



Baloise Antwerp 10 Miles

10 baloise
ANTWERP miles **21.04
2024**

Runners' guide

Beste loper,

Fijn dat jij erbij bent tijdens deze 38^{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





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**, maak gebruik van onze [Event-shuttle](#) of parkeer op een van de Park & Rides.

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



Ophalen deelnemerspakket – Baloise Runners Zone



Locatie: Baloise Runners' Zone (Gloriantlaan, op kruising met de Charles de Costerlaan)

Jij bent ingeschreven via Baloise, dus jij kan op zondag 21/04 vanaf 9u in de Baloise Runners' Zone:

- Je borstnummer ophalen;
- Je Baloise loop-shirt ophalen.

Wat heb je hiervoor nodig?

- Je kan je aanmelden bij de Baloise Runners Zone met **jouw persoonlijke QR-code** die je vindt in de praktische infomail die je hebt ontvangen.

Wil je iemand anders zijn borstnummer afhalen?

- Dat kan, met de bevestigingsmail van deze loper.

De Baloise Runners' Zone

De **Baloise Runners' Zone** is geopend op zondag 21 april van 09u00 tot 19u00:

- Hier zullen jullie je kunnen aanmelden met **jouw persoonlijke QR-code**;
 - LET OP: de Baloise Runners' Zone is enkel toegankelijk voor de lopers van Baloise, niet voor supporters die niet zijn ingeschreven.
- Daarna kun je jouw **borstnummer** en **loopshirt** van Baloise hier afhalen;
- Er is ook een **bagage drop-off** waar je jouw spullen kunt afgeven;
- Er zullen **snacks en drankjes** voorzien worden vóór de wedstrijd, na de wedstrijd zullen er pasta's en hotdogs klaarstaan;
- Er zijn **douches** om je na het lopen op te frissen;
- Er is een dj die ons de hele dag van **leuke beats** zal voorzien.

Kom op tijd! We raden iedereen aan om minstens 2 uur op voorhand aanwezig te zijn.



Programma zondag 21 april 2024

Timing:

- 10u30 : Persil Kids Run 1,5 km
- 11u30 : Baloise Antwerp Short Run 6 km (zandloperstart)
- 13u05 : Baloise Antwerp 10 Miles – start wave 1
- 13u30 : Baloise Antwerp 10 Miles – start wave 2
- 13u55 : Baloise Antwerp 10 Miles – start wave 3
- 14u20 : Baloise Antwerp 10 Miles – start wave 4
- 14u45 : Baloise Antwerp 10 Miles – start wave 5

Locaties:

Start alle afstanden: Gloriantlaan

Aankomst alle afstanden: August Vermeylenlaan

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



Startwaves Baloise Antwerp 10 Miles

Startwave	Startuur	Toegang startvak vanaf
Wave 1	13u05	12u20
Wave 2	13u30	13u15
Wave 3	13u55	13u40
Wave 4	14u20	14u05
Wave 5	14u45	14u30



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.

Je kan je borstnummer en wave via de [MyPage](#) website opzoeken.



Borstnummers



baloise
Sebastiaan
123456 Wave **1**
13u05
Baloise Antwerp 10 Miles 2024



baloise
123456 Wave **2**
13u30
Baloise Antwerp 10 Miles 2024



baloise
Sebastiaan
123456 Wave **3**
13u55
Baloise Antwerp 10 Miles 2024



baloise
123456 Wave **4**
14u20
Baloise Antwerp 10 Miles 2024



baloise
Sebastiaan
123456 Wave **5**
14u45
Baloise Antwerp 10 Miles 2024



Persil **KIDS RUN**
NORA
100001
For a brighter future with Persil and



baloise
123456
Baloise Antwerp Short Run 2024



T-shirt en merchandise

Indien je een event T-shirt gekocht hebt, kan je deze ter plaatse afhalen bij de **T-shirtstand**.

Bestelde je nog geen T-shirt bij je online inschrijving? Geen nood, ook ter plaatse zijn deze nog te koop (zolang de voorraad strekt).

