



Baloise Antwerp 10 Miles

baloise
ANTWERP
10
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.



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



We gebruiken kartonnen bekertjes bij de bevoorradingen.



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.

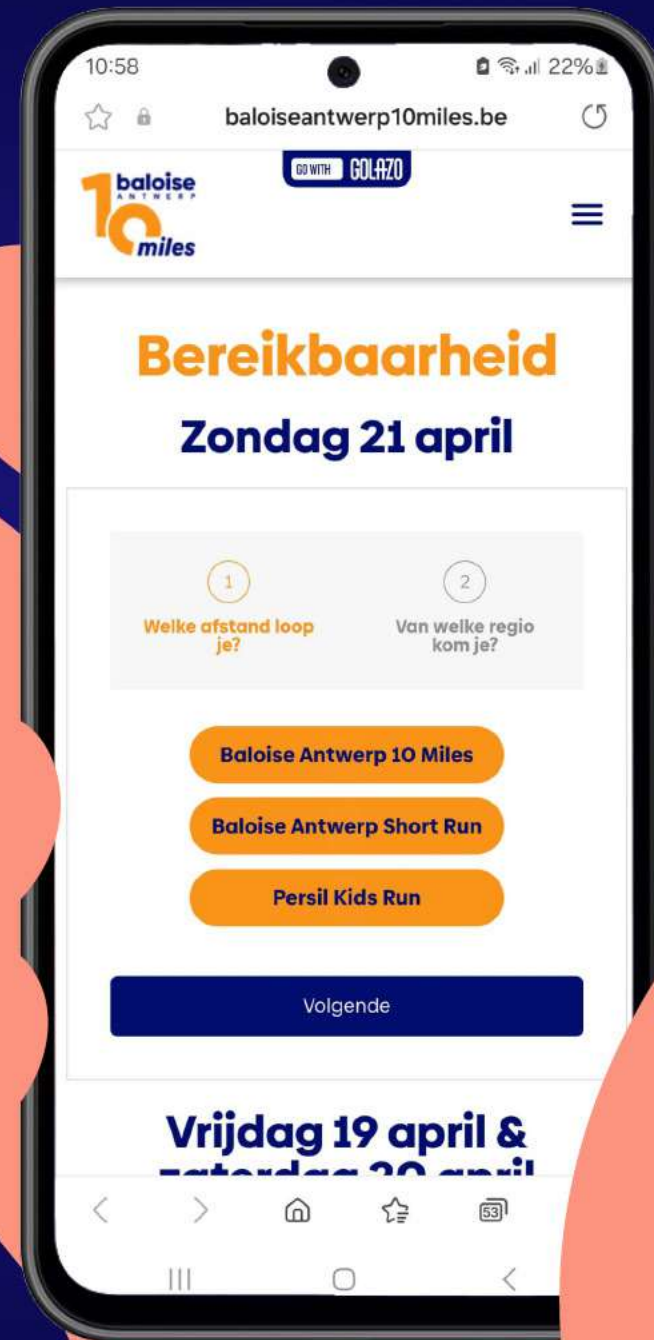
Kom je niet uit Antwerpen? Bespaar jezelf dan een hoop zorgen. Kom met de **trein**, maak gebruik van onze [event-shuttle](#) of parkeer op een van de Park & Rides.

Belangrijk: kom zeker op tijd, dit bespaart je veel zorgen.

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



Scan de QR-code en
vind de makkelijkste
weg naar de start
van de Baloise
Antwerp 10 Miles!



Ophalen deelnemerspakket - openingsuren

Locatie: Frederik van Eedenplein

Individueel ingeschreven

- Vrijdag 19 april van 10u00 tot 18u00
- Zaterdag 20 april van 10u00 tot 17u00
- Zondag 21 april van 09u00 tot 15u00

Vermijd de drukte op zondag aan de inschrijvingszone op het Frederik van Eedenplein en haal je borstnummer op vrijdag af tussen 10u00 en 18u00 of zaterdag tussen 10u00 en 17u00!

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.



Heb je een ticket overgenomen?

