

Baloise Antwerp 10 Miles

Runners' Guide

10 baloise
ANTWERP
miles

27.04
2025

GO WITH GOLAZO



Beste loper,

Fijn dat jij er op zondag 27 april bij bent voor de 39^{ste} editie van de Baloise Antwerp 10 Miles. In deze loopgids vind je alle belangrijke en praktische info met betrekking tot je deelname. Zo sta jij zondag zorgeloos aan de start van het grootste loopfeest van België!

Veel succes!

Team Baloise Antwerp 10 Miles



De 10^{baloise}_{ANTWERP} miles denkt aan het milieu!

ECO CHARTER



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



Fietsenparking is voorzien.



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



We gebruiken kartonnen bekertjes met kraantjeswater bij de bevoorradingspunten.



Onze dedicated *Green Teams* houden ons evenement proper.



Herbruikbare bekertjes in de publieke cateringzone.

Hoe geraak je er?

De Baloise Antwerp 10 Miles vindt plaats op **Linkeroever** en in de **binnenstad van Antwerpen**.

Kom je uit **Antwerpen** zelf?

Dan is de fiets veruit de gemakkelijkste manier om er te geraken.

Kom je **niet uit Antwerpen**?

Kies voor het openbare vervoer en bespaar jezelf een hoop zorgen. Kom met de trein, maak gebruik van onze [event-shuttle](#) (uitsluitend voor deelnemers van de volledige 10 Miles-afstand) of parkeer op een van de Park & Ride-parkings rondom Antwerpen.

Kom zeker op tijd om extra marge te hebben voordat je start.

Op zoek naar de makkelijkste manier voor jou?
Selecteer jouw regio en ontdek alle bereikbaarheidsinfo

[MEER INFO >](#)



GRONDPLAN Linkeroever

10 baloise
ANTWERP
miles



Jouw deelnamepakket

Haal je borstnummer op vrijdag af tussen 10:00 en 18:00 uur of zaterdag tussen 10:00 en 17:00 uur aan de inschrijvingszone op het Frederik van Eedenplein en vermijd zo op zondag de drukte.

Locatie

Frederik van Eedenplein, 2050 Antwerpen

Individueel ingeschreven?

- Vrijdag 25 april van 10:00 tot 18:00 uur
- Zaterdag 26 april van 10:00 tot 17:00 uur
- Zondag 27 april van 09:00 tot 15:00 uur

Ingeschreven via een groep, bedrijf of school met groepsafhaling

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

Wil je iemand anders zijn borstnummer afhalen?

- Dat kan, met de bevestigingsmail met daarin het persoonlijke nummer of e-ticket van deze loper.

Geen bevestigingsmail ontvangen?

- Zoek je startnummer op via [onze website](#) en breng je identiteitskaart mee naar de inschrijvingszone om je borstnummer te ontvangen.

Later ingeschreven?

- Je ontvang een e-ticket. Kom met het e-ticket of identiteitskaart naar de stand 'E-Ticket' in de inschrijvingszone.



Heb je een inschrijving overgenomen?

Wissels zijn enkel ter plaatse mogelijk in de inschrijvingszone, aan de stand **'wisselen van naam / afstand'** op het Frederik van Eedenplein, 2050 Antwerpen, op volgende momenten:

- Vrijdag 25 april van 10:00 tot 18:00 uur
- Zaterdag 26 april van 10:00 tot 17:00 uur
- Zondag 27 april van 09:00 tot 15:00 uur

Als je een inschrijving van de volledige 10 Miles-afstand overneemt, neem je automatisch ook de wave over van de oorspronkelijke deelnemer.

Afstandswissel

1. Haal eerst je borstnummer op.
2. Laat je afstand wijzigen aan de stand **'wisselen van naam / afstand'** en ontvang een nieuw borstnummer.
Wisselen van de 10 Miles-afstand naar een kortere afstand is gratis. Het is **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. Geef je gegevens in bij de E-ID terminals aan de stand **'naamswissel'**. Je ontvangt een ticket met je gegevens op.
3. Ga met dit ticket naar de stand **'wisselen van naam / afstand'** en ontvang een nieuw borstnummer.
Vergeet je identiteitskaart niet mee te nemen.

Voor een naamswijziging wordt ter plaatse € 12 administratiekost aangerekend.



