.





**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# STARTPROCEDURE

## STARTEN IN WAVES:

Tijdens de Marathon Groningen powered by Campus Groningen start je in waves. Op je startnummer staat in welk vak je bent ingedeeld.

Om het veilig en vooral ook goed te kunnen lopen hanteren we een druppelstart. De startstreep is wat versmald waardoor er op de eerste kilometers meer ruimte ontstaat om lekker te kunnen lopen.

Het starten van een startvak duurt daarom een aantal minuten. Dit heeft geen effect op je tijd aangezien deze registratie in gaat als je de startlijn passeert. Sta je vooraan in het vak? Dan kom je enkele minuten eerder over de startlijn dan deelnemers achteraan in het vak.



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# STARTVAKKEN

**Mag ik mijn rugtas of camelbag meenemen in het startvak?**

Het is niet toegestaan om tassen/rugzakken mee te nemen in de startvakken (m.u.v. camelbags) of deze onbeheerd achter te laten rondom het evenemententerrein of parcours. Alles wat onbeheerd wordt achtergelaten, wordt verwijderd en weggegooid in verband met de veiligheid.

**Achtergebleven kleding:**

Kom in loopkleding naar de start! Extra kleding kun je voor vertrek over een hek hangen en het komt op een goede plek terecht. De Gemeente Groningen zet zich dit jaar samen met textielinzamelaar en -sorteerbedrijf Sympany in om achtergebleven kleding in te zamelen en op een verantwoorde manier te verwerken. Alle kleding die achterblijft na de laatste loper, krijgt een nieuwe bestemming: de nog draagbare kleding wordt hergebruikt en de rest wordt zorgvuldig gerecycled tot nieuwe grondstoffen. Zo voorkomen we samen verspilling en dragen we allen bij aan een circulaire textielketen. Een deel van het textiel kan ook weer terechtkomen bij de Textielhub in Groningen waar er mooie producten van worden gemaakt.

**SYMPANY**  
Stof tot grondstof

[Lees meer over Sympany - Stof tot Grondstof](#)



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

## START 10 KM:

<b>STARTVAK</b>	<b>OPENING STARTVAK</b>	<b>STARTTIJD STARTVAK</b>
<b>VAK AA</b>	<b>08:00 UUR</b>	<b>08:30 UUR</b>
<b>VAK A</b>	<b>08:00 UUR</b>	<b>08:30 UUR</b>
<b>VAK 1</b>	<b>08:00 UUR</b>	<b>08:30 UUR</b>
<b>VAK 2</b>	<b>08:00 UUR</b>	<b>08:30 UUR</b>



**MARATHON  
GRONINGEN**  
POWERED BY CAMPUS  
BY GRONINGEN

# START HALVE MARATHON:

<b>STARTVAK</b>	<b>OPENING STARTVAK</b>	<b>STARTTIJD STARTVAK</b>
<b>VAK AA</b>	<b>08:55 UUR</b>	<b>09:15 UUR</b>
<b>VAK A</b>	<b>08:55 UUR</b>	<b>09:15 UUR</b>
<b>VAK 1</b>	<b>08:55 UUR</b>	<b>09:15 UUR</b>
<b>VAK 2</b>	<b>08:55 UUR</b>	<b>09:20 UUR</b>
<b>VAK 3</b>	<b>08:55 UUR</b>	<b>09:30 UUR</b>
<b>VAK 4</b>	<b>08:55 UUR</b>	<b>09:40 UUR</b>



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED CAMPUS  
BY GRONINGEN

# START MARATHON GRONINGEN:

<b>STARTVAK</b>	<b>OPENING STARTVAK</b>	<b>STARTTIJD STARTVAK</b>
<b>VAK AA</b>	<b>10:00 UUR</b>	<b>10:30 UUR</b>
<b>VAK A</b>	<b>10:00 UUR</b>	<b>10:30 UUR</b>
<b>VAK 1</b>	<b>10:00 UUR</b>	<b>10:30 UUR</b>
<b>VAK 2</b>	<b>10:00 UUR</b>	<b>10:40 UUR</b>

# PACERS



**MARATHON  
GRONINGEN**  
POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

In samenwerking met het Dutch Pacing Team zullen er pacers aanwezig zijn op de **Marathon** en **Halve Marathon** afstand om lopers naar hun gewenste doortijd te hazen.

De pacers dragen vlaggen en startnummers met daarop zichtbaar de gewenste eindtijd. Je kunt je aansluiten bij een pacer naar keuze. Let op: het kan zijn dat op het allerlaatste moment pacers afvallen door bijvoorbeeld een acute blessure. Mocht dit het geval zijn, doen we er alles aan om vervangers te vinden. Soms is dat op korte termijn niet meer mogelijk.

