



Baloise Antwerp 10 Miles

baloise
ANTWERP
10 miles
23.04
2023

Runners' guide

Beste loper,

Fijn dat jij erbij bent tijdens deze 37^{ste} editie van de Baloise Antwerp 10 Miles.
In deze loopgids vind je alle belangrijke info m.b.t. je deelname. Zo sta jij zondag zorgeloos aan de start!

Veel succes en tot zondag!

Team Baloise Antwerp 10 Miles



Ecocharter



ECO CHARTER

We care about the environment !



Kom te voet, met de fiets of het openbaar vervoer.



Fietsenparking is voorzien.



Toon je e-ticket via je smartphone.
Printen is niet nodig.



Sorteer je afval en gooi niks op de weg!
Recycleer mee en kies de juiste afvalcontainer.



We gebruiken kartonnen bekertjes
bij de bevoorradingspunten.



Onze dedicated Green Teams
houden ons evenement proper.



Herbruikbare bekertjes in de cateringzone.



Hoe geraak je er?

De Baloise Antwerp 10 Miles vindt plaats op Linkeroever en in de binnenstad van 't Stad.

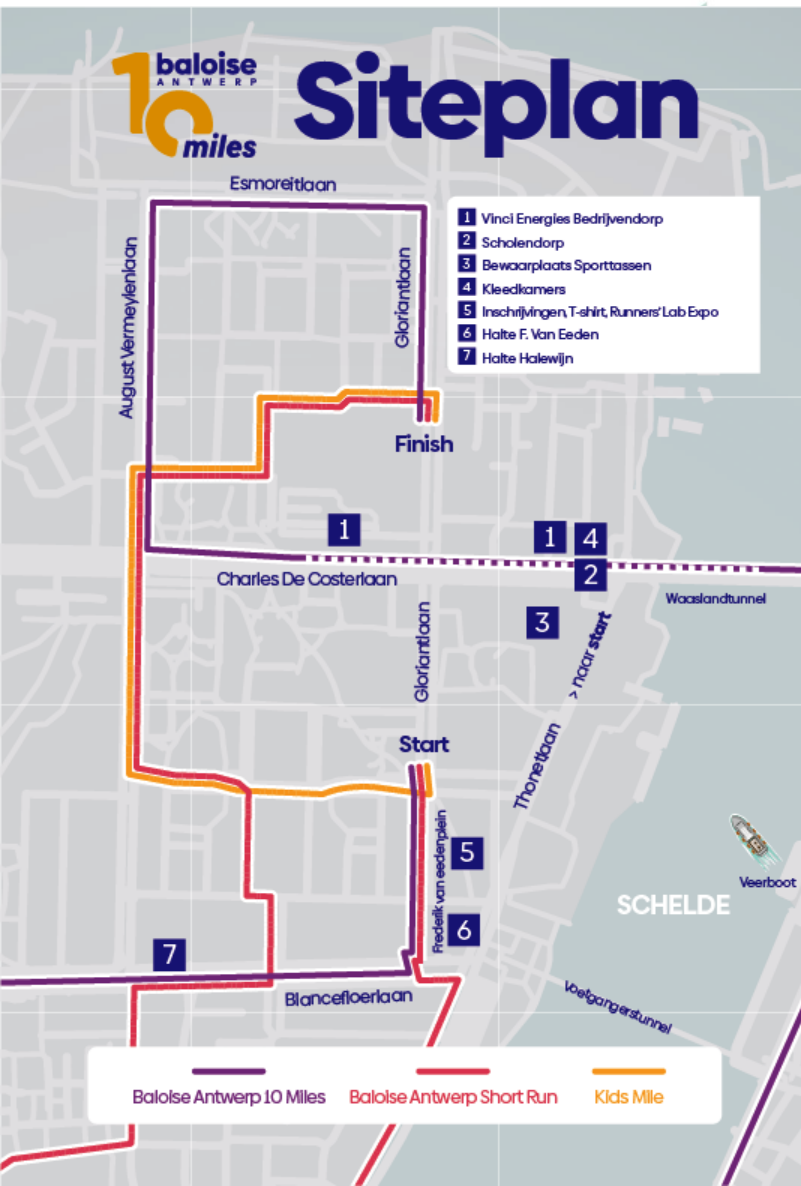
Kom je uit Antwerpen zelf? Dan is de fiets veruit de gemakkelijkste manier om daar te geraken.

