



Baloise Antwerp 10 Miles

baloise
ANTWERP
10
miles
21.04
2024

Runners' guide

Cher coureur,

C'est super de pouvoir compter sur votre présence à cette 38ème édition du Baloise Antwerp 10 Miles. Dans ce guide du coureur, vous trouverez toutes les informations importantes concernant votre participation. Vous pourrez ainsi vous présenter au départ dimanche en toute sérénité!

Bonne chance, rendez-vous dimanche!

L'Equipe du Baloise Antwerp 10 Miles





ECO CHARTER

We care about the environment !



Venez à pied, à vélo ou en transports en commun.



Un parking à vélos est prévu.



Triez vos déchets et ne jetez rien sur la route.
Participez au recyclage et choisissez la bonne poubelle.



Nous utilisons des gobelets en carton lors des ravitaillements.



Nos Green Teams veillent à maintenir l'événement propre.



Gobelets réutilisables dans la zone de catering.

Comment s'y rendre?

Le Baloise Antwerp 10 Miles se déroule sur la **Linkeroever**, la rive gauche, et **dans le centre-ville**.

– **Vous êtes originaire d'Anvers?** Alors, le **vélo** est de loin la solution à privilégier pour nous rejoindre.

Vous ne venez pas d'Anvers? Epargnez-vous bien des soucis. Venez en **train**, utilisez notre [event-shuttle](#) ou garez-vous dans l'un des Park & Rides.

Important : arrivez à l'heure, cela vous évitera bien des soucis.

Consultez toutes les infos en matière de mobilité [ici!](#)



Retrait colis-participant - heures d'ouverture

Lieu: Frederik van Eedenplein

Inscription individuelle

- Vendredi 19 avril de 10h00 à 18h00
- Samedi 20 avril de 10h00 à 17h00
- Dimanche 21 avril de 09h00 à 15h00

Évitez la foule le dimanche à la zone d'inscription sur la place Frederik van Eedenplein et retirez votre dossard le vendredi entre 10h et 18h ou le samedi entre 10h et 17h!

Inscrit via un groupe/entreprise/école avec retrait de groupe

- Le retrait individuel de votre dossard auprès de l'organisation n'est pas possible!
- Communiquez clairement avec votre responsable de groupe pour savoir où et quand retirer votre dossard.

Vous souhaitez retirer le dossard d'un tiers?

- C'est possible. Avec le mail de confirmation de ce coureur.



Vous avez repris une inscription?

Lorsque vous reprenez une inscription, vous êtes automatiquement affecté à la vague de départ du participant initial. Les changements ne sont possibles que sur place au stand 'wisselen van naam / afstand' sur la F. Van Eedenplein (2060 - Linkeroever)

Changement de distance

1. Récupérez le dossard du participant initial.
2. Faites modifier votre distance au stand 'wisselen van naam / afstand' et recevez un nouveau dossard.

Le changement pour une distance plus courte est gratuit. Pour une distance plus longue, la différence de tarif sera comptabilisée.

Il n'est toutefois **plus possible de modifier sa distance pour s'inscrire à la distance du 10 Miles**

Changement de nom

1. Récupérez le numéro de dossard avec l'e-mail de confirmation de la personne auprès de laquelle vous avez repris le numéro de départ.
2. Faites modifier vos données au stand 'wisselen van naam / afstand' et recevez un nouveau dossard.

N'oubliez pas votre pièce d'identité.

Pour un changement de nom, **des frais de € 5** vous seront comptabilisés sur place.

Programme dimanche 21 avril 2024

Horaire:

- 10h30 : Persil Kids run 1,5 km
- 11h30 : Baloise Antwerp Short Run 6 km (départ sablier)
- 13h05 : Baloise Antwerp 10 Miles – départ vague 1
- 13h30 : Baloise Antwerp 10 Miles – départ vague 2
- 13h55 : Baloise Antwerp 10 Miles – départ vague 3
- 14h20 : Baloise Antwerp 10 Miles – départ vague 4
- 14h45 : Baloise Antwerp 10 Miles – départ vague 5

Lieux:

Départ de toutes les distances: Gloriantlaan

Arrivée de toutes les distances: August

Vermeylenlaan

Pour des raisons de sécurité, vous ne pouvez pas vous élancer après 10h50 (Kids Run), 11h55 (Short Run) et 15h05 (10 Miles).

