



**CPC LOOP
DEN HAAG**

RUNNERS GUIDE

15 MAART 2026

**50^E
EDITIE**





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

WELKOM

Beste loper,

Fijn dat jij erbij bent tijdens de 50e editie van de **NN CPC Loop Den Haag**. In deze Runners Guide vind je alle belangrijke info over jouw deelname. Zo sta jij op **zondag 15 maart** zorgeloos aan de start!

Veel succes met de laatste voorbereidingen!

Team NN CPC Loop Den Haag



EVENT PROGRAMMA

VRIJDAG 13 MAART

12:00 – 19:00 uur - Ophalen startnummers Malieveld
17:00 – 22:30 uur – Omroep West City Pier Night Walk

ZATERDAG 14 MAART

12:00 – 17:00 uur - Ophalen startnummers Malieveld

ZONDAG 15 MAART

Tijd	Activiteit	Locatie
07.30 – 15.30 uur	Ophalen startnummers	Wedsec, Malieveld
09.00 uur	Start gro-up Jeugdloop 1 KM	Koningskade
09.45 uur	Start NN CPC4ALL	Koningskade
10.15 uur	Start gro-up Jeugdloop 2.5 KM	Koningskade
10.40 uur	Start 5 KM	Koningskade
11.30 – 13.00 uur	Start NN Halve Marathon (6 waves)	Koningskade
15.10 – 16.10 uur	Start 10 KM (4 waves)	Koningskade
17:30 uur	Sluiting finish	Koningskade





BEREIKBAARHEID

Tijdens het eventweekend is het druk in Den Haag. Door de drukte en afgesloten wegen vanwege het parcours raden wij deelnemers en toeschouwers aan om met het openbaar vervoer of de fiets te reizen.

OPENBAAR VERVOER

Station Den Haag Centraal ligt op loopafstand van start en finish. Houd rekening met drukte en extra reistijd. Let op: door werkzaamheden geen rechtstreekse treinen tussen Utrecht en Woerden (zondag 15 maart).

Plan je reis voorafgaand aan het eventweekend

Plan je reis voorafgaand aan het eventweekend via [9292.nl](https://www.9292.nl) en [ns.nl](https://www.ns.nl).

AUTO

Ken je mensen in je omgeving die ook meedoen of naar Den Haag gaan, probeer dan met elkaar mee te rijden. Het is gezelliger, scheelt in de kosten en is milieubewust. Q-Park Malieveld is op zondag niet bereikbaar. Bekijk [onze website](#) voor alle informatie.

AFSLUITINGEN

In het weekend van de NN CPC Loop Den Haag zijn er (tijdelijke) afsluitingen op de weg. Dit kan invloed hebben op je reis van en naar het evenement. Bekijk [hier](#) alle afsluitingen.

Bekijk de volledige bereikbaarheidsinformatie op [onze website](#).



JOUW STARTNUMMER

Individuele startnummers

Je kunt jouw startnummer op de volgende momenten ophalen op het Malieveld:

VRIJDAG 13 MAART

12:00 – 19:00 uur - Ophalen startnummers Malieveld

ZATERDAG 14 MAART

12:00 – 17:00 uur - Ophalen startnummers Malieveld

ZONDAG 15 MAART

07:30 – 15:30 uur - Ophalen startnummers Malieveld

Wil je het startnummer van iemand anders ophalen? Dit kan alleen op vertoon van de e-mail met het startnummer.

Startnummers deelnemers in groepen en business run

Groepsleiders ontvangen de startnummers van alle deelnemers in één pakket. Stem met je groepsleider af hoe jij je startnummer ontvangt.





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

BEKIJK DE PLATTEGROND





RUNNING SHIRT

Heb jij het NN CPC Loop Den Haag Running shirt besteld bij jouw inschrijving? Dan ontvang je persoonlijke bericht om jouw shirt thuis te ontvangen.

Heb jij nog geen Running T-shirt besteld, maar zou je dat wel graag nog willen? Er is een beperkte voorraad op het Malieveld bij het PassaRunning x Brooks Townhouse. OP = OP.





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

EVENT WEEKEND

15 MAART 2026

5⁰ **E**
EDITIE





VOLG DE DEELNEMERS

DOWNLOAD DE EVENT APP & VOLG JOUW FAVORIETE DEELNEMERS



VOLG DE NN CPC LOOP DEN HAAG OP SOCIAL MEDIA





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

KWF

Ook dit jaar steunt de NN CPC Loop Den Haag KWF Kankerbestrijding. De organisatie roept alle deelnemers op om hun run extra betekenis te geven. Ren tegen kanker en voor het leven tijdens de NN CPC Loop Den Haag!

