

cobo

Buikhouding & fitness
Dietmedische leefwijze in 44
specifieke locaties

TRUIKE LINGERIE

Mulder
breakfast cereals

VERGAST
IEPER

Flamers Atletiekclub
FLAC

Poperinge
Sportstad

START : 10.00 uur IEPER
Aankomst POPERINGE

SCHOEN SPORT center
www.schoen-sportcenter.be
PEPERSTRAAT
POPERINGE

UNITRON
GROUP

2000m sport, wereld en meer
SPORT
LINE

selectair 4 travel
travel your way
IEPER

MATCO GLAS N.V.

Adecco

Ogygia
Romantik hotel - Avondrestaurant Manoir Ogygia
Veurnestraat 108 - 8970 Poperinge
www.ogygia.be - info@ogygia.be

KW.be
KRANT VAN WEST-VLAANDEREN

MULTIshop
DESOMER
PLANCKE
POPERINGE

Provincie **West-Vlaanderen**
Door mensen gedreven

drukkerij
dejonghe

Ysco
The European private label specialist

PURISO.be

FEYS - PATTYN
KOELTECHNIEK WARMTEPOMP

ZONDAG 4 JUNI 2017

HALVE MARATHON / SEMI-MARATHON / HALF MARATHON

14^{de} ième
th

McBride
Run

ook dit jaar
MINI-McBRIDE
7 km
Start 9.45 &
Aankomst Poperinge

Provincie **West-Vlaanderen**
Door mensen gedreven

VACL
VLAAMSE ATLETIEKLIGA

Info: <http://mcbride-run.flac.be> / www.facebook.com/McBriderun

ORGANISATIE: FLAC (Flanders Atletiek club) kern Ieper en Poperinge

INLICHTINGEN:

De McBride-run is een halve marathon, officieel afgemeten op 21.097,5 m, met start om 10u00 op de Grote Markt te Ieper en aankomst op de Grote Markt te Poperinge. De Mini McBride-run is een evenwedstrijd over 7 km met start om 09u45 op Grote Markt te Poperinge en aankomst eveneens op de Grote Markt te Poperinge.

Deelname zowel voor aangesloten VAL – LBFA, als niet aangesloten atleten en joggers. Minimum leeftijd voor de halve marathon is 18 jaar en voor de Mini McBride-run is 13 jaar. Editie 2017 telt mee voor het West-Vlaams Provinciaal Kampioenschap voor aangesloten atleten.

INSCHRIJVINGEN EN AFHALEN BORSTNUMMERS:

Via de website “<http://mcbride-run.flac.be/>”

Te betalen bedrag overschrijven op rekeningnummer **BE40 0014 4700 3863**

BIC : GEBABEBB - Met vermelding naam van de deelnemer. Een gepersonaliseerd borstnummer bij inschrijving vóór 21 mei 2017

TARIEVEN :

	Halve Marathon	Halve Marathon	Mini McBride-run	Mini McBride-run
	<i>Vooraf tot en met 30 mei 2017</i>	<i>Daginschrijving enkel op 4 juni</i>	<i>Vooraf tot en met 30 mei 2017</i>	<i>Daginschrijving enkel op 4 juni</i>
MET deelname aan het buffet *	€ 18		€ 16	
ZONDER deelname buffet	€ 8	€ 12	€ 6	€ 9
EXTRA buffet *	€ 14		€ 14	
* Het buffet van warme ham met dagverse groentjes, aardappel in de pel, brood,... (à volonté). Maximaal beschikbare buffetten = 550				

De borstnummers kunnen worden afgehaald:

Vooraf : Op 3 juni van 09u tot 13u bij de receptie McBride, Paddeveijverstr 49 te Ieper.

Dag zelf : Voor de halve marathon, vanaf 08u tot 09u30, in het forum van het Sint-Vincentiuscollege, Bollingstraat te Ieper
Voor de 7 km-loop vanaf 08u tot 09u15, in de zaal Maeke Blyde, Doornstraat 43 te Poperinge.

PARCOURS en ACCOMMODATIE:

PARCOURS : Schitterend parcours, overwegend vlak en verkeersvrij. Om de 4 km is er een verfrissingpost. Sportdrink W-CUP bij aankomst en mineraal water bij elke verfrissingpost
Correcte kilometeraanduiding, ook voor de mini McBride-run. Rode Kruis Vlaanderen plaatst hulpposten langs het parcours. Eén fietsbegeleider per deelnemer is toegelaten voor de deelnemers van de halve marathon.

TIJDSOPNAME : Elektronische tijdsregistratie.

PRIJSUITREIKING en BUFFET : In de zaal Maeke-Blyde op 300 m van de aankomst.

KLEEDRUIMTE : Voor de start van de halve marathon in het Sint-Vincentiuscollege te Ieper. Voor de start van de Mini McBride-run in de brandweerkazerne naast de Maeke Blyde zaal te Poperinge.