Als je een inschrijving overneemt neem je automatisch ook de wave over van de oorspronkelijke deelnemer. Wissels zijn enkel mogelijk ter plaatse aan de stand 'wisselen van naam / afstand' op het F. Van Eedenplein (2060 - Linkeroever)

Afstandswissel

1. Haal het borstnummer van de oorspronkelijke deelnemer op.
2. Laat je afstand wijzigen aan de stand 'wisselen van naam / afstand' en ontvang een nieuw borstnummer. Wisselen naar een lagere afstand is gratis. Voor een hogere afstand wordt het verschil in prijs aangerekend.

Het is echter **niet mogelijk om te wisselen naar de 10 Miles-afstand**

Naamswissel

1. Haal het borstnummer op met de bevestigingsmail van de persoon van wie je het startnummer hebt overgenomen.
2. Laat je gegevens wijzigen aan de stand 'wisselen van naam / afstand' en ontvang een nieuw borstnummer.

Vergeet je ID niet mee te nemen.

Voor een naamswijziging wordt **ter plaatse € 5 administratiekost** aangerekend.

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 (Persil Kids Run), 11u55 (Short Run) en 15u05 (10 Miles) starten omwille van veiligheidsredenen.

Bekijk [hier](#) het grondplan van Linkeroever



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.
Hier zal 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


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

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


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 in samenwerking met Craft! Deze vind je:

- Op vrijdag 19 en zaterdag 20 april aan de inschrijvingszone op het F. Van Eedenplein
- Op zondag 21 april ter hoogte van de cateringzone de Charles De Costerlaan