Help mee in de strijd tegen kanker en steun KWF met jouw donatie!

5^E
EDITIE





LOCKERS & KLEEDKAMERS

Heb je een locker gereserveerd bij jouw inschrijving? Op zondag 15 maart zijn de lockers op het Malieveld beschikbaar tot 19:00 uur. Je ontvangt het lockernummer en pincode vlak voor het evenement per mail van elockers.

Hier is ook kleedgelegenheid voor alle deelnemers.

Mag ik mijn rugtas of camelbag meenemen in het startvak?

We adviseren je in loopkleding naar de start te komen. Het is niet toegestaan om tassen/rugzakken mee te nemen in de startvakken (m.u.v. Camelbags) of onbeheerd achter te laten rondom het evenemententerrein of parcours. Alles wat onbeheerd wordt achtergelaten, wordt verwijderd en weggegooid in verband met de veiligheid.

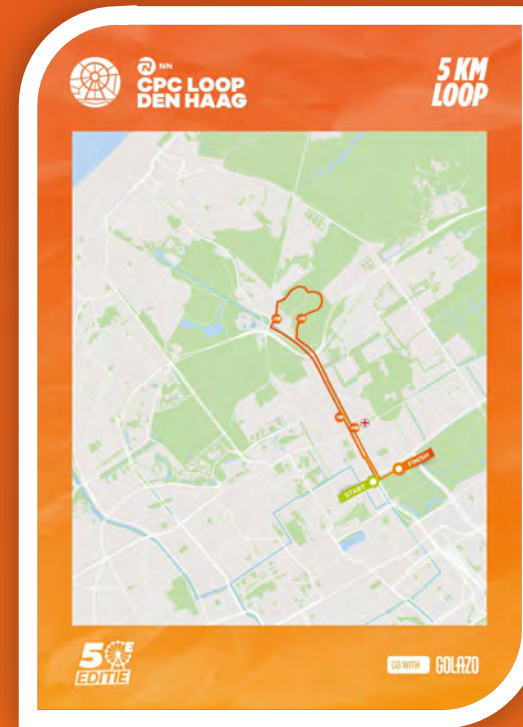
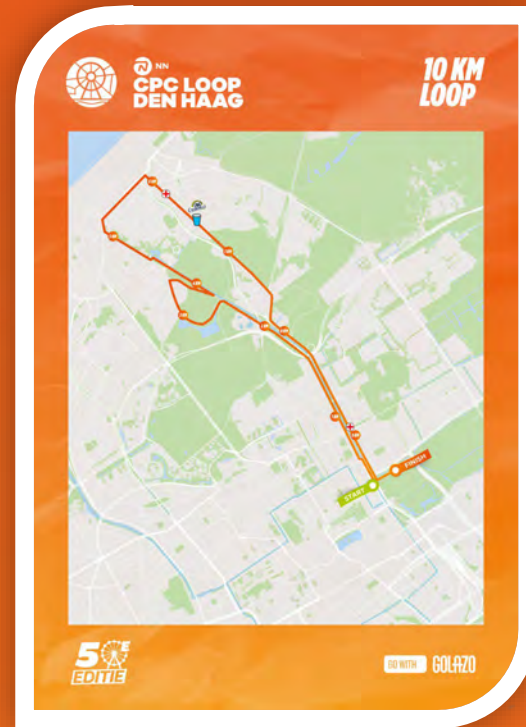
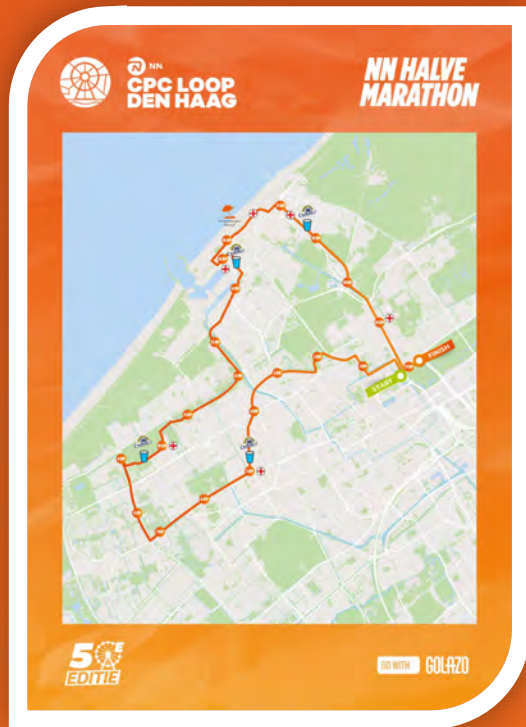




NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

PARCOURSKAARTEN

Bekijk alle informatie over de parcoursen [op de website](#)





STARTPROCEDURE

Starten in waves

Tijdens de NN CPC Loop Den Haag maken we gebruik van startwaves. Je staat ingedeeld in een startvak. Alle lopers uit jouw startvak komen in een 'startwave' over de startstreep. Een startwave duurt een aantal minuten. De aangegeven tijd is de tijd waarbinnen de eerste tot en met de laatste loper van die wave de startlijn passeren. Sta je vooraan in het vak? Dan kom je enkele minuten eerder over de startlijn dan deelnemers achteraan in het vak. Bij alle afstanden wordt gebruik gemaakt van een doorlopende start. Jouw individuele tijd wordt gemeten vanaf het moment dat jij de startlijn passeert.

Toegewezen startwave

Er staan in het eventweekend duizenden deelnemers aan de start. Daarom vragen we extra aandacht voor het verloop van de start. Het is belangrijk om in de startwave van start te gaan die matcht met jouw opgegeven eindtijd. Jouw toegewezen startwave heb je per mail ontvangen.

Op het startnummer vind je jouw toegewezen startwave. Wijzigen van startwave is niet meer mogelijk. Het is niet toegestaan om in een eerdere startwave van start te gaan, starten in een latere startwave is wel mogelijk.





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

STARTTIJDEN WAVES

Op jouw startnummer vind je jouw toegewezen startwave terug.

NN Halve Marathon

STARTTIJD	WAVE	LOCATIE
11:30 uur	Start NN Halve Marathon Wave 1	Koningskade
11:45 uur	Start NN Halve Marathon Wave 2	Koningskade
12:00 uur	Start NN Halve Marathon Wave 3	Koningskade
12:15 uur	Start NN Halve Marathon Wave 4	Koningskade
12:30 uur	Start NN Halve Marathon Wave 5	Koningskade
12:45 uur	Start NN Halve Marathon Wave 6	Koningskade

10 KM Loop

STARTTIJD	WAVE	LOCATIE
15:10 uur	Start 10 KM Loop Wave 1	Koningskade
15:25 uur	Start 10 KM Loop Wave 2	Koningskade
15:40 uur	Start 10 KM Loop Wave 3	Koningskade
15:55 uur	Start 10 KM Loop Wave 4	Koningskade

5 KM Loop

STARTTIJD	WAVE	LOCATIE
10:40 uur	Start 5 KM Wave 1	Koningskade

VERZORGINGSPOSTEN







Tijdens de NN CPC Loop Den Haag zijn er diverse verzorgingsposten. Bekijk hiernaast alle posten en wat er wordt aangeboden. Je ontvangt de dranken in een bekertje.

Samen houden we de stad schoon!

Houd de verpakkingen van gelletjes en dergelijke bij je en gooi deze niet weg op straat. Gooi verpakkingen en lege bekertjes weg in de daarvoor bestemde afvalbakken, deze vind je op de verzorgingsposten en na de finish.

Upfront gels

Rond het 15,5 km-punt op de afstand en afstand worden Upfront gels uitgedeeld.

NN HALVE MARATHON:	10 KM LOOP:	5 KM LOOP:
Valkenboslaan 	Badhuisweg 	Finish    
Daal en Bergselaan 	Finish    	
Kompastraat 		
Standweg (17 km) 		
Badhuisweg  		
Finish    		
	GRO-UP JEUGDLOOP & NN CPC4ALL:	
	Finish  	

GO WITH **GOLAZO**

LEGENDA:

 WATER

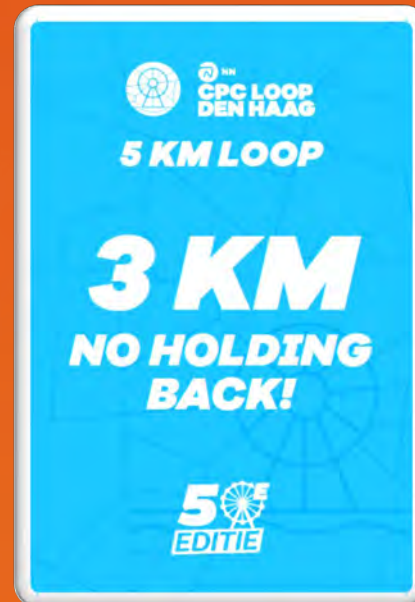
 TREK PROTEIN BAR



NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

KM AANDUIDING

Bij de NN Halve Marathon, 10 KM Loop en 5 KM Loop zijn de kilometerpunten aangegeven met een kilometerbord. Deze zien er als volgt uit:





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

NN PACING TEAM

NN Halve Marathon

Pacers voor eindtijden tussen de 01:30 – 02:30 uur

Eindtijd	Wave
1:30	Wave 1
1:35	Wave 2
1:40	Wave 3
1:45	Wave 3 & 4
1:50	Wave 4
1:55	Wave 4
2:00	Wave 4 & 5
2:05	Wave 5
2:10	Wave 5
2:15	Wave 6
2:20	Wave 6
2:25	Wave 6
2:30	Wave 6

5^E
EDITIE



VERANTWOORD LOPEN

Om op een verantwoorde manier deel te nemen aan de NN CPC Loop Den Haag is een goede voorbereiding van groot belang. Daarnaast is het belangrijk dat je tijdens en na je loopprestatie goed naar je lichaam luistert. Lees hieronder de adviezen die jou helpen om goed voorbereid van de NN CPC Loop Den Haag te genieten.

1. Pas je kleding aan op het weer. Houd hierbij ook rekening met de gevoelstemperatuur. De gevoelstemperatuur is met name afhankelijk van wind en vochtigheid.
2. 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.
3. 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.
4. 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.](#)





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

VDK GROEP BUSINESS RUNS

Tijdens de NN CPC Loop Den Haag zijn er drie VDK Groep Business Runs. De Halve Marathon, de 10 KM en de 5 KM. Alle deelnemers aan de business runs hebben toegang tot de Business Lounge op het Malieveld. Hier kun je met collega's verzamelen, een teamfoto maken, een sportmassage nemen en wat eten en drinken.

De groepsleider is verantwoordelijk voor het verdelen van de startnummers en consumptiebonnen.

5^E
EDITIE





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

NA DE RACE

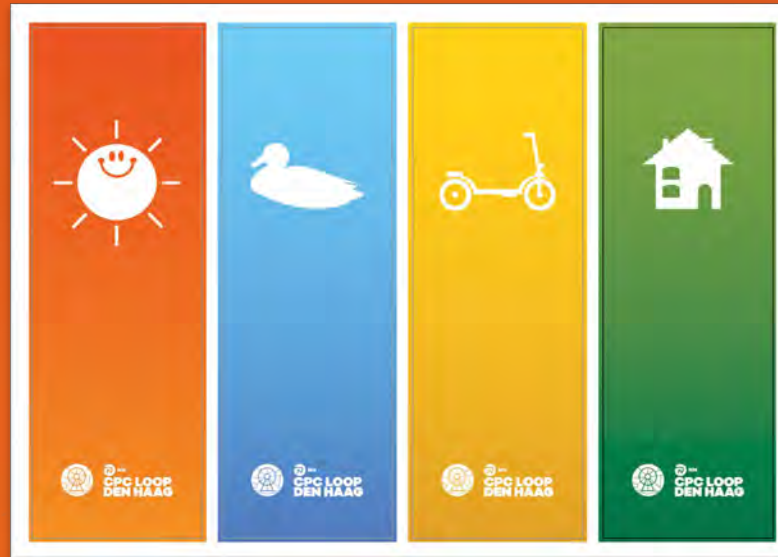
50^E
EDITIE



MEETING POINTS

Waar kan ik na de race afspreken met mijn supporters?

Op zondag 15 maart plaatsen we meeting point vlaggen op het Malieveld. Spreek van te voren af bij welke kleur vlag jij je supporters na de race weer ontmoet. De kleuren zijn: blauw, rood, geel en groen.





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

BEKIJK DE UITSLAGEN

Waar kan ik mijn eindtijd vinden?

Zodra jij de finish bent gepasseerd, wordt jouw uitslag verwerkt. Deze komen in het uitslagenoverzicht te staan.

Je kan jouw eindtijd terugvinden in de event app en op de [uitslagenpagina op de website.](#)

50^E
EDITIE

NN CPC LOOP DEN





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

PERSOONLIJKE 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 NN CPC Loop Den Haag. 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](#).

5^E
EDITIE





NN
**CPC LOOP
DEN HAAG**

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.

Heb je dit niet vooraf besteld? Geen nood, je kan ter plaatse nog je medaille laten graveren voor €17,50

Je kunt je medaille laten graveren op het Malieveld op zondag 15 maart tot uiterlijk 18:00 uur





**CPC LOOP
DEN HAAG**

5⁰E
EDITIE