Na de aankomst van beide wedstrijden is de kleedruimte in de brandweerkazerne. Warme douches voorzien. Bovendien is er massagemogelijkheid. Gratis transport van sporttassen vanuit de startzone Ieper naar Poperinge.

VOOR IEDER DEELNEMER:

Waardevol geschenkenpakket McBride, plus een exclusieve sponshanddoek voor de deelnemers van de halve marathon. Gratis pendeldienst met autocar naar centrum Ieper, vertrekuren:12u30; 13u15; 14u00; 14u45.

Voor wie vooraf ingeschreven is, zowel voor de mini-run als voor de halve marathon is er een omslagentrekking met meer dan 4.000 euro aan prijzen en waardebonnen. Kunnen onmiddellijk na de wedstrijd worden afgehaald, behalve de 20 hoofdprijzen, die worden geloot tijdens het protocol.

Voor bijkomende info, raadpleeg onze website : Ondermeer over de klassering; de verdeling van 2.000 euro aan geldprijzen; het reglement van de wisselbeker voor bedrijven; het reglement van de sportverenigingstroofe; de richtlijnen voor de fietsbegeleider; de parcoursbeschrijving van beide wedstrijden; de gedetailleerde uitslag met tijdsopname van beide wedstrijden; enz...

In herinnering aan Marathon Willy, actief bij McBride-run en de vzw WA , gaat € 4 per deelnemer naar vzw WA om in Ghana de plaatselijke werking te ondersteunen.

ORGANISATION : FLAC (Flanders Atletiek club) – Ypres et Poperinge

INFORMATIONS:

Le McBride-run est un semi- marathon, officiellement mesuré à 21.097,5 m, avec le départ à 10h00 sur la Grande Place à Ypres. L'arrivée est sur la Grande Place à Poperinge. Le Mini McBride-run est une compétition annexe de 7 kms, avec le départ à 09h45 sur la Grande Place à Poperinge ainsi que l'arrivée.

Le McBride-run est ouvert aux athlètes adhérents du VAL – LBFA et aussi aux athlètes et joggers non-adhérents. Age minimum pour le semi-marathon est de 18 ans, pour le Mini McBride-run 13 ans. L'édition 2017 compte pour le Championnat Provincial de Flandres Occidental pour les athlètes adhérents.

INSCRIPTIONS ET ENLEVEMENTS DES DOSSARDS:

Via le site web “<http://mcbride-run.flac.be/>”

Montant à verser sur le n° de compte : **BE40 0014 4700 3863**

BIC : GEBABEBB - Avec mention du nom du participant. Un dossard personnalisé est disponible pour les participants inscrits avant le 21 mai 2017.

TARIFS :

	Semi-Marathon	Semi-Marathon	Mini McBride-run	Mini McBride-run
	<i>Au préalable 30 mai 2017(incl.)</i>	<i>Inscription le jour-même</i>	<i>Au préalable jusqu'au 30 mai 2017(incl.)</i>	<i>Inscription le jour-même</i>
AVEC buffet *	€ 18		€ 16	
SANS buffet	€ 8	€ 12	€ 6	€ 9
EXTRA buffet *	€ 14		€ 14	
* Le buffet consiste de jambon braisé avec légumes fraîches, pomme de terre et pain,... (à volonté). Nombre de personnes max pour le buffet = 550				

Les dossards peuvent être enlevés :

Au préalable : Le 3 juin entre 9 et 13 h à la réception de McBride, Paddeveijverstraat 49 à Ypres.

Le jour-même : Pour le semi-marathon : à partir de 8 h jusqu'à une demie heure avant le départ, dans le collège Sint-Vincent dans la Bollingstraat à Ypres.
Pour le Mini McBride-run de 7kms : à partir de 8 h jusqu'à une demie heure avant le départ, dans la salle Maeke Blyde, Doornstraat 43 à Poperinge.

PARCOURS et ACCOMMODATION:

PARCOURS : Un parcours magnifique, principalement plat et interdit à toute circulation. Chaque 4 km il y a un poste de ravitaillement. Un boisson de sport W-CUP à l'arrivée et de l'eau minérale à chaque poste de ravitaillement
Indication de kms correcte – aussi pour le Mini McBride-run.

Le Croix Rouge de Flandres prévoit des postes de secours au long du parcours.

Un seul cycliste accompagnant par participant est permis pour les participants au semi-marathon. ENREGISTREMENT DES TEMPS : Enregistrement électronique des temps.

REMISE DES PRIX et BUFFET : Dans la salle Maeke Blyde à 300 m de l'arrivée.

VESTIAIRE : Pour le départ du semi-marathon : dans la collège Sint-Vincent à Ypres. Pour le départ du Mini McBride -run dans la caserne des sapeurs-pompiers, à côté de la salle Maeke Blyde. A l'arrivée des deux compétitions, les vestiaires se trouvent dans la caserne des sapeurs-pompiers, ou il y a aussi la possibilité de prendre une douche chaude et d'avoir un massage. Les sacs de sport seront transportés gratuitement à Poperinge.