Programma

Vrijdag 25 april 2025

10:00 tot 18:00 uur: afhalen borstnummers

Zaterdag 26 april 2025

10:00 tot 17:00 uur: afhalen borstnummers

11:00 uur: Shakeout Run in samenwerking met Antwerp Running Crew.
Verzamelen aan inschrijvingszone aan het Frederik van Eedenplein.

Zondag 27 april 2025

Vanaf 09:00 uur: afhalen borstnummers

10:30 uur: start Persil Kids Run | 1,5 km

11:30 uur: start Baloise Antwerp Short Run | 6 km

13:05 uur: start Wave 1 | Baloise Antwerp 10 Miles

13:30 uur: start Wave 2 | Baloise Antwerp 10 Miles

13:55 uur: start Wave 3 | Baloise Antwerp 10 Miles

14:20 uur: start Wave 4 | Baloise Antwerp 10 Miles

14:45 uur: start Wave 5 | Baloise Antwerp 10 Miles

17:00 tot 19:00 uur: Qmusic *The Extra Mile* Afterparty

Je kan niet later dan 10:50 uur (Persil Kids Run), 11:55 uur (Baloise Antwerp Short Run) en 15:05 uur (Baloise Antwerp 10 Miles) starten omwille van veiligheidsredenen.



Startwaves Baloise Antwerp 10 Miles

Startwave	Toegang startvak vanaf	Startuur
Wave 1	12:20 uur	13:05 uur
Wave 2	13:15 uur	13:30 uur
Wave 3	13:40 uur	13:55 uur
Wave 4	14:05 uur	14:20 uur
Wave 5	14:30 uur	14:45 uur

Benieuwd naar je startnummer en startwave?
Vind alle gegevens terug op onze website.

[JOUW STARTINFO >](#)

- ❌ **In een vroegere wave starten is niet mogelijk.**
Indien een vriend of vriendin in een vroegere wave loopt, kan jij niet met hem of 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 met jouw borstnummer zonder problemen toegang krijgen tot een latere wave. Later starten is niet nadelig. Je kan rustig starten en in elke wave zitten er ook snellere lopers.



Zorgeloos aan de start op zondag

Haal je borstnummer op vrijdag af tussen 10:00 en 18:00 uur of zaterdag tussen 10:00 en 17:00 uur aan de inschrijvingszone op het Frederik van Eedenplein en vermijd zo op zondag de drukte!

Locatie inschrijvingszone

Frederik van Eedenplein, 2050 Antwerpen

Locatie start

Gloriantlaan, 2050 Antwerpen

Tips

- Kom op tijd! Liever wat extra marge incalculeren dan je te moeten haasten om tijdig te kunnen starten. We raden iedereen aan om ongeveer anderhalf uur op voorhand ter plaatse te zijn.
- Ben je individueel ingeschreven? Kom je deelnamepakket en eventueel T-shirt ophalen in de inschrijvingszone. Maak je deel uit van een groepsinschrijving? Spreek goed af met jouw groepsverantwoordelijke waar en wanneer je jouw borstnummer kan ophalen.
- Speld je borstnummer op.
- Breng je sporttas naar de voorziene opbergruimte of laat die achter bij je aanwezige fans.
- Wandel richting de startzone en sluit aan in het startvak (Kids Run & Short Run) of in de startbox van de 10 Miles-wave waar jij toe behoort.
- Veel succes & geniet van deze Baloise Antwerp 10 Miles.



