



10 **baloise**
A N T W E R P
miles


40TH ANNIVERSARY
— 1986 - 2026 —

GO WITH **GOLAZO**

Runners' Guide

www.baloiseantwerp10miles.be

Intro



Fijn dat jij er in het weekend van 25 en 26 april bij bent voor de 40ste 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 zorgeloos aan de start van het grootste loopfeest van België!

Hieronder vind je alvast de 6 belangrijkste items:

- 1 Vermijd de drukte en haal je borstnummer vanaf woensdag op:
 - **Woensdag 22 april:** 12u00 – 18u00
 - **Donderdag 23 april:** 12u00 – 18u00
 - **Vrijdag 24 april:** 12u00 – 18u00
 - **Zaterdag 25 april:** 10u00 – 16u00
 - **Zondag 26 april:** 8u00 – 14u00
- 2 Sport veilig: wees voorbereid, hydrateer voldoende en luister naar je lichaam, ongeacht of het warm of fris weer is.
- 3 Check op voorhand de [bereikbaarheidsinfo](#) om er zo vlot mogelijk te geraken.
- 4 Kom op tijd en begeef je tijdig richting het startvak.
- 5 Hou je afval onderweg bij of gooi dit in de vuilbakken aan de bevoorradingsposten.
- 6 Het parcours is enkel voor de lopers. Begeleidende fietsers zijn **NIET** toegelaten op het parcours.

Contents



Programma	5
Mobiliteit	6
Grondplan	7
Afhalen deelnamepakket	8-9
Wisselen van naam of afstand	10
Alles over Persil Kids Mile	12-13
Alles over Baloise Antwerp 5 Miles	15-16
Alles over Baloise Antwerp 10 Miles	18-20
Pace je race!	21
Baloise Antwerp 10 Miles-app	22
Supporterszones	23
VINCI Energies Bedrijvendorp	24
T-shirt & Merchandise	25
Medaillegraving	26
Jouw persoonlijke actiefoto's	27
Veilig sporten	28
Resultaten	29
Partners	30



Let's go!