Kom je niet uit Antwerpen? Bespaar jezelf dan een hoop zorgen. Kom met de trein of parkeer op één van de Park & Rides.

De volledige bereikbaarheidsinfo lees je [hier](#)!



Afhalen deelnamepakket - openingsuren



Locatie: Frederik van Eedenplein

Individueel ingeschreven

- Zaterdag 22 april van 10.00 u. tot 17.00 u.
- Zondag 23 april van 09.00 u. tot 15.00 u.

Vermijd de drukte op zondag aan de inschrijvingszone op het Frederik van Eedenplein en haal je borstnummer op zaterdag af tussen 10.00u en 17.00u!

Ingeschreven via een groep/bedrijf/school met groepsafhaling

- Individuele afhaling van je borstnummer bij de organisatie is niet mogelijk!
- Spreek goed af met jouw groepsverantwoordelijke waar en wanneer je het borstnummer kan afhalen.

Wil je iemand anders zijn borstnummer afhalen?

Dat kan, met de bevestigingsmail van deze loper.



Wil je graag wisselen van afstand of naam?

Afstandswissel

1. Haal eerst het borstnummer af.
2. Laat je afstand wijzigen aan de stand 'wissels' en ontvang een nieuw borstnummer.

Wisselen naar een lagere afstand is gratis. Voor een hogere afstand wordt het verschil in prijs aangerekend.

Naamwissel

1. Haal het borstnummer af met de bevestigingsmail van de persoon van wie je het startnummer hebt overgenomen.
2. Laat je gegevens wijzigen aan de stand 'wissels' en ontvang een nieuw borstnummer.

Vergeet je **E-ID-kaart** niet mee te nemen.

Voor een naamswijziging wordt ter plaatse € 5 administratiekost aangerekend.

Programma zondag 23 april 2023

Timing:

10.30u. : Kids Mile 1,8 km

11.30 u. : Baloise Antwerp Short Run 6,8 km (zandloperstart)

13.30 u. : Baloise Antwerp 10 Miles – start wave 1

13.55 u. : Baloise Antwerp 10 Miles – start wave 2

14.20 u. : Baloise Antwerp 10 Miles – start wave 3

14.45 u. : Baloise Antwerp 10 Miles – start wave 4

Locaties:

Start alle afstanden: Gloriantlaan

Aankomst alle afstanden: Gloriantlaan

Je kan niet later dan 10u50 (Kids Mile), 11u55 (Short Run) en 15u05 (10 Miles) starten omwille van veiligheidsredenen.

Bekijk [hier](#) het grondplan van Linkeroever



Startwaves Baloise Antwerp 10 Miles

Wave 1 (+ startbox): 13.30 u.– toegang vanaf 13.15 u.

Wave 2: 13.55u. – toegang vanaf 13.40 u

Wave 3: 14.20 u. – toegang vanaf 14.05 u.

Wave 4: 14.45 u. – toegang vanaf 14.30 u.

- ⊘ In een vroegere wave starten is NIET mogelijk.
Indien een vriend of vriendin in een vroegere wave loopt, kan jij niet met hem/haar in deze vroegere wave starten.
Er zal hier zeer grondig op gecontroleerd worden.
- ☑ In een latere wave starten is WEL mogelijk.
Hiervoor moet je niets doen, je zal zonder problemen toegang krijgen tot een latere wave met jouw borstnummer.
Later starten is niet nadelig. Je kan rustig en vlot starten.