Gangmakers richting jouw droomtijd

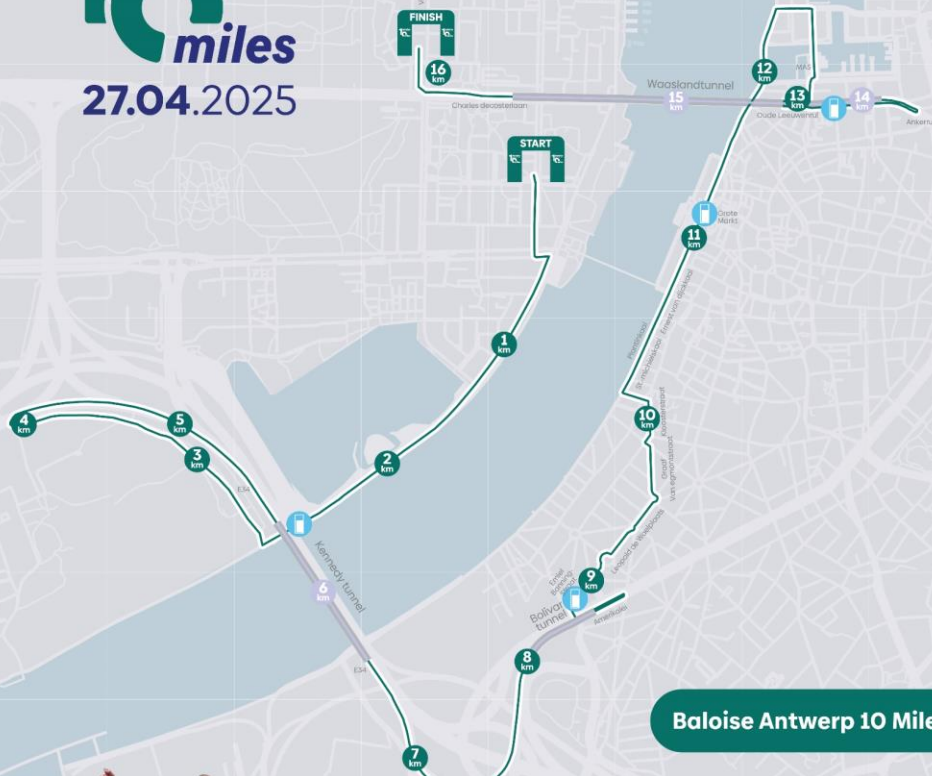
Wave 1	Wave 2	Wave 3	Wave 4	Wave 5
1:00 WIT				
1:10 ROZE				
1:20 BLAUW	1:20 BLAUW	1:20 BLAUW	1:20 BLAUW	1:20 BLAUW
1:30 GEEL	1:30 GEEL	1:30 GEEL	1:30 GEEL	1:30 GEEL
1:40 ROOD	1:40 ROOD	1:40 ROOD	1:40 ROOD	1:40 ROOD
	1:50 GROEN	1:50 GROEN	1:50 GROEN	1:50 GROEN
	2:00 ZWART	2:00 ZWART	2:00 ZWART	2:00 ZWART
			2:15 ORANJE	2:15 ORANJE

Heb je een bepaalde tijd voor ogen op de Baloise Antwerp 10 Miles?
Op zondag 27 april staat er een heus pacer team klaar om jou naar die tijd te loodsen!

Een aantal zeer ervaren, voornamelijk Belgische tempomakers, hebben zich geëngageerd als pacers voor deze Baloise Antwerp 10 Miles. Per tempo zijn er telkens twee aangewezen gangmakers. Ze zijn in het startvak makkelijk te herkennen aan hun gekleurde vlag met daarop de eindtijd.



10 baloise
ANTWERP
miles
27.04.2025



Baloise Antwerp 10 Miles

**'t grootste
loopfeest
van België**

www.baloiseantwerp10miles.be

PARCOURS

Baloise Antwerp 10 Miles

In deze 39^{ste} editie van de Baloise Antwerp 10 Miles liggen op het parcours van de volledige 10 Miles-afstand natuurlijk de typerende Kennedy-, Bolivar- en Waaslandtunnel opnieuw te wachten. Met ook het justitiepaleis, het KMSKA, de Kloosterstraat, Het Steen en het Mas telt het grootste loopfeest van het land tal van iconische passages. In totaal twintig animatiepunten zorgen samen met alle supporters ook dit jaar voor een ongekende sfeer langs het parcours. Tot slot krijgen de lopers in de August Vermeylenlaan een vernieuwde finish voorgeschoteld, tussen de bomen en met een dubbele supportertribune voor ruim 4.000 fans.

Op het parcours zijn er vier bevoorradingszones voorzien die zich altijd aan beide zijden van de weg bevinden. Vrijwilligers reiken bekertjes met water aan. Bij de derde bevoorrading kan je halverwege de zone ook bekertjes met AA Drink ISO Lemon aannemen.

Er zijn geen toiletten voorzien op het parcours.

Bekijk het parcours in detail!