WOENSDAG – *22 april 2026*

12u00 – 18u00: afhalen borstnummers

DONDERDAG – *23 april 2026*

12u00 – 18u00: afhalen borstnummers

VRIJDAG – *24 april 2026*

12u00 – 18u00: afhalen borstnummers

ZATERDAG – *25 april 2026*

10u00 – 16u00: afhalen borstnummers

13u30: Persil Kids Mile

Baloise Antwerp 5 Miles

14u30: start wave 1

14u50: start wave 2

15u10: start wave 3

16u45: Laatste finishers

Van 13u30 tot 17u00: Qmusic Afterparty

ZONDAG – *26 april 2026*

8u00 – 14u00: afhalen borstnummers

Baloise Antwerp 10 Miles

10u30: start wave 1

10u50: start wave 2

11u10: start wave 3

11u30: start wave 4

11u55: start wave 5

12u20: start wave 6

12u45: start wave 7

13u10: start wave 8

13u35: start wave 9

14u00: start wave 10

16u30: Laatste finishers

Van 14u00 tot 18u00: Qmusic Afterparty

Programma

Mobiliteit



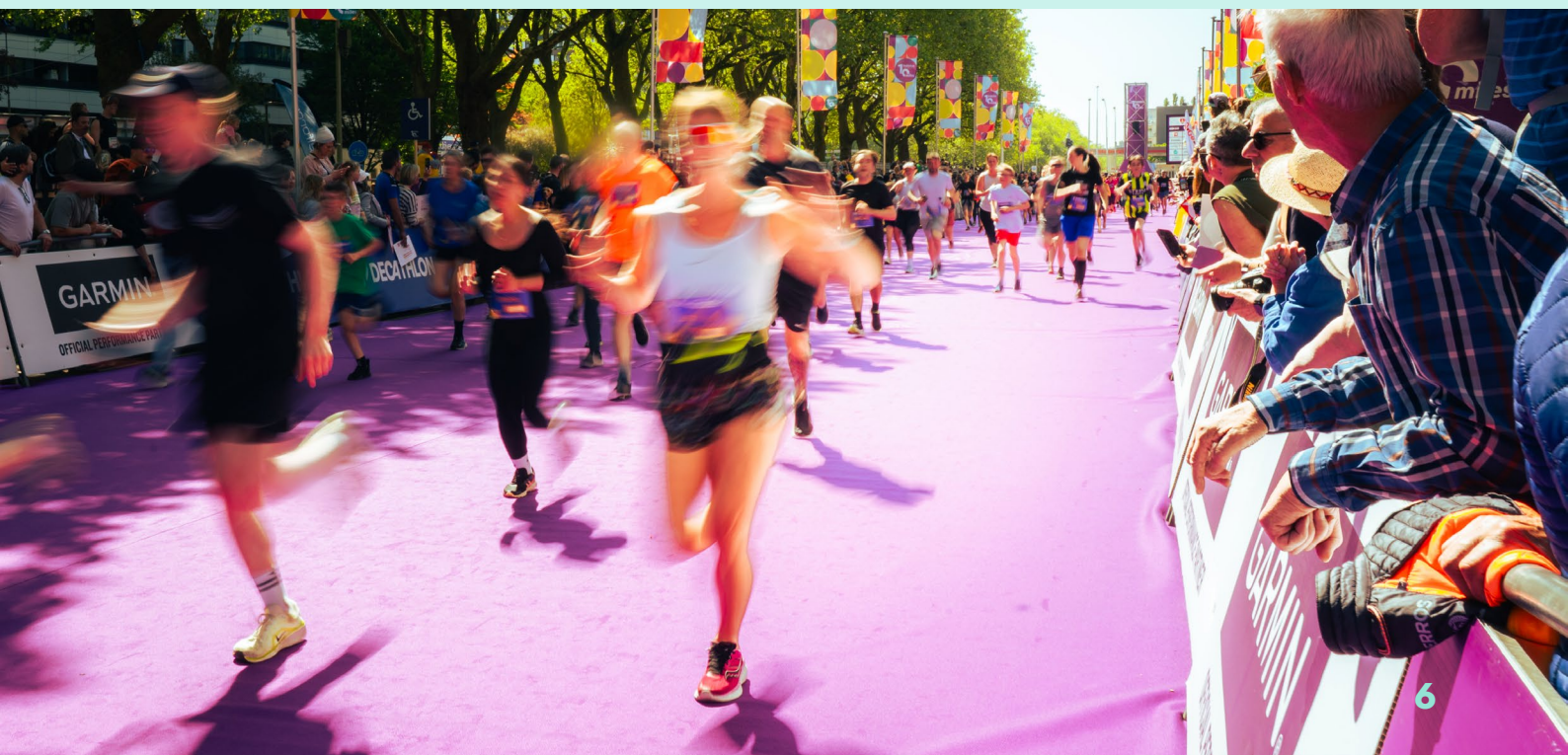
De Baloise Antwerp 10 Miles vindt plaats op Linkeroever en in de binnenstad van Antwerpen.

Kom je uit Antwerpen zelf?

Dan is de fiets veruit de gemakkelijkste manier om er te geraken. Hou er rekening mee dat het dit jaar niet mogelijk is om voor en na het event door de Waaslandtunnel te fietsen.

Kom je niet uit Antwerpen?

Kies voor het openbaar vervoer. Kom met de trein, tram, boot 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



Grondplan



Borstnummer



- **Vermijd de drukte** op zondag en kom je borstnummer vooraf afhalen!

Locatie: Frederik van Eedenplein, 2050 Antwerpen

- **Afhalen startnummers:**

Woensdag 22 april: 12u00 – 18u00

Donderdag 23 april: 12u00 – 18u00

Vrijdag 24 april: 12u00 – 18u00

Zaterdag 25 april: 10u00 – 16u00

Zondag 26 april: 8u00 – 14u00

- Wil je het startnummer van iemand anders afhalen? Dit kan enkel op vertoon van zijn/haar bevestigingsmail met startnummer en identiteitskaart (of foto hiervan).
- Op zoek naar je startnummer?
Dit kan je terugvinden via [onze website](#).