Op donderdag 13 april hebben alle individuele deelnemers hun bevestigingsmail gekregen. Indien je deze niet hebt ontvangen, kan je je borstnummer (en eventuele wave) via de [MyPage](#) opzoeken.



Borstnummers

 **baloise**
7801



Baloise Antwerp 10 Miles 2023

 **baloise**
27520



Baloise Antwerp 10 Miles 2023

 **baloise**
37549



Baloise Antwerp 10 Miles 2023

 **baloise**
47565



Baloise Antwerp 10 Miles 2023



baloise
ANTWERP
10
miles

T-shirt en merchandise

Indien je een event T-shirt gekocht hebt, kan je deze ter plaatse afhalen bij de **T-shirtstand**. Ter plaatse zijn er ook nog een beperkt aantal T-shirts te koop.

Heb je een loopshort, longsleeve shirt, jasje of sweater van onze unieke kledinglijn besteld? Dan kan je deze ter plaatse bij de **Craft shop** in de **Runners' lab Expo** afhalen! Ook ter plaatse kan je je favoriete item nog aankopen, zolang de voorraad strekt.



Zorgeloos aan de start



1. Kom op tijd! We raden iedereen aan om minstens 1,5u op voorhand aanwezig te zijn.
2. Haal je borstnummer (en eventuele T-shirt) af in de inschrijvingszone indien je **individueel** ingeschreven bent.. Ben je als **groep/bedrijf/school** met **groepsafhaling** inschreven? Dan is een individuele afhaling van je borstnummer bij de organisatie niet mogelijk. Spreek goed af met jouw groepsverantwoordelijke waar en wanneer je het borstnummer kan afhalen.
3. Neem zeker een kijkje bij de **Runners' lab Expo** waar je de nieuwste loopgadgets, schoenen en kleren kan bekijken... en kopen. ☺ Ook de **officiële kledingcollectie** van de Baloise Antwerp 10 Miles, in samenwerking met **Craft**, kan je hier aankopen. Heb je op voorhand iets aangekocht? Dan kan je dit ook hier afhalen.
4. Breng je sporttas in bewaring. (optioneel)
5. Speld je borstnummer op en wandel richting de start.
6. Sluit aan in de startbox van de wave (10 Miles) waar jij toe behoort.
7. Geniet van je wedstrijd!

Vermijd de drukte op zondag aan de inschrijvingszone en haal je borstnummer al op zaterdag af tussen 10u00 en 17u00. Ook de Runners'lab Expo is dan open.



Sportoase Pacer Team

Een aantal zeer ervaren, voornamelijk Belgische tempomakers hebben zich geëngageerd als pacers voor de Baloise Antwerp 10 Miles. Per eindtijd zijn er twee tempomakers om jullie naar de finish te loodsen.

De tempomakers wachten jou op aan het **Sportoase Pacer Meeting Point** vlakbij de kleedkamers om vervolgens gezamenlijk naar het startvak te gaan. Ze zijn aan het meeting point en in het startvak makkelijk **te herkennen aan hun gekleurde vlag** met daarop de eindtijd. Daarnaast wordt er voor elke deelnemer ook een polsbandje voorzien met daarop de tussentijden per kilometer die je moet lopen om je gewenste eindtijd te halen. Een handig geheugensteuntje voor tijdens de wedstrijd, dat je simpelweg rond je pols draagt! Deze bandjes zijn gratis af te halen op zaterdag én zondag in de inschrijvingszone. (niet verplicht)