[MEER INFO >](#)

10 baloise
ANTWERP
miles

10 baloise
ANTWERP
miles
27.04.2025



6 km

5 km

4 km

3 km

2 km

1 km

START

Charles de Costerlaan

Waaslandtunnel

Baloise Antwerp Short Run

't grootste
loopfeest
van België

www.baloiseantwerp10miles.be

PARCOURS

Baloise Antwerp Short Run

Tijdens de zes kilometer op Linkeroever geniet je van dezelfde start en finish als de volledige 10 Miles-afstand, en natuurlijk de welbekende fenomenale sfeer met acht animatiepunten langs het parcours! De eerste anderhalve kilometer gaat langs de Schelde en het Galgenweel, met daarna een volledig nieuwe route richting de vernieuwde finish met tribunes.

Op het parcours is er een bevoorradingspunt dat zich aan beide zijden van de weg bevindt. Vrijwilligers reiken bekertjes met water aan.

Er zijn geen toiletten voorzien op het parcours.

Bekijk het parcours in detail!

[MEER INFO >](#)

10 baloise
ANTWERP
miles

10 baloise
ANTWERP
miles
27.04.2025

August
Vermeylenlaan



Waaslandtunnel

Charles decosterlaan



1
km

Persil Kids Run

**'t grootste
loopfeest
van België**

www.baloiseantwerp10miles.be

PARCOURS

Persil Kids Run

Het eerste startschot dat op zondag 27 april wordt gegeven is voor de kinderen tussen vier en twaalf jaar. Per leerjaar gaan zij van start voor anderhalve kilometer richting de finish. Zien we de winnaar van de volledige 10 Miles over vijftien jaar hier al aan het werk?

Aan de finish krijgen deze jongste deelnemers allemaal een mooie medaille, een banaan en een flesje water.

Bekijk het parcours in detail!

[MEER INFO >](#)

Ze zijn sneller dan je denkt! 🏃

Het parcours van de Persil Kids Run is maar 1,5 km, dus voor je het weet, staan die kleine toppers al aan de finish. Ben je aan de start om hen aan te moedigen? Wandel dan meteen richting finish. Het is een stukje wandelen, maar zo sta jij klaar op het moment dat jouw kind over de streep loopt – met een grote glimlach op zoek naar jou!

10 baloise
ANTWERP
miles

Bevoorravingszones

Baloise Antwerp 10 Miles

Bevoorrading 1 | 2,6 KM | Water

Bevoorrading 2 | 8,9 KM | Water

Bevoorrading 3 | 11,1 KM | Water & AA Drink Iso Lemon

Bevoorrading 4 | 13,4 KM | Water

Finish | 16,0 KM | Medaille, AA Drink Iso Lemon & Joyfuel-energiereep

Baloise Antwerp Short Run

Bevoorrading 1 | 3,3 KM | Water

Finish | 6,0 KM | Medaille, AA Drink Iso Lemon & Joyfuel-energiereep

Persil Kids Run

Finish | 1,5 KM | Medaille, water & banaan

Waste Zones

Laat niets van afval achter op het parcours. Gebruik de voorziene waste zones aan de bevoorradingsposten om je gelletjes, bekers en ander afval weg te gooien. Zo draag je zelf bij tot een propere 10 Miles!