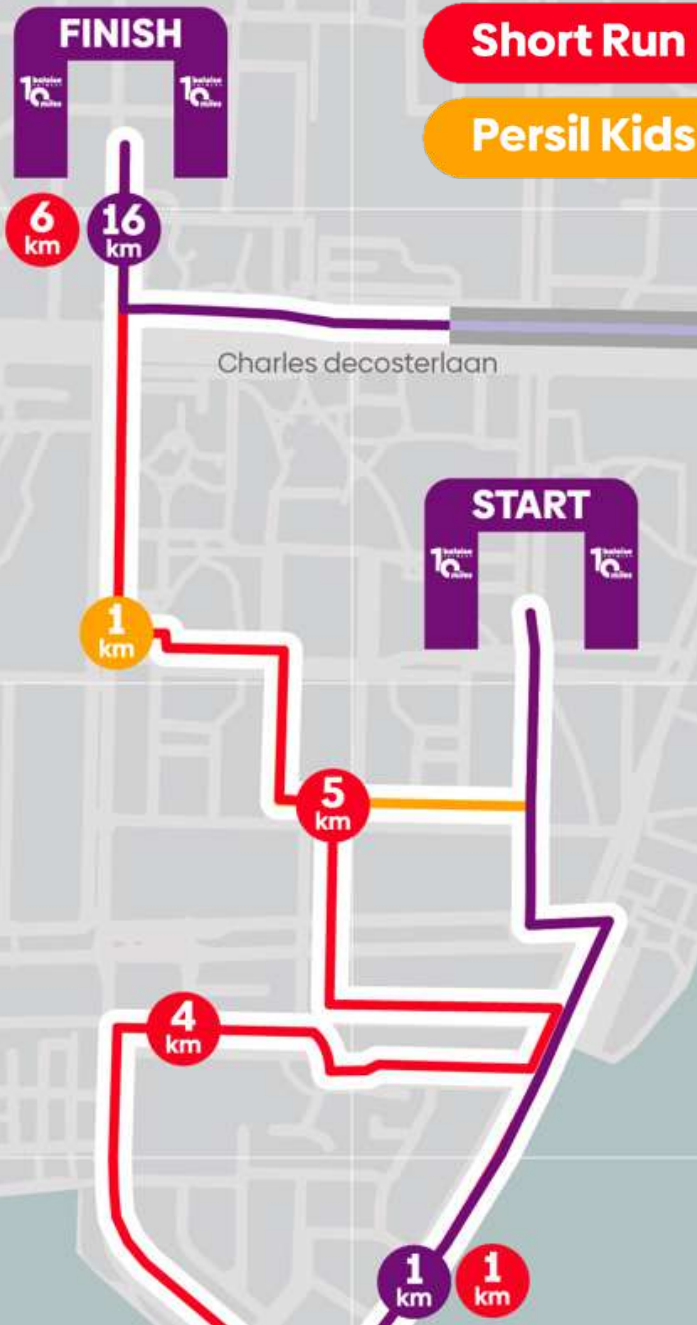


10 Miles

Short Run

Persil Kids Run

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** ingeschreven? 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. Breng je sporttas in bewaring. (optioneel)
4. Speld je borstnummer op en wandel richting de start. LET OP! De ingang van de start bevindt zich op het kruispunt van de Gloriantlaan en de Charles De Costerlaan.
5. Sluit aan in de startbox van de wave (10 Miles) waar jij toe behoort.
6. Geniet van je wedstrijd!

Vermijd de drukte op zondag aan de inschrijvingszone op het Frederik van Eedenplein en haal je borstnummer op vrijdag af tussen 10u00 en 18u00 of zaterdag tussen 10u00 en 17u00!



Sportoase Pacer Team

Een aantal zeer ervaren, voornamelijk Belgische tempomakers hebben zich geëngageerd als pacers voor de Baloise Antwerp 10 Miles.

Op zondag 21 april kan je een half uur voor je startwave verzamelen buiten aan de Sportoase tent, waar de pacers je opwachten om samen naar het startvak te gaan. De tent bevindt zich even achter de start. Ze zijn 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 en vrijblijvend af te halen op vrijdag, zaterdag en zondag in de inschrijvingszone.



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

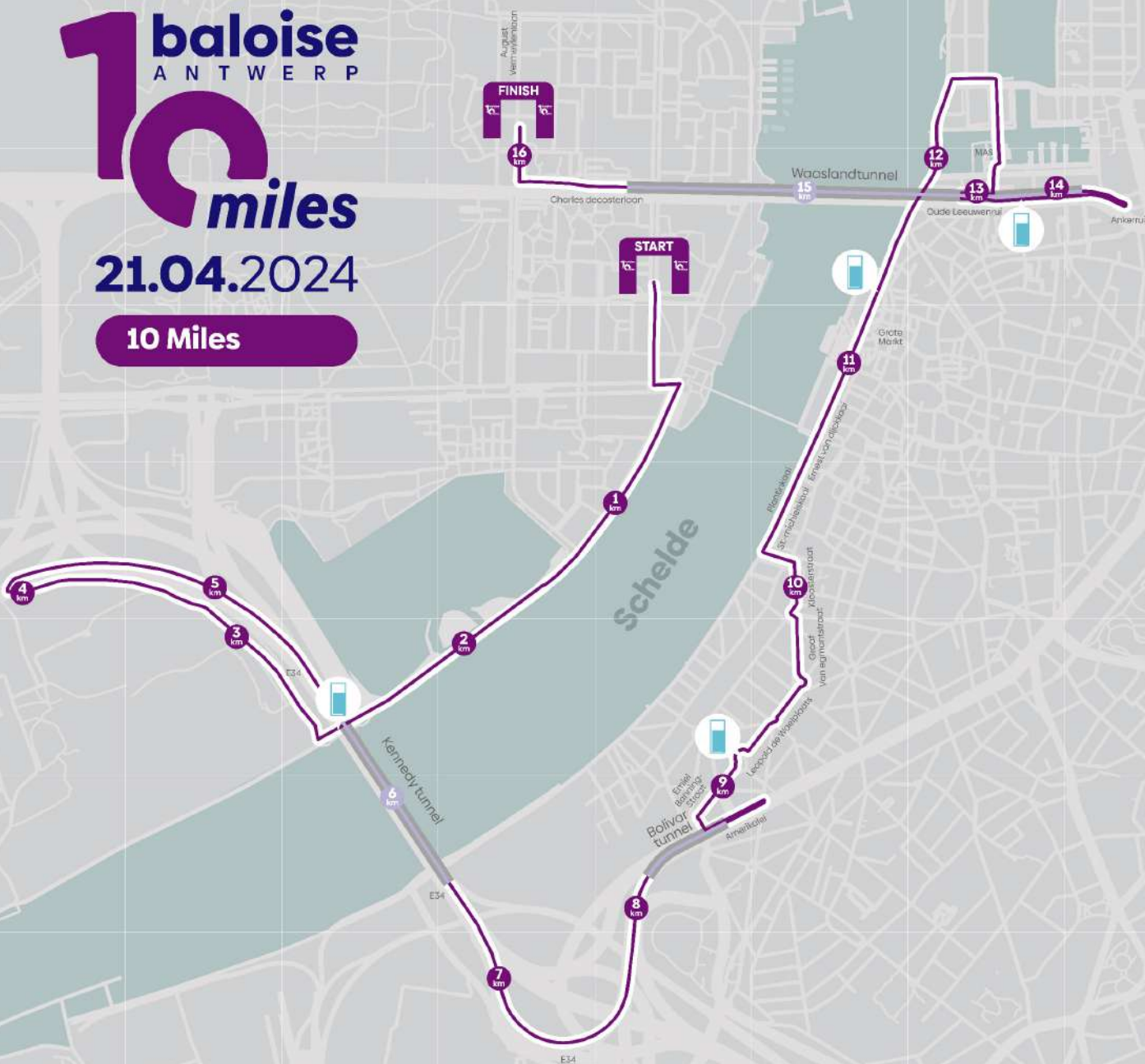
1u20 blauw
1u30 geel
1u40 rood
1u50 groen
2u00 zwart
2u15 oranje