Sportoase Pacer Team

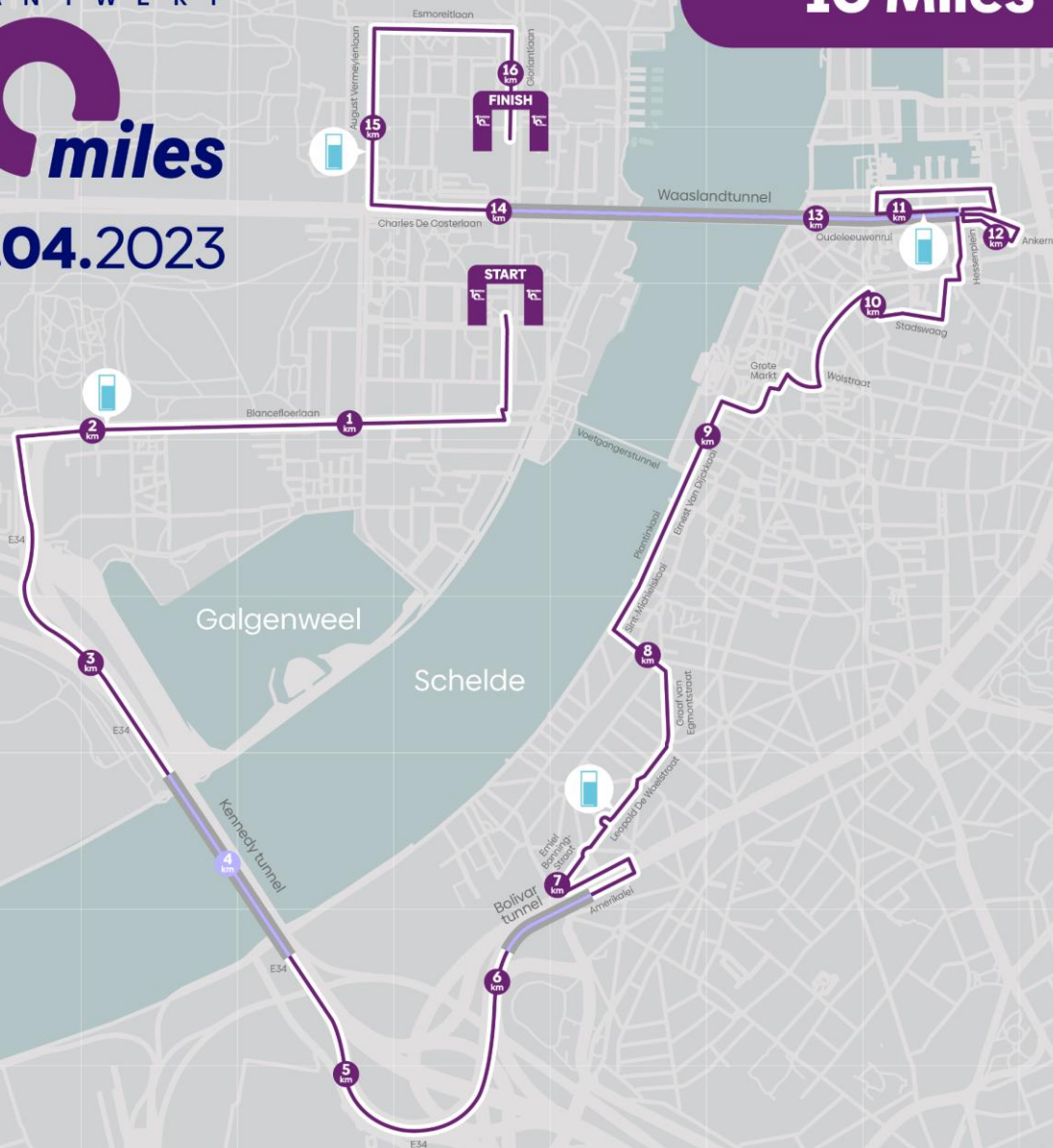
1u00	Witte vlag (Wave 1)	1u40	Rode vlag (Wave 2-3-4)
1u10	Roze vlag (Wave 1)	1u50	Groene vlag (Wave 3-4)
1u20	Blauwe vlag (Wave 1-2-3)	2u00	Zwarte vlag (Wave 3-4)
1u30	Gele vlag (Wave 2-3-4)	2u15	Oranje vlag (Wave 3-4)