Kom een kijkje nemen in onze merchandise shop ter plaatse, hier vind je de unieke Baloise Antwerp 10 Miles kledinglijn! Deze vind je:

- Op vrijdag 19 en zaterdag 20 april aan de inschrijvingszone op het F. Van Eedenplein
- Op zondag 21 april vlakbij de food & drink op de Charles De costerlaan



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** dit bevindt zich voor de sportoase tent, 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 vrijblijvend 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 vrijdag, zaterdag en zondag in de inschrijvingszone. (niet verplicht)



Wave 1

1u00 wit
1u10 roos
1u20 blauw
1u30 geel
1u40 rood

Wave 2

1u20 blauw
1u30 geel
1u40 rood
1u50 groen
2u00 zwart

Wave 3

1u20 blauw
1u30 geel
1u40 rood
1u50 groen
2u00 zwart

Wave 4

1u20 blauw
1u30 geel
1u40 rood
1u50 groen
2u00 zwart
2u15 oranje

Wave 5

1u20 blauw
1u30 geel
1u40 rood
1u50 groen
2u00 zwart
2u15 oranje



Persil KIDS RUN

August
Vermeylenlaan

FINISH

1
km

START

Waasland
tunnel

Charles decosterlaan

Schelde



Parcours Persil Kids Run

Aan de finish krijgen de kids allemaal een mooie medaille, lekkere Meli wafel, banaan en een flesje water.

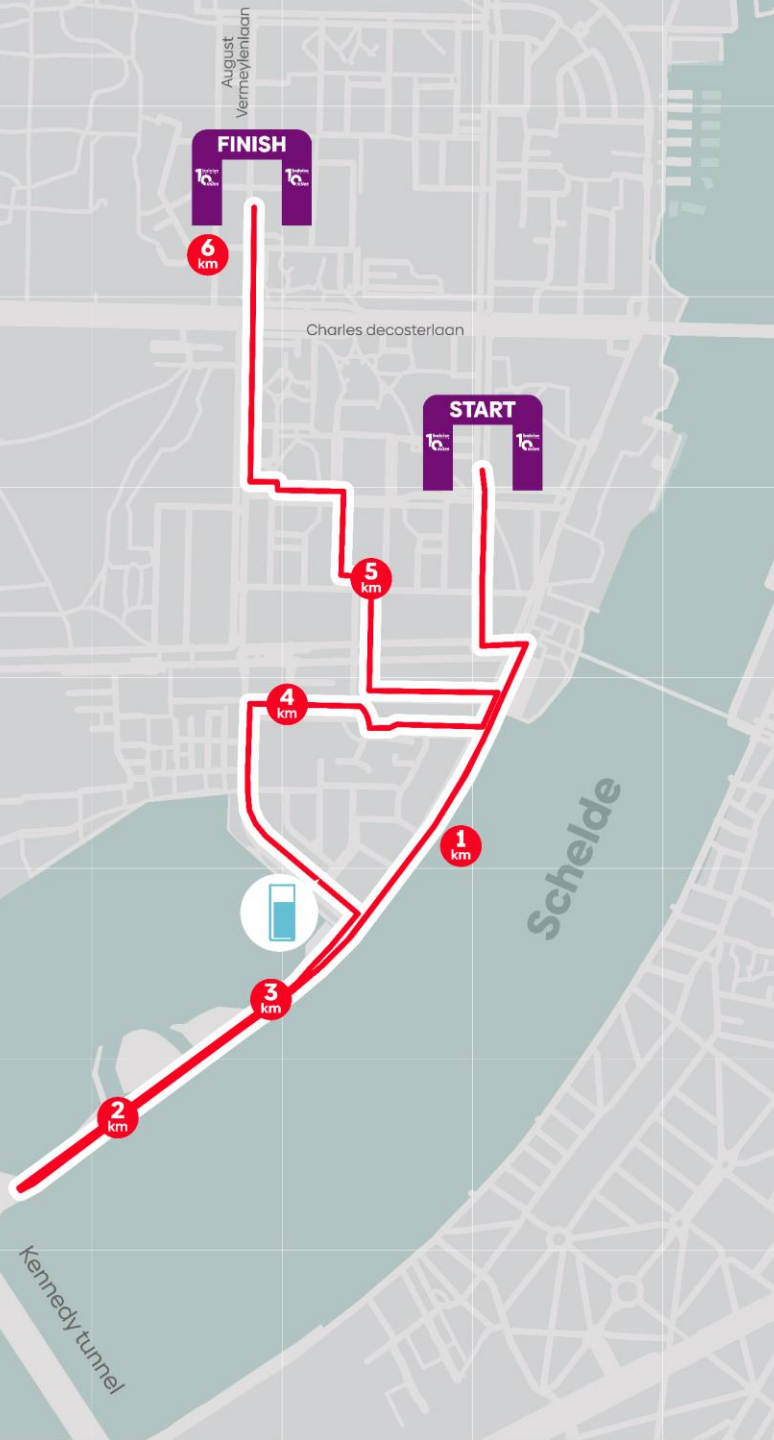
Bekijk [hier](#) het parcours in detail



10 baloise ANTWERP miles

21.04.2024

Short Run



Parcours Baloise Antwerp Short Run

Op het parcours is er 1 bevoorradingspunt, dat zich aan beide zijden van de weg bevindt. Vrijwilligers reiken kartonnen bekertjes aan.