Kraanwater

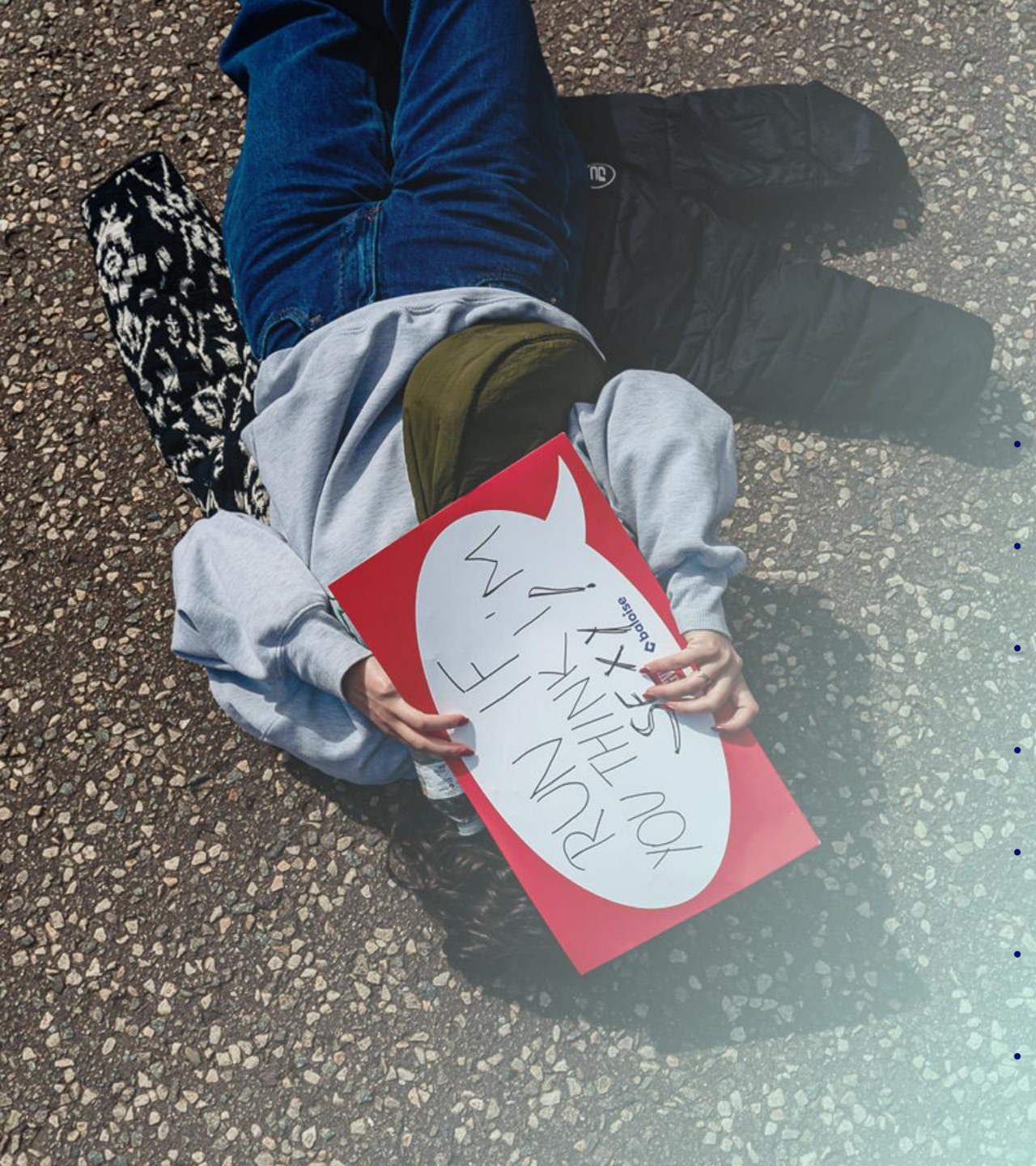
Tijdens de Baloise Antwerp 10 Miles zetten we extra in op duurzaamheid door het gebruik van kraanwater. Bekertjes worden gevuld met kraanwater of je kan je eigen beker, fles of camelbag laten vullen door onze vrijwilligers.

Met dank aan



Joyfuel





Supporterszones

Je vrienden en familie zijn op zondag 27 april van harte welkom om jou langs het parcours te komen aanmoedigen. Beleef de unieke ambiance van onze zogenaamde Cheering Lanes! Muziek, dj's en cheerleaders zorgen voor de welgekende sfeer en extra duwtje in de rug richting de finish!

- **QMUSIC DJ'S MAARTEN & DOROTHEE**
KM 8,8 | Bolivarplaats
- **KMSKA CHEERING ZONE**
KM 9,5 | Leopold de Waelplaats
- **DESCO CHEERING ZONE**
KM 10,7 | Ernest Van Dijckkaai
- **THOMAS MORE CHEERING ZONE**
KM 11,7 | Orteliuskaai
- **AP HOGESCHOOL CHEERING ZONE**
KM 12,3 | Nassaustraat
- **QMUSIC DJ'S JOLIEN & KARIM**
KM 12,7 | MAS
- **UNIVERSITEIT ANTWERPEN CHEERING ZONE**
KM 13,2 | Van Schoonbekenplein



VINCI Energies Bedrijvendorp

Deze editie verwelkomen we maar liefst 128 bedrijven op de Baloise Antwerp 10 Miles. Heb je als bedrijf, organisatie of groep een plek in het VINCI Energies Bedrijvendorp? Ontdek waar op het terrein jullie een plaats hebben via het detailplan.