23.04.2023

10 Miles



Parcours Baloise Antwerp 10 Miles

BEVOORRADINGEN

1,9 km	Bar le Duc water
6,9 km	Bar le Duc water
10,8 km	Bar le Duc water + AA Drink Iso-lemon
15,2 km	Bar le Duc water
Finish	AA Drink Iso-lemon, Grenade proteïne bar

Bekijk [hier](#) het parcours in detail





23.04.2023

Short Run



Parcours Baloise Antwerp Short Run

BEVOORRADINGEN

3,1 km

Bar le Duc water

Finish

AA Drink Iso-lemon, Grenade proteïne
bar

Bekijk [hier](#) het parcours in detail



Kids Mile



Parcours Kids Mile

BEVOORRADINGEN

Finish	AA Drink Iso-lemon, Sultana koek en banaan
--------	--

Bekijk [hier](#) het parcours in detail

Vinci Energies Bedrijvendorp

Heeft jouw bedrijf een stand in het Vinci Energies bedrijvendorp?

Bekijk [hier](#) het detailplan.



Baloise activiteiten

Baloise Photobooth



Breng na je wedstrijd een bezoekje aan de Baloise Photobooth en neem een foto met je officiële eindtijd.

Baloise Cheering Lane



App(e)lausje voor de lopers!
Loop je zelf niet mee en wil je toch de sfeer opsnuiven van de Baloise Antwerp 10 Miles? Kom dan naar de Baloise Cheering Lane op de Godefriduskaai naast het MAS en juich de lopers toe. Een unieke set-up met DJ zorgt voor een fantastische sfeer. Samen geven wij de lopers een extra energieboost en geniet je van een gratis appel!





Supporterszones

Je vrienden en familie zijn van harte welkom om jou langs het parcours te komen aanmoedigen op zondag 23 april.

Snuif de unieke ambiance op van de zogenaamde Cheering Lanes! Muziek, dj's en cheerleaders zorgen voor een unieke sfeer en een extra energieboost.



Runners'lab Cheering Zone - KM 7,5

Leopold De Waelplaats



Sportoase Cheering Zone - KM 8

Op het halfwegpunt > Scheldestraat



Desco Cheering Zone - KM 8,5

Ernest Van Dijckkaai



Universiteit Antwerpen Cheering Zone - KM 10,6

Hessenplein



Baloise Cheering Zone - KM 11,5

MAS



Live tracking & resultaten

Live tracking

Je supporters kunnen jou (en je tussentijden) volgen via onze online live tracking. De live tracking is beschikbaar via onze **website** op de dag van het evenement.

Resultaten

Vanaf zondagavond zullen de resultaten beschikbaar zijn op [onze website](#).

Say cheese!

Jouw persoonlijke actiefoto's via Sportograf

SPORTOGRAF.COM is de officiële fotoservice van de Baloise Antwerp 10 Miles. Deze fotografen hebben de afgelopen jaren een goede reputatie opgebouwd met hun volledig digitale service en hun redelijke prijzen. Ze zijn echte sportfanaten die graag de best mogelijke foto's van elke deelnemer maken. Spot jij ze op het parcours en aan de finish?

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



We maken er samen een onvergetelijke dag van!



Wees hoffelijk & have fun!



Vergeet vooral niet plezier te hebben en te genieten van de prachtige omgeving en de talrijke animaties op het parcours.



Luister naar je lichaam. Voel je je niet lekker, stop dan even. Houdt het gevoel aan, stop dan definitief.



Zonder de meer dan 1000 vrijwilligers geen Baloise Antwerp 10 Miles! Een glimlach of bedankje doet hen zeker deugd.



Maak er samen met alle deelnemers en supporters een onvergetelijke dag van!





Met dank aan onze partners!