Borstnummer



Individuele deelnemer

Op 16 april heb je een mail ontvangen met jouw toegewezen startnummer. Met deze mail kan je jouw startnummer afhalen in de inschrijvingszone op het Frederik van Eedenplein.

Geen mail ontvangen? Geen probleem. Zoek je startnummer op via [onze website](#) en breng een identiteitsbewijs mee bij het afhalen van je deelnamepakket.

Deelnemer via een groep of bedrijf

Ben je ingeschreven via je bedrijf, groep of school? Dan is individuele afhaling van je startnummer bij de organisatie niet mogelijk. Jouw groepsverantwoordelijke komt alle borstnummers van de groep in één pakket ophalen. Spreek goed af met je groepsverantwoordelijke waar en wanneer je jouw startnummer kan afhalen.

Wisselen

Naamswissel

Ga eerst het nummer afhaken van de oorspronkelijke deelnemer en ga naar de **stand 'wissels'**. Je ontvangt ter plaatse en nieuw borstnummer zonder naam. Je betaalt hiervoor **12€**.

Waarom is het belangrijk om van naam te wisselen?

Een naamswijziging is belangrijk om verzekeringstechnische redenen. In geval van nood moet de organisatie aan de hand van correcte persoonsgegevens en contactgegevens snel en correct kunnen achterhalen wie de deelnemer is. Zo kunnen we indien nodig ook snel en adequaat schakelen voor verdere (medische) opvolging.

Afstandswissel

Wil je van afstand wisselen?

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

Wisselen naar een kortere afstand is gratis. Voor een langere afstand wordt het verschil in prijs aangerekend.

Wisselen naar de 10 Miles-afstand is niet mogelijk.



Persil Kids Mile

De start



Persil Kids Mile

Alle kinderen starten op **zaterdag 25 april** in één dezelfde wave om **13u30** die we als volgt onderverdelen:

- **5e & 6e leerjaar** neemt plaats vooraan in het startvak
- **3e & 4e leerjaar** neemt plaats in het midden van het startvak
- **1e & 2e leerjaar en kleuter** neemt plaats achteraan in het startvak

Tussen deze drie groepen houden we bij de start telkens een korte pauze voordat de volgende groep van start gaat.

Vanaf het 3e leerjaar verwachten we dat ouders hun kinderen aan de finish opwachten. Voor jongere kinderen mogen ouders meelopen op het parcours. Ouders hebben hiervoor geen borstnummer nodig of hoeven niet apart ingeschreven te zijn.