10 baloise ANTWERP miles

21.04.2024

10 Miles



Parcours Baloise Antwerp 10 Miles

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

BEVOORRADINGEN

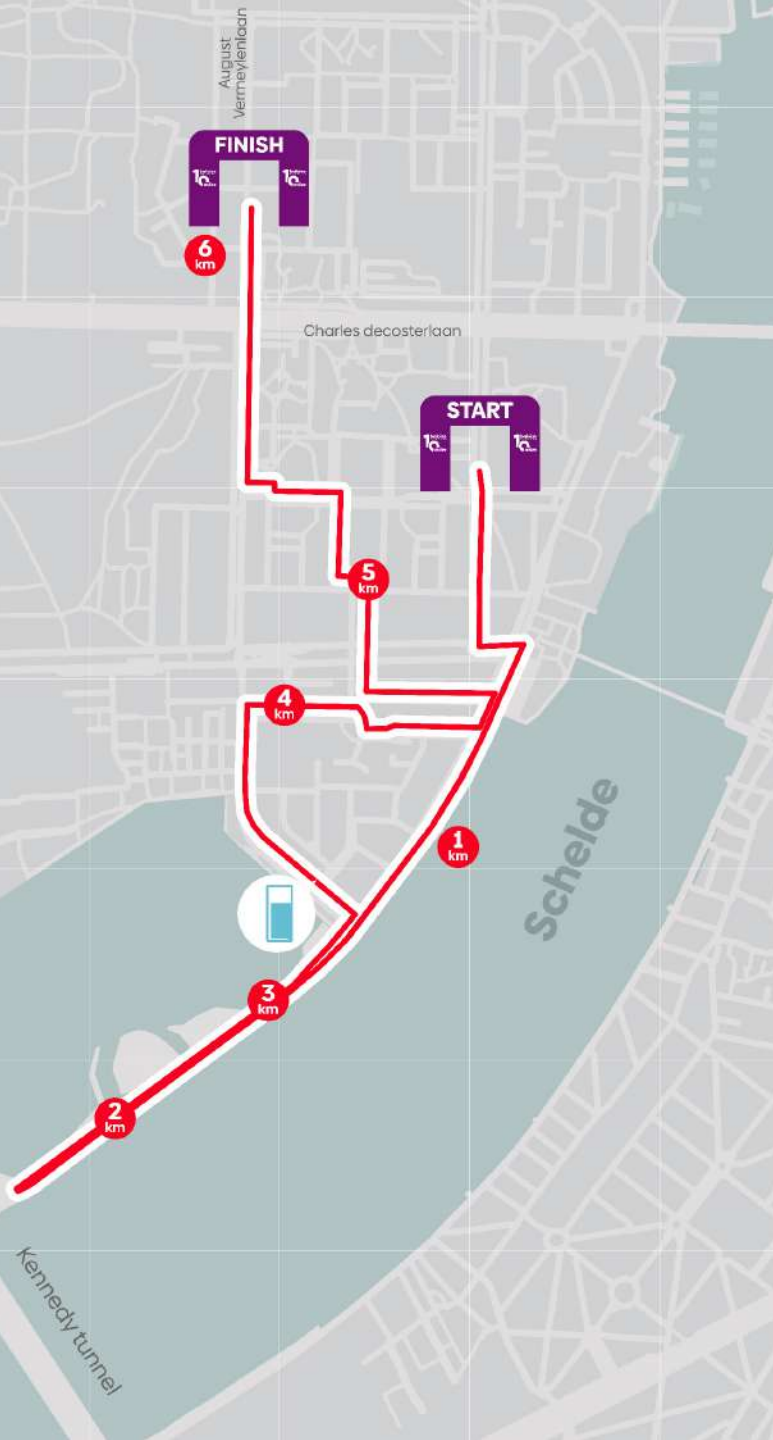
2,6 km	Water
8,9 km	Water
11,1 km	Water + AA Drink Iso-lemon
13,4 km	Water
Finish	AA Drink Iso-lemon, Grenade proteïne bar