Consultez [ici](#) le plan d'ensemble de la Linkeroever



Départ par vagues Baloise Antwerp 10 Miles

Départ	Heure départ	Accès box de depart à partir de
Vague 1	13h05	12h20
Vague 2	13h30	13h15
Vague 3	13h55	13h40
Vague 4	14h20	14h05
Vague 5	14h45	14h30

- ❌ **S'élancer dans une vague précédente n'est PAS possible.**
Si un.e ami.e participe à une vague antérieure, vous ne pouvez pas commencer avec lui/elle dans cette vague antérieure..
Des contrôles très stricts seront effectués à ce sujet.
- ✅ **Commencer dans une vague ultérieure EST possible.**
Vous ne devez rien faire pour cela, vous pourrez accéder sans problème à une vague ultérieure avec votre numéro de dossard.
Démarrer plus tard n'est pas un inconvénient. Vous pouvez commencer tranquillement et en douceur.

Vous pouvez retrouver votre numéro de dossard et votre vague via [MyPage](#) sur le site web.



Dossards



Sebastiaan

123456 Wave 1
13u05

Baloise Antwerp 10 Miles 2024



123456



Wave 2
13u30

Baloise Antwerp 10 Miles 2024



Sebastiaan

123456 Wave 3
13u55

Baloise Antwerp 10 Miles 2024



123456



Wave 4
14u20

Baloise Antwerp 10 Miles 2024



Sebastiaan

123456 Wave 5
14u45

Baloise Antwerp 10 Miles 2024



NORA

100001

For a brighter future with Persil and 



123456



Baloise Antwerp Short Run 2024



T-shirt et merchandising

Si vous avez commandé un T-shirt pour l'événement, vous pouvez le retirer sur place au stand des T-shirts. Vous n'avez pas commandé de T-shirt lors de votre inscription en ligne ? Pas de souci, ils sont encore disponibles à la vente sur place (dans la limite des stocks disponibles).

Venez jeter un coup d'œil à notre magasin merchandising sur place, où vous trouverez la ligne de vêtements exclusive du Baloise Antwerp 10 Miles en collaboration avec craft! Vous y trouverez ces vêtements :

- Le vendredi 19 et samedi 20 avril dans la zone d'inscription sur la F. Van Eedenplein
- Le dimanche 21 avril à proximité du food & drink sur la Charles De Costerlaan



10 Miles

Short Run

Persil Kids Run

Pour un départ sans souci

1. Venez bien à temps! Nous vous recommandons d'être présent au moins 1h30 à l'avance.
2. Retirez votre dossard (et éventuellement votre T-shirt) dans la zone d'inscription si vous êtes inscrit **individuellement**.... Vous êtes inscrit en tant que **groupe/entreprise/école** avec une **collecte collective** ? Dans ce cas, le retrait individuel de votre dossard auprès de l'organisation n'est pas possible. Convenez avec votre chef de groupe de l'endroit et de l'heure où vous pourrez retirer votre dossard.
3. Emmenez votre sac de sport à la consigne. (facultatif)
4. Épinglez votre dossard et dirigez-vous vers le départ. ATTENTION : L'entrée du départ se trouve à l'intersection de la Gloriantlaan et de la Charles De Costerlaan.
5. Rejoignez la box de départ de la vague (10 Miles) à laquelle vous appartenez.
6. Profitez de votre course!

Évitez la foule le dimanche à la zone d'inscription sur la place Frederik van Eedenplein et retirez votre dossard le vendredi entre 10h et 18h ou le samedi entre 10h et 17h!



Sportoase Pacer Team

Un certain nombre de meneurs d'allure très expérimentés, principalement belges, se sont engagés pour imprimer le rythme lors du **Baloise Antwerp 10 Miles**.

Les meneurs d'allure vous attendent au **Sportoase Pacer Meeting Point**, devant la tente Sportoase, et se rendent ensuite ensemble dans la zone de départ. Ils sont facilement reconnaissables au point de rencontre et dans la zone de départ grâce à leur **drapeau de couleur** sur lequel figure l'heure d'arrivée.