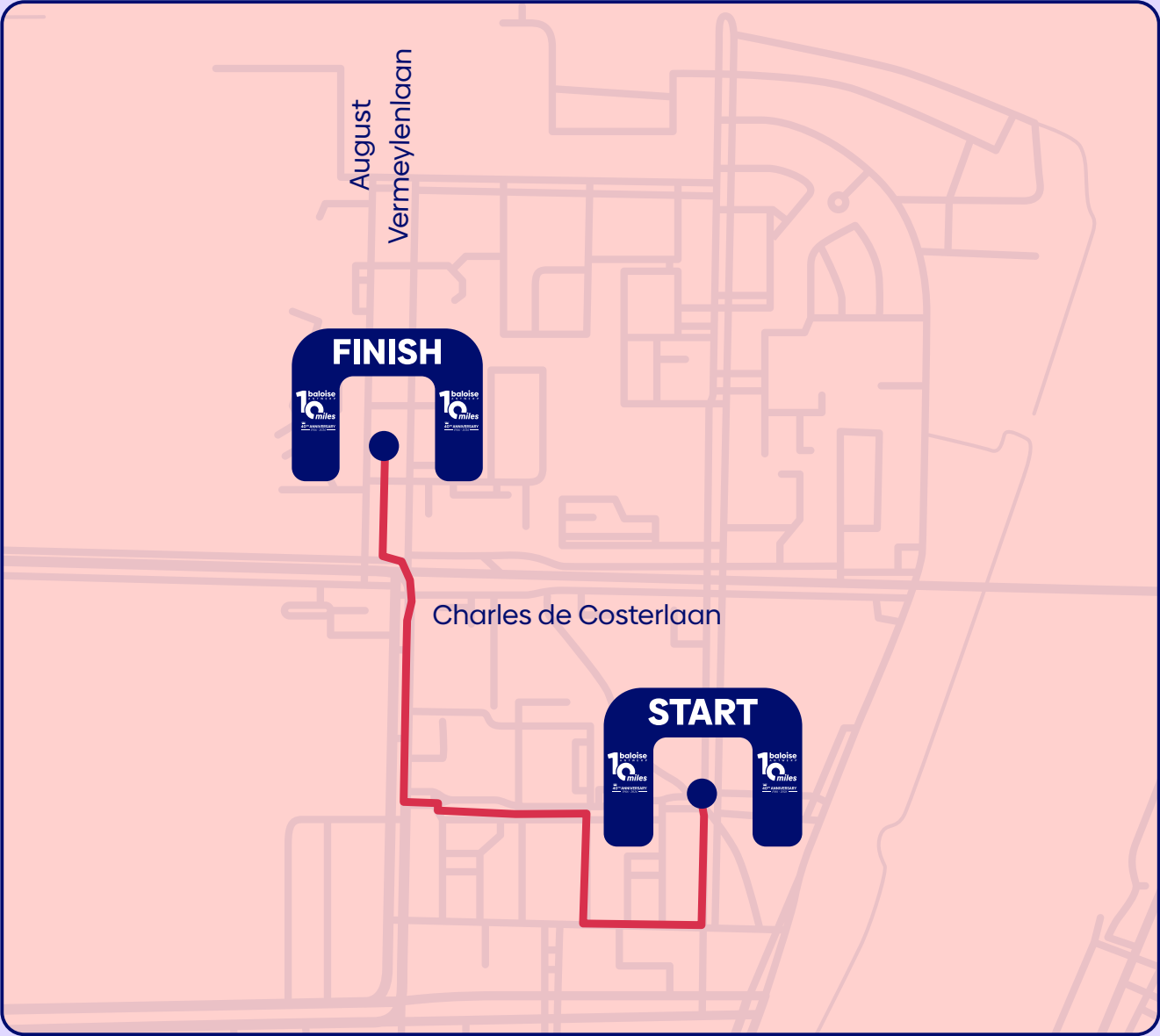
Ze zijn sneller dan je denkt! 🏃

Het parcours van de **Persil Kids Mile is maar 1,6 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!

Parcours



Persil Kids Mile



Kids Mile
1,6 kilometer

START
Gloriantlaan
AANKOMST
August Vermeylenlaan

Finish: BEAR Fruit Rolls, banaan, Culligan herbruikbare fles water & medaille



Baloise Antwerp 5 Miles

De start



Baloise Antwerp 5 Miles

Op zaterdag 25 april staan er 8.000 deelnemers aan de start van de Baloise Antwerp 5 Miles. Om het loopcomfort voor iedereen te optimaliseren zijn de deelnemers verdeeld over 3 waves. Elke deelnemer heeft een wave toegewezen gekregen.

STARTWAVE	TOEGANG STARTVAK	STARTUUR
Wave 1	14u00	14u30
Wave 2	14u35	14u50
Wave 3	14u55	15u10