[DETAILPLAN >](#)

In samenwerking met 



baloise
ANTWERP
10
miles

Extra's voor deelnemer & supporter

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.



Supportersbordjes GVA x Baloise

Gazet van Antwerpen en Baloise slaan de handen in elkaar en voorzien supportersbordjes. Je kan ze op Linkeroever verkrijgen aan de stand op de Thonetlaan ter hoogte van de inschrijvingen of onderweg naar de start op de Charles De Costerlaan, en op Rechteroever aan het Steenplein.



Live tracking & eindresultaten

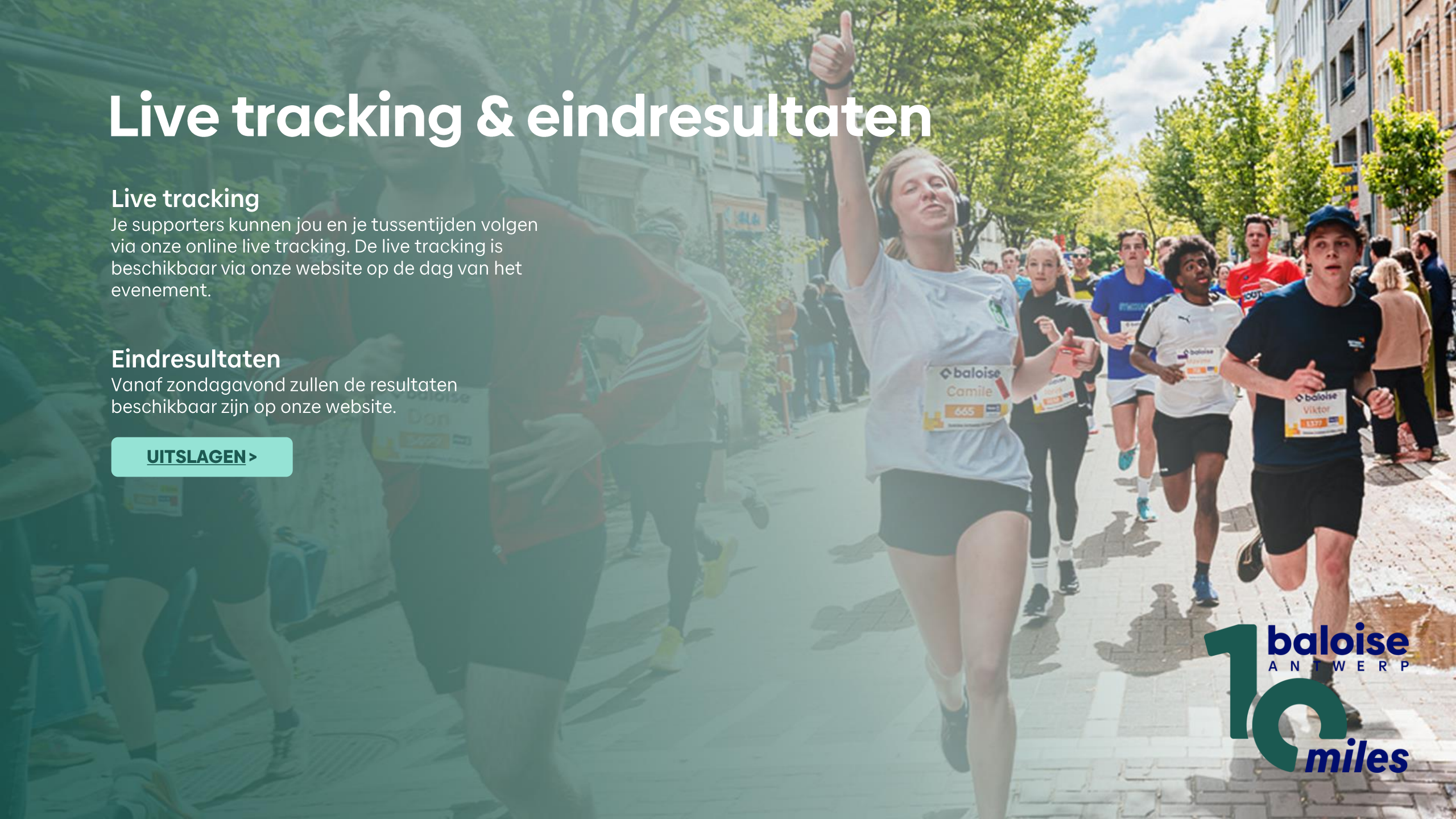
Live tracking

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.