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

Water

Finish

AA Drink Iso-lemon, Grenade proteïne bar

Bekijk [hier](#) het parcours in detail

10 baloise
ANTWERP
miles

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



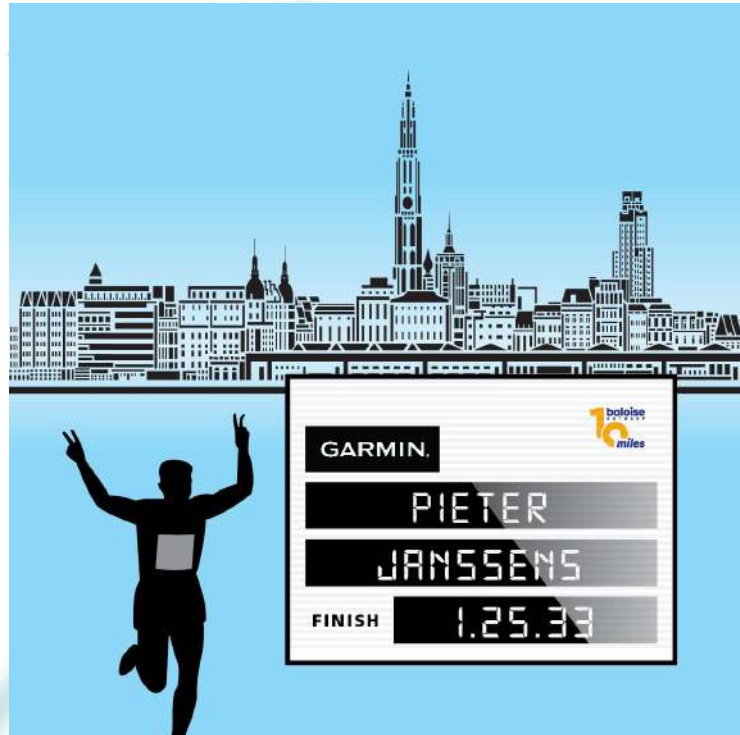
VINCI Energies Bedrijvendorp

Heeft jouw bedrijf een stand in het VINCI Energies bedrijvendorp?

Bekijk [hier](#) het detailplan.



Garmin Photobooth



Breng na je wedstrijd een bezoekje aan de Garmin Photobooth en neem een foto met je officiële eindtijd. De stand bevindt zich meteen na de eindsampling.

Baloise & Gazet van Antwerpen Supporterbordjes



Baloise en Gazet van Antwerpen slaan de handen in elkaar en voorzien supporterbordjes! Laat je creativiteit de loep en verzin een leuke quote.

Je kan ze verkrijgen aan de stand op de Thonetlaan ter hoogte van de inschrijvingen of onderweg naar de start op de Charles De Costerlaan.





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.



baloise
ANTWERP
10
miles

We maken er samen een onvergetelijke dag van!



We verwachten zondag meer dan 40.000 lopers en hun supporters in Antwerpen. Wees daarom extra verdraagzaam en hoffelijk, zo maken we er samen een geweldige loopevent van!



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**



desco

CRAFT



GRENOU

Coca-Cola

Cristal
ALKEN

RUNNINGBE



Persil

UZA' foundation



Met dank aan onze partners!