En outre, un **bracelet sera remis à chaque participant**, indiquant les temps intermédiaires par kilomètre que vous devez courir pour atteindre le temps d'arrivée souhaité. Un aide-mémoire pratique pour la course, qu'il suffit de porter au poignet ! Ces bracelets peuvent être retirés gratuitement le vendredi, le samedi et le dimanche dans la zone d'inscription.



Vague 1

1h00 blanc
1h10 rose
1h20 bleu
1h30 jaune
1h40 rouge

Vague 2

1h20 bleu
1h30 jaune
1h40 rouge
1h50 vert
2h00 noir

Vague 3

1h20 bleu
1h30 jaune
1h40 rouge
1h50 vert
2h00 noir

Vague 4

1h20 bleu
1h30 jaune
1h40 rouge
1h50 vert
2h00 noir
2h15 orange

Vague 5

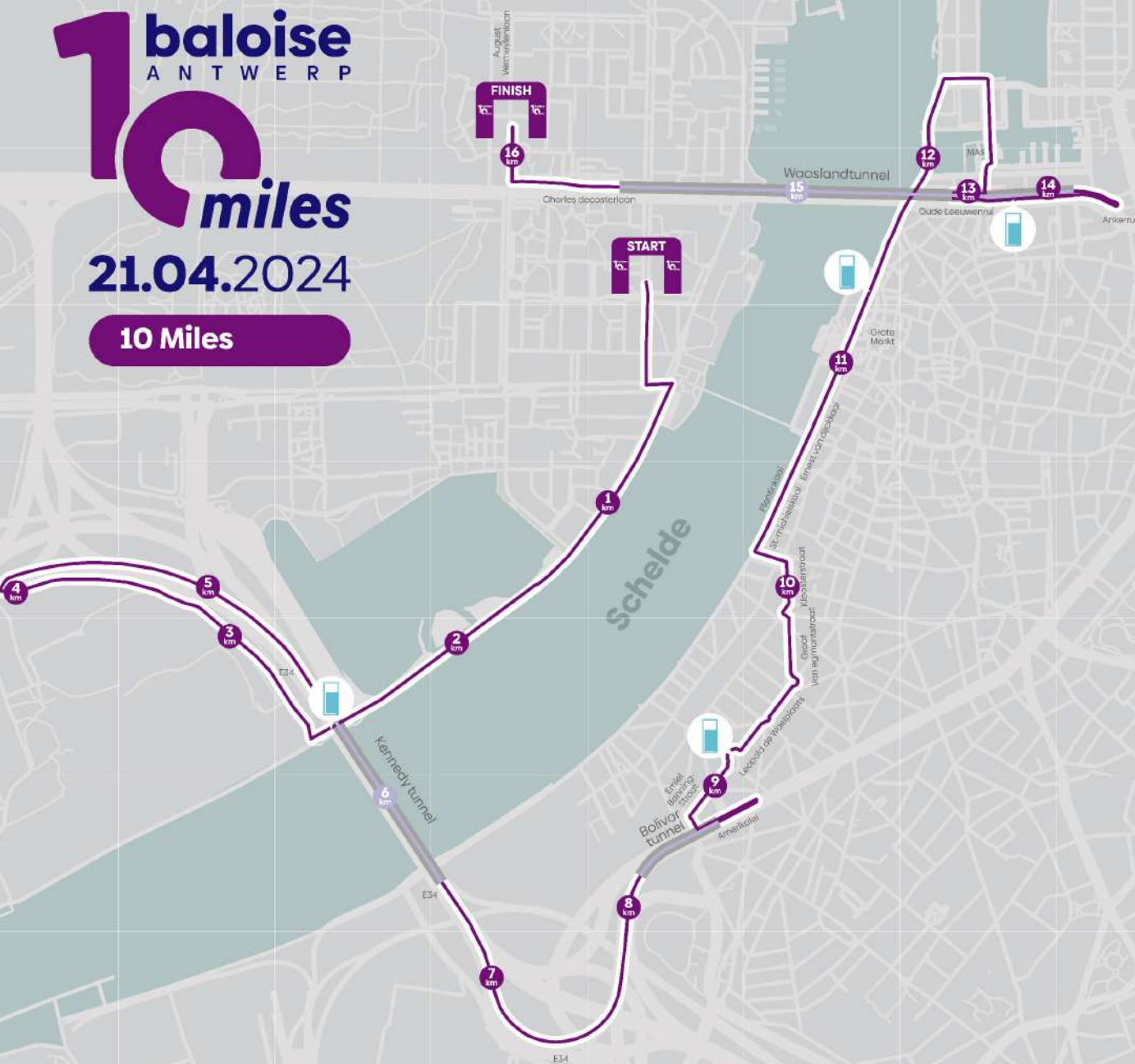
1h20 bleu
1h30 jaune
1h40 rouge
1h50 vert
2h00 noir
2h15 orange