Eindresultaten

Vanaf zondagavond zullen de resultaten beschikbaar zijn op onze website.

[UITSLAGEN >](#)



10 baloise
ANTWERP
miles

T-shirt & Merchandise

Indien je bij je inschrijving ook het officiële eventloopshirt besteld hebt, kan je die ter plaatse afhalen bij de T-shirtstand in de inschrijvingszone. Nog geen T-shirt besteld? Ze zijn ook van vrijdag 25 tot en met zondag 27 april ter plaatse nog te koop, zolang de voorraad strekt.

Kom een kijkje nemen in onze Official Merchandise Shop! Hier vind je de unieke Baloise Antwerp 10 Miles-collectie in samenwerking met Decathlon!

De **Official Merchandise Shop** bevindt zich:

- Op vrijdag 25 en zaterdag 26 april aan de inschrijvingszone op het Frederik van Eedenplein.
- Op zondag 27 april ter hoogte van de cateringzone op de Charles De Costerlaan.

In samenwerking met  **DECATHLON**



Medaillegraving

Laat je finishtijd van de Baloise Antwerp 10 Miles of Baloise Antwerp Short Run vereeuwigen op je medaille. Personaliseer je medaille door je volledige naam en je eindtijd op de achterzijde te laten graveren.

Heb je de medaillegraving al besteld tijdens je online inschrijving? Dan kan je aan de hand van je borstnummer langs gaan bij de medaillegraving-stand ter hoogte van de cateringzone op de Charles De Costerlaan.

Niet op voorhand besteld, maar toch zo trots op je resultaat? Je kan ook ter plaatse nog je medaillegraving aankopen voor € 14.





Jouw persoonlijke actiefoto's

Sportograf.com is de officiële fotoservice van de Baloise Antwerp 10 Miles. Deze fotografen zijn op zondag 27 april opnieuw van de partij! Dankzij hun volledig digitale service en startnummerherkenning, vind je alle foto's die van jou zijn genomen tijdens het event. Een extra glimlach, gelaatsuitdrukking of gebaar richting de camera wanneer jij ze langs het parcours en aan de finish spot?

Registreer je nu al via de eventpagina en je bent direct op de hoogte zodra alle foto's na de Baloise Antwerp 10 Miles beschikbaar zijn!

[MIJN FOTO'S >](#)

In samenwerking met Sportograf.com



Sport gezond & verstandig

Loop veilig en verantwoord tijdens de Baloise Antwerp 10 Miles

Jouw gezondheid en veiligheid staan op zondag 27 april voorop tijdens de 39^{ste} editie van de Baloise Antwerp 10 Miles. Of je nu een ervaren loper bent of voor het eerst meedoet, het is belangrijk om goed voorbereid aan de start te verschijnen.

Tips:

- **Blijf gehydrateerd!** Zorg ervoor dat je voldoende water drinkt, vooral bij warm weer. Maak gebruik van de bevoorradingszones op het parcours en neem daar de tijd die je nodig hebt.
- **Luister naar je lichaam!** Voel je je duizelig, misselijk, extreem vermoeid? Stop met lopen en zoek hulp bij de medische posten of vrijwilligers langs het parcours.
- **Pas je tempo aan!** Bij hogere temperaturen of zware inspanning is het verstandig om je tempo te verlagen. Is je hartslag onrustwekkend hoger dan verwacht? Vertraag en ga op zoek naar een comfortabeler en beter gevoel om de finish te halen.

Het allerbelangrijkste: Veel succes & **geniet van deze Baloise Antwerp 10 Miles.**



Een onvergetelijke dag!

- We verwachten op zondag 27 april meer dan 40.000 lopers in Antwerpen, samen met al hun supporters. Wees daarom extra verdraagzaam en hoffelijk. Jullie zijn er allemaal met hetzelfde doel.
- Vergeet vooral niet om 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. Verbetert het niet, stop dan definitief.
- Zonder de meer dan 1.000 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



GARMIN®



Joyfuel

JAECOO



desco

other
side
at work



Cristal
ALKEN



Persil



Met dank aan onze partners!