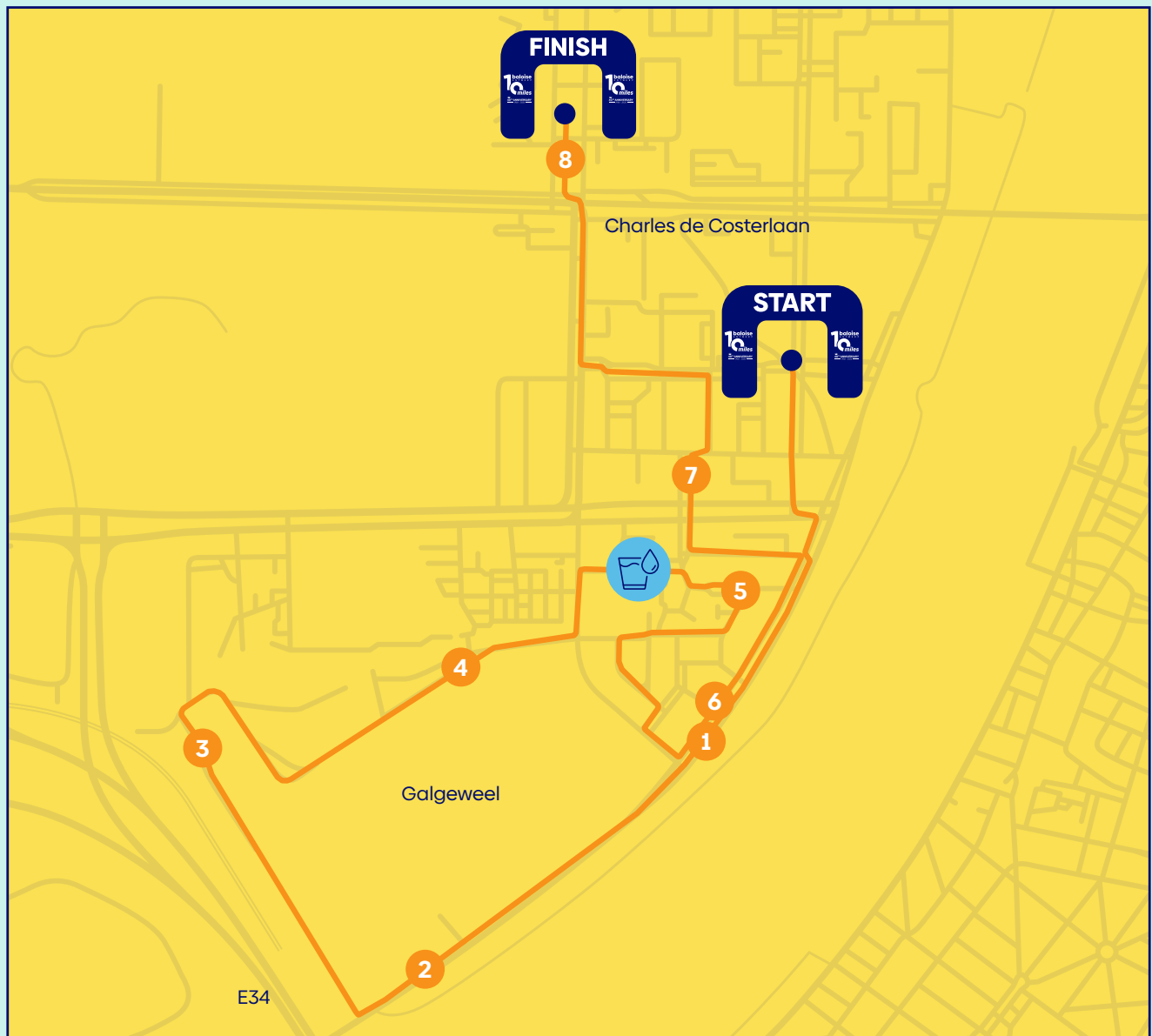
Wisselen van wave

- 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, waar je maximaal 2 waves naar achteren kan opschuiven. Hiervoor moet je niets doen. Je zal met jouw borstnummer zonder problemen toegang krijgen tot een latere wave. Later starten is niet nadelig.

Parcours



Baloise Antwerp 5 Miles



5 Miles
8,05 kilometer
3 waves

BEVOORRADING
1. 4,7 KM

START
Gloriantlaan
AANKOMST
August Vermeylenlaan

Finish: AA Drink Iso Lemon, Culligan herbruikbare fles water, TREK® Protein Oat Bar Biscoff & medaille



Baloise Antwerp 10 Miles

De start



Baloise Antwerp 10 Miles

Op zondag 26 april staan er 40.000 deelnemers aan de start van de Baloise Antwerp 10 Miles. Om het loopcomfort voor iedereen te optimaliseren zijn de deelnemers verdeeld over 10 waves. Elke deelnemer heeft een wave toegewezen gekregen.