## Pace tijden Marathon

Gewenste eindtijd	Startvak
3:00 uur	Startvak 1
3:15 uur	Startvak 1
3:30 uur	Startvak 1
3:45 uur	Startvak 1
4:00 uur	Startvak 2
4:15 uur	Startvak 2
4:30 uur	Startvak 2
4:45 uur	Startvak 2
5:00 uur	Startvak 2

## Pace tijden Halve Marathon

Gewenste eindtijd	Startvak
1:30 uur	Startvak 1
1:40 uur	Startvak 1
1:50 uur	Startvak 2
2:00 uur	Startvak 2 & 3
2:10 uur	Startvak 3
2:20 uur	Startvak 3
2:30 uur	Startvak 3

# TIJDSLIMIETEN



**MARATHON  
GRONINGEN**  
POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

Om het evenement veilig en volgens planning te laten verlopen, gelden er voor de lange afstanden tijdslimieten. Binnen deze tijd dien je de finish te bereiken.

## Tijdslimieten per afstand:

- 2,5 km: n.v.t.
- 10 km: 1 uur en 20 minuten
- Halve Marathon: 2 uur en 45 minuten
- Marathon: 5 uur en 30 minuten

## Cut-off tijd Marathon:

Vanwege de wegafsluitingen geldt op de Marathon een cut-off tijd. Om **14:10 uur** gaat de laatste splitsing ter hoogte van de Atletiekbaan in het Stadspark dicht. Alle marathonlopers die hier na 14:10 uur passeren vervolgen het halve marathon parcours.

De officiële eindtijd wordt bepaald op basis van de bruto tijd. Dat betekent dat de tijdslimiet gaat lopen vanaf het moment dat de laatste loper de startstreep passeert. Hierdoor krijgt iedere deelnemer de volledige beschikbare tijd om het parcours af te leggen.

Houd er rekening mee dat de organisatie het parcours en bepaalde onderdelen (zoals verzorgingsposten en verkeersafzettingen) volgens deze tijdslimieten weer vrijgeeft. Deelnemers die zich na de limiet nog op het parcours bevinden, kunnen worden verzocht om over te gaan naar de trottoirs en zich aan de reguliere verkeersregels te houden.

Deelnemers die na de vastgestelde tijdslimiet de finish passeren, worden **niet meer opgenomen in de officiële wedstrijduitslag**. Uiteraard geldt: iedereen die de finish bereikt, ontvangt een medaille als herinnering aan hun prestatie.



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# DOWNLOAD DE EVENT APP & VOLG JOUW FAVORIETE DEELNEMERS



GET IT ON  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**





**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# VERZORGINGSPOST

## Verzorging onderweg

Onderweg zijn verschillende verzorgingsposten ingericht. In het overzicht op de volgende pagina zie je op welke kilometerpunten de verzorgingsposten zijn.

Op verschillende posten krijg je water, sponzen, bananen (alleen voor marathon), U-Sport gel of sportdrank.

De U-Sport gel bevat 30 gram koolhydraten per portie in een 2:1 glucose-fructose verhouding. Dankzij de lagere zuurgraad is de gel mild voor de maag en daardoor prettig in gebruik. Daarnaast is de gel verrijkt met natrium om het verlies aan mineralen aan te vullen en kramp te helpen voorkomen. Meer informatie over de gel vind je op de [productpagina](#).

Gooi verpakkingen en lege bekertjes weg in de daarvoor bestemde afvalbakken bij de verzorgingsposten en na de finish. Samen houden we de omgeving schoon!

Samen zorgen we voor schoon en betrouwbaar drinkwater, voor nu en in de toekomst. Meer weten over [Waterbedrijf Groningen](#)? Ga dan naar [www.waterbedrijfgroningen.nl](http://www.waterbedrijfgroningen.nl).



Waterbedrijf  
Groningen





**MARATHON  
GRONINGEN**  
POWERED BY CAMPUS  
BY GRONINGEN

# VERZORGINGSPOSTEN

## MARATHON

5 KM	 
10 KM	 
13,5 KM	
16 KM	 
20 KM	 
22,5 KM	 
25 KM	 
27 KM	
27,5 KM	 
30 KM	 
33,5 KM	
36,5 KM	 
38 KM	
40,5 KM	 
FINISH	   

## HALVE MARATHON

6 KM	 
10 KM	 
12,5 KM	
14,5 KM	 
18,5 KM	 
FINISH	   

## 10 KM

4 KM	 
7,5 KM	 
FINISH	   

## 2,5 KM

FINISH	   
--------	---

### LEGENDA:

	WATER
	SPONS
	BANAAN
	SPORTDRANK
	GEL U-SPORT
	CHOCOMEL
	TREK REEP



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# WASTE ZONES

Als organisatie vinden we het absoluut **NOT DONE** dat er na de passage van de deelnemers een zee aan lege gelverpakkingen en andere vervuiling op het parcours ligt.