Er zijn geen toiletten voorzien op het parcours.

BEVOORRADINGEN

3,3 km

Bar le Duc water

Finish

AA Drink Iso-lemon, Grenade proteïne bar

Bekijk [hier](#) het parcours in detail



10 baloise ANTWERP miles

21.04.2024

10 Miles



Parcours Baloise Antwerp 10 Miles

Op het parcours zijn er 4 bevoorradingspunten, die zich altijd aan beide zijden van de weg bevinden. Vrijwilligers reiken kartonnen bekertjes aan. Bij de derde bevoorrading kun je vooraan AA Drink Iso-lemon krijgen en achteraan water.

Er zijn geen toiletten voorzien op het parcours.

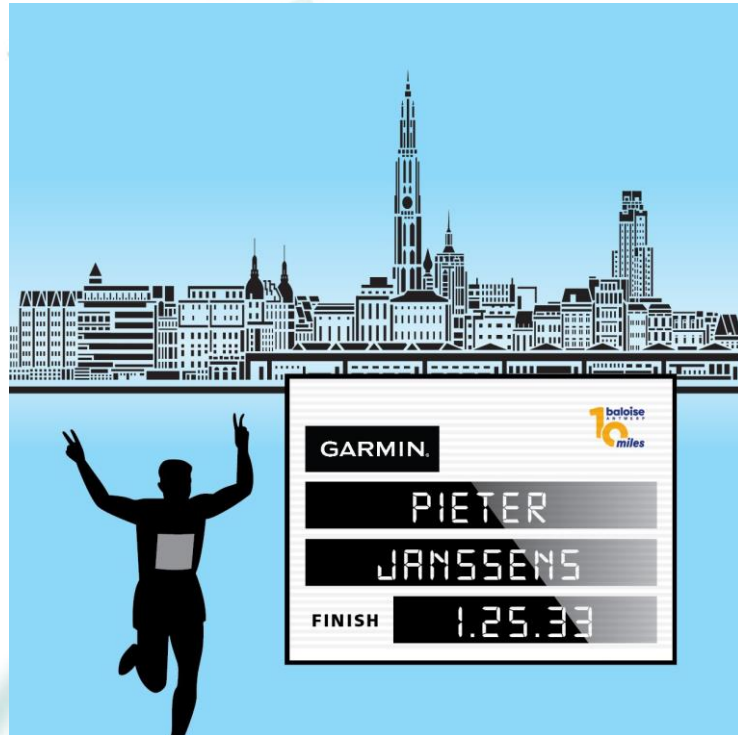
BEVOORRADINGEN

2,6 km	Bar le Duc water
8,9 km	Bar le Duc water
11,1 km	Bar le Duc water + AA Drink Iso-lemon
13,4 km	Bar le Duc water
Finish	AA Drink Iso-lemon, Grenade proteïne bar

Bekijk [hier](#) het parcours in detail



Garmin Photobooth



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

Baloise & Gazet van Antwerpen Supporterbordjes



Baloise en Gazet van Antwerpen slaan de handen in elkaar en voorzien supporterbordjes!

Laat je creativiteit de loop en verzin een leuke quote.





Supporterszones

Je vrienden en familie zijn van harte welkom om jou langs het parcours te komen aanmoedigen op 21 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.

- **QMUSIC DJ'S MAARTEN & DOROTHEE - KM 8,8**
Bolivarplaats
- **RUNNERS'LAB CHEERING ZONE - KM 9,5**
Leopold de Waelplaats
- **DESCO CHEERING ZONE - KM 10,7**
Ernest Van Dijckkaai
- **QMUSIC DJ ULRIKE D'HAUWER - KM 12,7**
MAS
- **UNIVERSITEIT ANTWERPEN CHEERING ZONE - KM 13,2**
Hessenplein

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!



GO WITH GOLAZO

 **baloise**



GARMIN.
OFFICIAL PERFORMANCE PARTNER

VINCI
ENERGIES


TotalEnergies

 **Volta**Natura

Supradyn

desco

CRAFT

Sportoase

 **runners'**
lab

Foodmaker

DELHAIZE

AA
DRINK

GRENOUE

Coca-Cola

Cristal
ALKEN

RUNNINGBE

 **SPORT.**
VLAANDEREN
#sportersbelevenmeer

Persil

UZA' foundation

ZAS


music

GVA

Met dank aan onze partners!