STARTWAVE	TOEGANG STARTVAK	STARTUUR
Wave 1	10u00	10u30
Wave 2	10u35	10u50
Wave 3	10u55	11u10
Wave 4	11u15	11u30
Wave 5	11u35	11u55
Wave 6	12u00	12u20
Wave 7	12u25	12u45
Wave 8	12u50	13u10
Wave 9	13u15	13u35
Wave 10	13u40	14u00

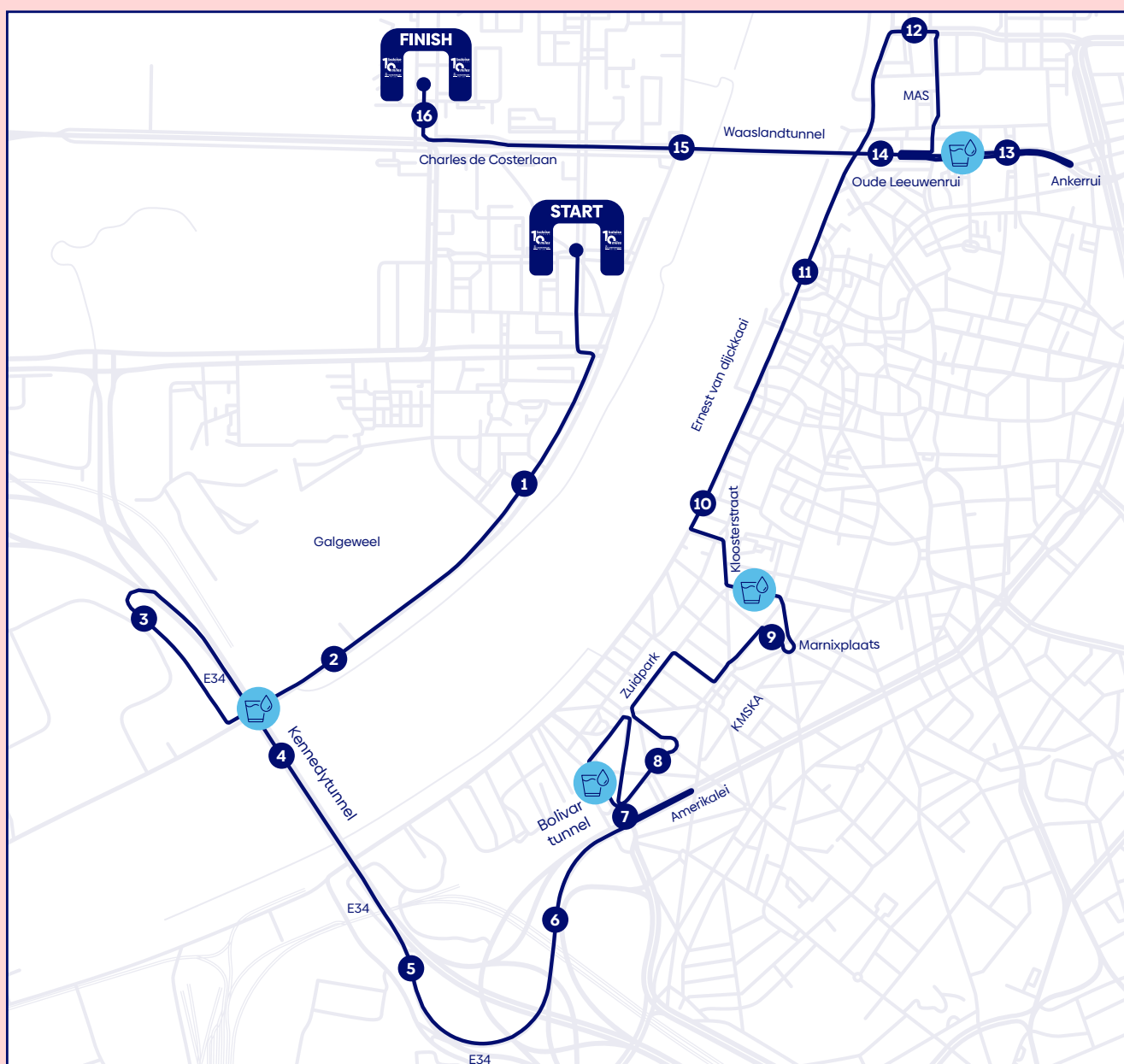
Wisselen van wave

- 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, waar je maximaal 2 waves naar achteren kan opschuiven (bv. deelnemer van wave 3 mag ook in wave 4 of 5 starten). Hiervoor moet je niets doen. Je zal met jouw borstnummer zonder problemen toegang krijgen tot een latere wave. Later starten is niet nadelig.