Daarom zijn er na elke verzorgingspost "Waste zones" gecreëerd waar de lege gels en afval gecontroleerd kunnen worden achtergelaten en vervolgens door onze medewerkers en de Milieudienst worden opgeruimd. Hiermee houden we samen onze stad schoon.

Deelnemen aan een georganiseerd event vraagt om hetzelfde gedrag als tijdens de trainingskilometers in de voorbereiding dus gebruik de Waste Zones!

Samen gaan we voor een afvalvrij parcours!



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED CAMPUS  
BY GRONINGEN

# FINISHVERZORGING

Na de finish wordt er water, Chocomel, U-Sport gel en een TREK reep uitgedeeld.

Natuurlijk krijg je hier ook een medaille!

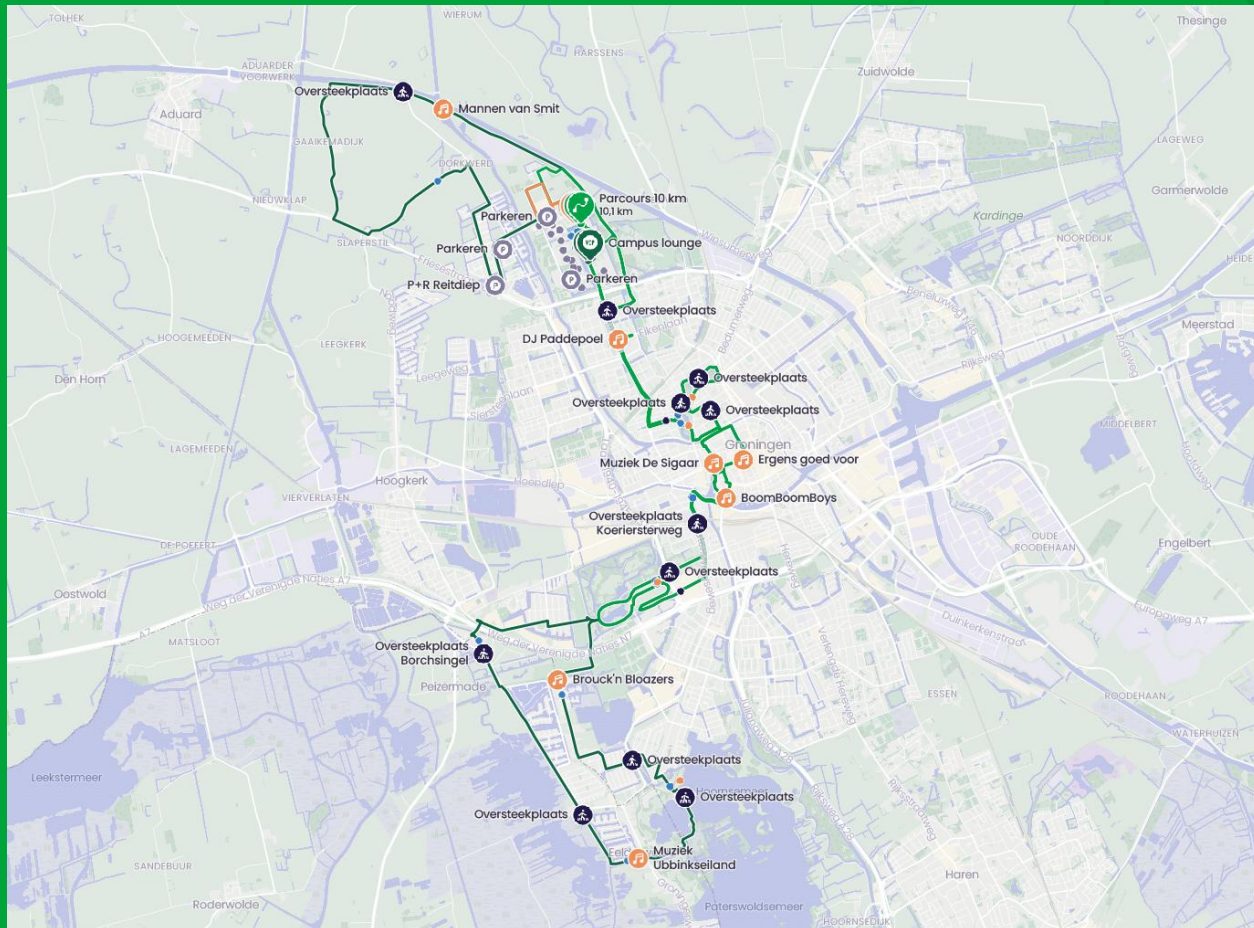




**MARATHON  
GRONINGEN**  
POWERED BY CAMPUS  
BY GRONINGEN

# TOESCHOUWERS

Heb jij supporters die je komen aanmoedigen?  
Laat ze dan deze informatie over oversteekeplaatsen zien op deze interactieve kaart.  
Klik op de onderstaande afbeelding om naar de kaart te gaan.