10 baloise
ANTWERP
miles

21.04.2024

10 Miles



Parcours Baloise Antwerp 10 Miles

Quatre points de ravitaillement sont prévus sur le parcours, toujours situés de part et d'autre de la route. Des bénévoles y distribuent des gobelets en carton. Au troisième point de ravitaillement, vous pouvez vous procurer de la boisson AA Drink Iso-lemon à l'avant et de l'eau à l'arrière. Il n'y a pas de toilettes sur le parcours

RAVITAILLEMENTS

2,6 km	Eau
8,9 km	Eau
11,1 km	Eau + AA Drink Iso-lemon
13,4 km	Eau
Arrivée	AA Drink Iso-lemon, barre protéinée Grenade

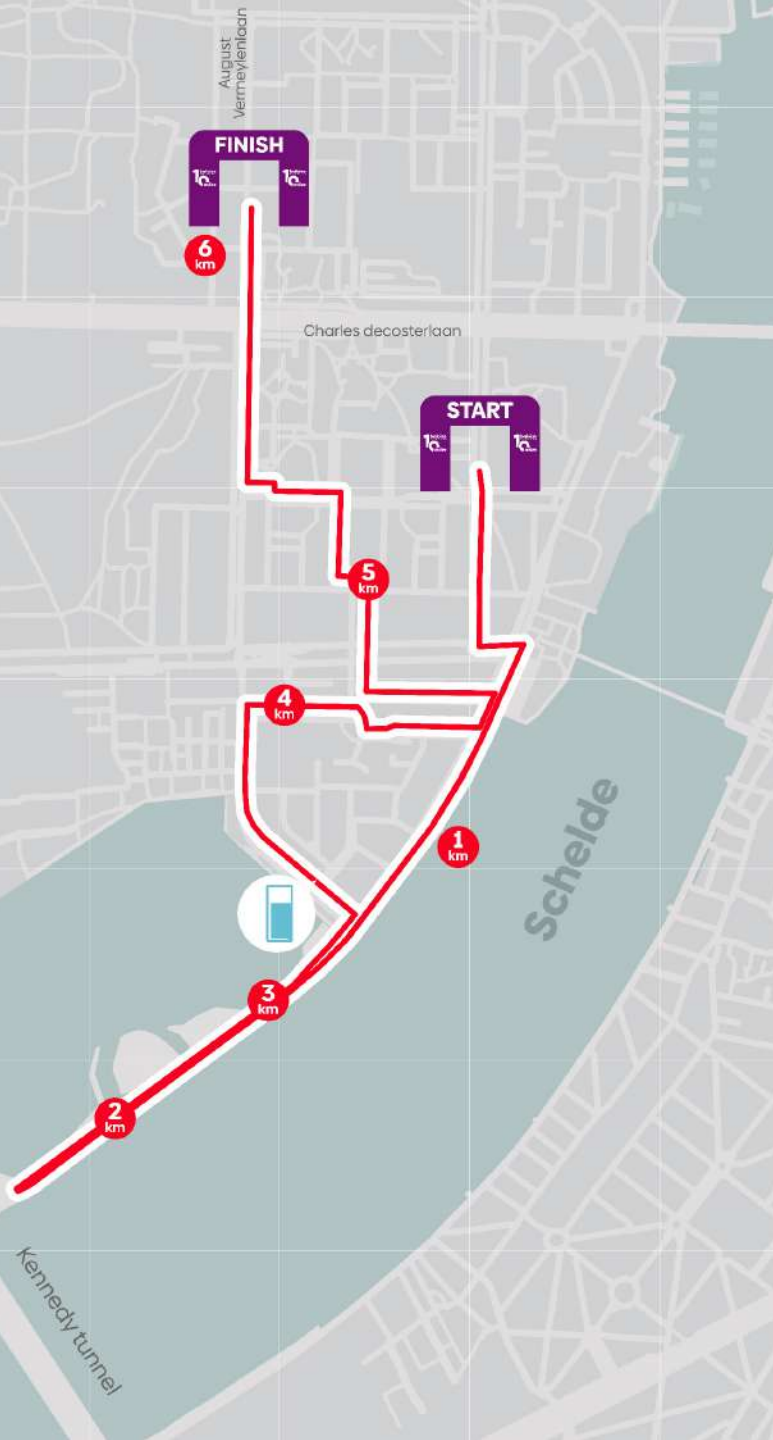
Consultez [ici](#) le parcours en détail