Parcours



Baloise Antwerp 10 Miles



10 Miles

16,09 kilometer

10 waves

BEVOORRADING

1. 2,1 KM
2. 7,1 KM
3. 9,5 KM
4. 12,9 KM (water + AA drink)

START

Gloriantlaan

AANKOMST

August Vermeylenlaan

Finish: AA Drink Iso Lemon, Culligan herbruikbare fles water, TREK® Protein Oat Bar Biscoff & medaille

Zones



Baloise Antwerp 10 Miles

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 proper parcours!

Kraanwater

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

In samenwerking met:



Pace je race!



	WAVE 1	WAVE 2	WAVE 3	WAVE 4	WAVE 5	WAVE 6	WAVE 7	WAVE 8	WAVE 9	WAVE 10
Eind-tijd	1u00 wit									
Eind-tijd	1u10 roze	1u10 roze								
Eind-tijd		1u20 blauw	1u20 blauw	1u20 blauw	1u20 blauw					
Eind-tijd			1u30 geel	1u30 geel	1u30 geel	1u30 geel	1u30 geel			
Eind-tijd				1u40 rood	1u40 rood	1u40 rood	1u40 rood	1u40 rood		
Eind-tijd						1u50 groen	1u50 groen	1u50 groen	1u50 groen	
Eind-tijd									2u00 zwart	2u00 zwart
Eind-tijd									2u15 oranje	2u15 oranje

Heb je een bepaalde tijd voor ogen op de Baloise Antwerp 10 Miles? Op zondag 26 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 wave en per tempo zijn er telkens enkele aangewezen gangmakers. Ze zijn in het startvak makkelijk te herkennen aan hun gekleurde vlag met daarop de eindtijd.

Voor de Persil Kids Mile en Baloise Antwerp 5 Miles is er geen pacerteam voorzien.

De app



Download de Baloise Antwerp 10 Miles-app

Of je nu zelf deelneemt of je favoriete loper luidkeels aanmoedigt: met onze officiële app kan je alles op de voet volgen.

Alle informatie over de drie afstanden, belangrijke updates, praktische tips en livetracking met tussentijden: **download de Baloise Antwerp 10 Miles-app** en mis niets.



Supporters

Supporterszones op zondag

Wil je op zondag je favoriete loper ook komen aanmoedigen en kom je van Rechteroever? Beleef de unieke ambiance van het grootste loopfeest in een van de supporterszones. Muziek, dj's en cheerleaders zorgen voor de welgekende sfeer waar jouw aanmoediging nog voor het extra duwtje in de rug zorgen richting de finish op Linkeroever!

6,9 KM / Qmusic Cheering Zone / Bolivarplaats

7,2 KM / Thomas More Cheering Zone / Gentplaats

8,7 KM / KMSKA Cheering Zone / Leopold de Waelplaats

9,1 KM / TREK® Cheering Zone / Scheldestraat

9,8 KM / Sporting A Cheering Zone / Kloosterstraat

12,2 KM / AP Hogeschool Cheering Zone / Nassaustraat

12,5 KM / Qmusic Cheering Zone / MAS

12,8 KM / Universiteit Antwerpen Cheering Zone / Oude Leeuwenrui

Op zaterdag zijn tijdens de Persil Kids Mile en Baloise Antwerp 5 Miles alle supporters zeker welkom langs het volledige parcours op Linkeroever.

Bedrijvendorp

VINCI Energies Bedrijvendorp

Deze editie verwelkomen we op zondag maar liefst 207 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 de detailplannen.