**MARATHON  
GRONINGEN**  
POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# VERANTWOORD LOPEN

Om op een verantwoorde manier deel te nemen is het naast een goede voorbereiding van groot belang dat je tijdens en na je loopprestatie goed naar je lichaam luistert.

Lees hieronder de adviezen die jou helpen om goed voorbereid van de Marathon Groningen powered by Campus Groningen te genieten.

- Pas je kleding aan op het weer. Houd hierbij ook rekening met de gevoelstemperatuur. De gevoelstemperatuur is met name afhankelijk van wind en vochtigheid. Laat je niet verrassen!
- Luister naar je lichaam. Loop je anders dan tijdens het trainen, of heb je last van de warmte pas dan je looptempo aan om te voorkomen dat je uit moet stappen. Probeer niet koste wat het kost je PR te halen. Krijg je toch klachten; last van duizeligheid, braken, misselijkheid, kan je niet meer goed nadenken of lopen stap dan uit en vraag om hulp.



**MARATHON  
GRONINGEN**  
POWERED BY CAMPUS  
BY GRONINGEN

- Start rustig en controleer je tempo. Elke seconde per kilometer te hard in begin van de race kan aan het einde resulteren in minutenverlies per kilometer.
- Loop op je eigen tempo en vermijd tempoverhogingen en sprints in de laatste kilometers.
- Heb je, ondanks een goede voorbereiding en het lezen van de medische voorlichting, nog urgente vragen over training, blessures, voeding o.i.d. nog vragen, dan adviseren wij je contact op te nemen met jouw huisarts.

[Bekijk alle adviezen op onze website.](#)



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# EXTRA INFO BUSINESS RUN

Alle deelnemers van de Business Run krijgen toegang tot de Business ontvangst in het sportcafé van het Willem Alexander Sportcentrum (Zernikeplein 17, Groningen).

De Business ontvangst is geopend vanaf 07:30 uur. Na het aanmelden ontvangt iedereen een polsbandje waarna je toegang hebt. Hier kunnen de teamfoto's gemaakt worden en is er gelegenheid om je tas achter te laten. Ook worden er hapjes en drankjes verzorgd.



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED CAMPUS  
BY GRONINGEN

# MEDAILLE GRAVEREN

LAAT JE FINISHTIJD VEREEUWIGEN OP JE MEDAILLE

Heb je medaillegraving besteld bij je inschrijving? Dan kun je op vertoon van jouw startnummer jouw medaille laten graveren met jouw finishtijd. Je kunt enkel de medaille laten graveren op de dag van de race.

De stand voor het medaille graveren staat op P4 op de Zernike Campus.

Heb je dit niet vooraf besteld?  
Geen probleem: ter plaatse kun je je medaille nog laten graveren tegen betaling!





**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED CAMPUS  
BY GRONINGEN

# BEKIJK DE UITSLAGEN

Waar kan ik mijn eindtijd vinden?

Nadat jij de finishlijn bent gepasseerd, gaan we zo snel mogelijk aan de slag met het verwerken van jouw eindtijd. Deze komen in het uitslagenoverzicht te staan.

Die staan op de [uitslagenpagina op de website](#).





**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# PERSONEELIJKE FOTO'S

Wil jij na afloop jouw persoonlijke foto's zien? Bekijk dan de foto's van Marathon Photos.

Marathon Photos is de officiële fotoservice van de Marathon Groningen powered by Campus Groningen. Zij maken van alle deelnemers foto's langs het parcours en bij de finish.

Registreer je nu al en ontvang een reminder van zodra de foto's online verschijnen via deze [link](#).



**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

Vanaf nu ontdek je de officiële Marathon Groningen powered by Campus Groningen-merchandise in de gloednieuwe webshop.

Kies uit ons assortiment casual kleding en gadgets, of neem alvast een kijkje bij onze gepersonaliseerde finisher-merchandise en bereid je voor op het grootste hardloopevenement van de stad.

[Shop hier de merch!](#)

GO WITH **GOLAZO**

**DISCOVER OUR MARATHON COLLECTION**



**MARATHON  
GRONINGEN**

# SPONSOREN & PARTNERS

## CAMPUS GRONINGEN





**MARATHON  
GRONINGEN**

POWERED BY  
CAMPUS  
GRONINGEN

# VOLG DE MARATHON GRONINGEN POWERED BY CAMPUS GRONINGEN OP SOCIAL MEDIA



@MARATHONGRONINGEN



@MARATHONGRONINGEN



@GOLAZOSPORTSNL