10 baloise
ANTWERP
miles

10 baloise
ANTWERP
miles

21.04.2024

Short Run



Parcours Baloise Antwerp Short Run

Un ravitaillement est prévu sur le parcours, situé de part et d'autre de la route. Des bénévoles y distribuent des gobelets en carton. Il n'y a pas de toilettes sur le parcours

RAVITAILLEMENTS

3,3 km

Eau

Finish

AA Drink Iso-lemon, barre protéinée
Grenade

Consultez [ici](#) le parcours en détail

10 baloise
ANTWERP
miles

Persil KIDS RUN

August
Vermeylenlaan

FINISH

1
km

START

Waasland
tunnel

Charles decosterlaan

Schelde



Parcours Persil Kids Run

A l'arrivée, les enfants reçoivent une jolie médaille, une gaufre Meli, une banane et une bouteille d'eau.

Consultez [ici](#) le parcours en détail



Village des entreprises VINCI Energies

Votre entreprise dispose-t-elle d'un stand dans le village des entreprises de VINCI Energies ?

Découvrez [ici](#) le plan en détail.



baloise
ANTWERP
10
miles

Garmin Photobooth



Venez rendre une petite visite au Garmin Photobooth après votre course et prenez une photo avec votre temps d'arrivée officiel.

Panneaux des supporters Baloise & Gazet van Antwerpen



Baloise et la Gazet van Antwerpen unissent leurs forces et fournissent des panneaux d'affichage pour les supporters !

Laissez libre cours à votre créativité et trouvez un encouragement percutant.





Zones des supporters

Vos amis et votre famille sont les bienvenus pour vous encourager le long du parcours le 21 avril. Imprégnés de l'ambiance unique des "Cheering Lanes" ! La musique, les DJ et les pom-pom girls créeront une atmosphère unique et vous donneront un regain d'énergie.

- 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 & résultats

Live tracking

Vos supporters peuvent vous suivre (ainsi que vos temps intermédiaires) grâce à notre live tracking, un suivi en ligne en temps réel. Le suivi en direct est disponible sur notre **site web** le **jour de l'événement**.

Résultats

Les résultats seront disponibles à partir de dimanche soir sur [notre site web](#).



Say cheese!

Vos photos personnelles en action via Sportograf

SPORTOGRAF.COM est le service photo officiel du Baloise Antwerp 10 Miles. Ces photographes se sont forgé une solide réputation au cours des dernières années grâce à leur service entièrement numérique et à leurs prix abordables. Ce sont de vrais passionnés de sport qui aiment prendre les meilleures photos de chaque participant. Les reconnaîtrez-vous sur le parcours et à l'arrivée ?

Enregistrez-vous maintenant [via ce lien](#) et recevez un rappel personnalisé lorsque vos photos seront en ligne.



baloise
ANTWERP
10
miles

Nous ferons ensemble de cette journée un moment inoubliable.!



Nous attendons plus de 40 000 coureurs et leurs supporters à Anvers dimanche. Soyez donc particulièrement tolérants et courtois. Nous pourrions ainsi faire de cette journée un grand événement de course à pied !



Surtout, amusez-vous et profitez du cadre magnifique et des nombreuses animations sur le parcours.



Écoutez votre corps. Si vous ne vous sentez pas bien, arrêtez-vous un moment. Si la sensation persiste, arrêtez-vous définitivement.



Sans les plus de 1.000 bénévoles, pas de Baloise Antwerp 10 Miles ! Un sourire ou un remerciement leur fera certainement le plus grand bien.



Faisons tous ensemble de cette journée un moment inoubliable avec tous les participants et les sympathisants!



GO WITH GOLAZO

 **baloise**



Merci à nos partenaires!