



Heers
hier heerst geluk

4de
editie

LENTERUN

HEERS

ZONDAG 29 MAART '26

9u: 15 km-trailrun

9u30: 5 km-stratenloop

11u: 10 km-stratenloop

De stratenlopen tellen mee voor
het helpshoploopcriterium

Start: voetbalterrein Vechmaal

O.L.Vrouwstraat, Vechmaal (Heers)

Info & inschrijvingen: <https://lenterun.timetorun.be>

Voor de recreatieve en competitieve lopers!



Lenterun Heers

Info

Op zondag 29 maart 2025 kan je voor de vierde keer de Lenterun in Heers lopen. Je kiest uit 3 routes: 5, 10 of 15 km.

De runs van 5 en 10 km lopen volledig door de verkavelingswegen van Vechmaal. Deze runs tellen mee voor het Helpshop Loopcriterium.

De run van 15 km is een trailrun. Je loopt hierbij langs uitgestrekte weilanden, duikt in holle wegen en als kers op de taart kom je door het park en de bossen van kasteel Hex.

We hopen jullie talrijk te mogen verwelkomen, zowel de recreatieve als competitieve loper!

Startlocatie & uren

09u00: 15 km trailrun

09u30: 5 km stratenloop (V&B Dakwerkencup)

11u00: 10 km (Helpshopcup)

Start: Voetbalterrein Vechmaal, O.L Vrouwstraat, Vechmaal
3870 Heers – deelgemeente Vechmaal

Inschrijven

Voorinschrijven kan tot en met zaterdag 28 maart 2026

Via inschrijvingslink: <https://lenterun.timetorun.be>

Met onlinebetaling via bancontact/Payconiq/iDeal

Opgelet: Inschrijving is pas definitief na betaling.

Daginschrijving en afhalen borstnummers is mogelijk vanaf 8u tot een kwartier voor de start.

Bij de daginschrijvingen worden eID-readers voorzien, dus vergeet zeker je identiteitskaart niet voor een vlotter verloop.

Tarieven

Voorschrijving

15 km trailrun: 12 EUR

5 km V&B Dakwerkencup: 8 EUR

10 km Helpshopcup: 10 EUR

Daginschrijving

15 km trailrun: 13 EUR

5 km V&B Dakwerkencup: 9 EUR

10 km Helpshopcup: 11 EUR

Parcours

Het parcours van 5 en 10 km is dezelfde route t.o.v. vorig jaar en is een stratenloop met verkavelingswegen.

De trailrun van 15 km is een uitdagend en verrassend parcours met mooie vergezichten, uitgestrekte weilanden, met bosondergrond, wandelpaden, afgewisseld met verharde stroken.

Klik hier voor het parcours.

De trailrun van 15 km wordt alleen opengesteld op de wedstrijddag en passeert over privé-eigendommen. Het is dus niet toegelaten om het parcours vooraf te verkennen of nadien als training te gebruiken.

Hierbij waarborgen wij een verdere organisatie voor de volgende jaren.

Dank aan alle eigenaars die hun perceel voor die dag openstellen!

Praktisch

Parking & bereikbaarheid

Er zijn verschillende parkeermogelijkheden in de onmiddellijke omgeving:

- Parking voetbalterrein
- Grasweide aan het kruispunt Brugstraat & Suskesstraat
- Kerk van Vechmaal
- Keunenlaan
- Brugstraat

Kleedkamers & douches

Gescheiden kleedkamers en douches zijn voorzien aan de vertreklocatie.

Bevoorrading

Aan de aankomst ontvang je een flesje water en keuze uit fruit en snacks.

Voor de 10 km run is er een bevoorrading halfweg het parcours.

Voor de 15 km zijn er twee bevoorradingen.

Prijsuitreiking

Bij 5 & 10 km wordt er podia voorzien voor de categorieën -35, +35, +45, +55 en +65, zowel voor mannen als vrouwen.

Voor 15 km trailrun is er enkel podia voor -35 en +35, zowel mannen als vrouwen.

Ook de eerste man en vrouw uit Heers voor iedere wedstrijd worden gehuldigd.

Alle prijzen zijn waardebonnen!

- Prijsuitreiking vindt plaats na iedere loopwedstrijd.

Tijdsregistratie & uitslagen

- TimeToRun.be zorgt voor de tijdsregistratie. Deze gebeurt via scanning barcode op borstnummer.
- Alle deelnemers ontvangen, meteen na aankomst, een mail met hun persoonlijke eindtijd en url van de uitslagen (ook al is deze nog niet afgelopen).

Foto's

De deelnemer gaat akkoord dat hij/zij gefotografeerd of gefilmd wordt voor, tijdens en na de loopwedstrijd en dat het beeldmateriaal gepubliceerd kan worden op sociale media en/of op de website van HSLC en van de organisator, tenzij uitdrukkelijk anders gemeld wordt door de deelnemer. Hij/Zij kan dit doen door te mailen naar info@hslc.be en sport@heers.be met de vermelding dat hij/zij geen toestemming geeft voor publicatie.

Helpshopcriterium

De Lenterun maakt deel uit van het Helpshop Loopcriterium, een (Zuid)Limburgs loopcriterium bestaande uit 15 organisaties. De Lenterun is de tweede organisatie van het regelmatigheids criterium, waarbij lopers van alle niveaus van harte welkom zijn. Voor mee info www.hslc.be

Contact

Sportdienst Heers (Katleen Houben): 011/48 01 22 – 0479/29 94 14

Dirk Holans: 0479/20 19 80

sport@heers.be