POUR CHAQUE PARTICIPANT:

Un paquet de cadeaux contenant une serviette exclusive en éponge pour les participants au semi-marathon. Service de navette gratuit avec bus de Poperinge à Ypres. Heures de départ : 12h30; 13h15; 14h00; 14h45.

Pour ceux qui sont inscrits au préalable (pour le semi-run ainsi que pour le mini-run), il y a une tombola d'une valeur totale de plus de 4.000 € de prix et coupons qui peuvent être enlevé directement après le run, sauf les 20 prix principales qui seront choisis pendant le protocol.

Consultez notre site web sur les infos suivants : Le classement ; la répartition de 2.000 € de prix pécuniaires ; le règlement sur la trophée du challenge pour les entreprises ; le règlement sur le trophée des clubs de sport ; le règlement pour les cyclistes accompagnants ; description du parcours des deux courses à pied ; résultats détaillés avec enregistrement des temps des deux courses, etc...

En souvenir de Marathon Willy, active dans le McBride-run et le vzw WA, 4.00 € de la participation sera versé au vzw Wa en Ghana, pour supporter les actions locales.

ORGANIZATION : FLAC (Flanders Athletics Club) Ieper and Poperinge

INFORMATIONS:

The McBride-run is a half marathon, officially measured at 21,097,5 m, starting at 10 am on the market place in Ieper and arriving on the market place in Poperinge. The Mini McBride-run is a side running race of 7 km, starting at 9.45 am on the market place in Poperinge and also arriving there.

Participation is both for VAL-LBFA members and not affiliated athletes and joggers . The minimum age for the half marathon is 18 years ; for the Mini McBride-run it is 13 years. The 2017 edition counts for the Western Flemish Provincial Championship for affiliated athletes.

REGISTRATION AND COLLECTION OF CHEST NUMBERS :

Via the website “<http://mcbride-run.flac.be/>”

Amount to be paid has to be transferred to the following account number :

BE40 0014 4700 3863

BIC : GEBABEBB, mentioning the name of the participant. If you register before the 21st of May 2017, you will receive a personalized chest number.

REGISTRATION FEE

	Half Marathon	Half Marathon	Mini McBride-run	Mini McBride-run
	In advance until the 30 may (incl.)	Registration on the day itself	In advance until the 30 may (incl.)	Registration on the day itself
WITH the buffet *	€ 18		€ 16	
WITHOUT the buffet	€ 8	€ 12	€ 6	€ 9
EXTRA buffet *	€ 14		€ 14	
* The buffet consists of warm bacon with fresh vegetables, potatoes, bread, ... (at will) Maximum number of people for the buffet = 550				

The chest numbers can be collected :

In advance : On the 3rd of June between 9am and 1 pm at the reception of McBride, Paddeveijverstr 49 te Ieper.

On the day itself : Participants of the half marathon : from 8 am until 9h30, at Sint-Vincentiuscollege, Bollingstraat in Ieper.
Participants of the 7 km race : from 8 am until 9h15 in the hall 'Maeke Blyde', Doornstraat 43 te Poperinge.

TRAIL and ACCOMMODATION :

TRAIL : Magnificent trail on mainly flat roads and free of all traffic. Every 4 km there is a supply post.

A sports drink W-CUP upon arrival and mineral water at every supply post.

Correct indication of kilometers, also for the Mini McBride-run.

The Red Cross Flanders is also present alongside the trail with aid posts.

One companion on bike is allowed for the half marathon participants.

TIME REGISTRATION : Electronic time registration.

PRIZE DISTRIBUTION and BUFFET : In the Maeke Blyde hall, at 300 m from the arrival.

DRESSING ROOM : Before the start of the half marathon in Sint-Vincentiuscollege in Ieper.

Before the start of the Mini McBride-run in the firehouse next to the Maeke Blyde hall.

After the arrival of both competitions, the dressing room will be in the firehouse where hot showers are available. There is also the possibility to have a massage.

Free transport of the sport bags between the start in Ieper and the arrival in Poperinge.

FOR EVERY PARTICIPANT:

Valuable gift bag McBride, containing an exclusive towel for all participants of the half marathon.

Free shuttle by bus between Poperinge and Ieper with departure hours : 12h30 ; 13h15 ; 14h00 ; 14h45.

For those who registered in advance, there is a tombola with more than 4,000 € worth of prizes and coupons that can be collected immediately after the race. Only the 20 main prizes will be allotted during the prize distribution protocol.

Check our website for the following info : Classification ; distribution of 2,000 € of money prizes ; the regulations on the challenge cup for companies ; the regulations on the trophy for sport clubs ; guidelines on the bike companion ; description of the trail of both runs ; detailed results with time registration of both runs, etc...

In memory of Marathon Willy, active in the McBride run and the vzw WA, 4.00 € of your participation fee goes to support the local activities of ' vzw WA in Ghana '