Merch



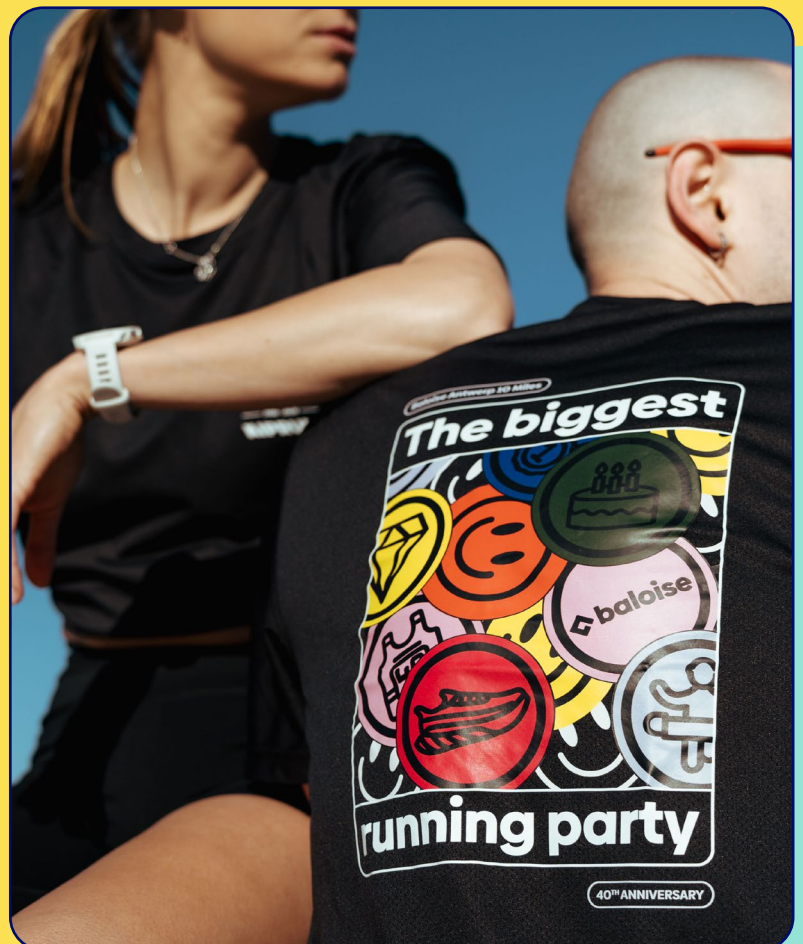
T-shirt & Merchandise

Indien je bij je inschrijving ook het officiële eventloopshirt besteld hebt, kan je die ter plaatse afhalen bij de T-shirtstand in de inschrijvingszone op het Frederik van Eedenplein, op basis van het T-shirt-icoon op je deelnemersenveloppe. Nog geen T-shirt besteld? Ze zijn vanaf woensdag 22 april nog ter plaatse 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:

- Van **woensdag 22 april t.e.m. vrijdag 24 april** aan de inschrijvingszone op het Frederik van Eedenplein.
- Op **zaterdag 25 april & zondag 26 april** ter hoogte van de cateringzone op de Charles de Costerlaan.



Medaille



Medaillegraving

Laat je finishtijd van de Baloise Antwerp 10 Miles 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, met daarop een medaille icoon, langsgaan 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.



Actiefoto's



Jouw persoonlijke actiefoto's

Sportograf.com is de officiële fotoservice van de Baloise Antwerp 10 Miles. Deze fotografen zijn op zaterdag & zondag 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!

[Hier](#) vind je meer info over hoe met je foto's wordt omgegaan.



Veilig sporten

Sporten is gezond en bevorderend voor een goede fysieke en mentale gezondheid. Echter is het belangrijk om op een verantwoorde manier te sporten. Dit voorkomt blessures en verhoogt het plezier. Hieronder alvast 6 tips die we graag meegeven.

Bereid je nog goed voor

De laatste dagen voor het event zijn cruciaal! Zorg voor voldoende slaap en eet gezond, zodat je lichaam helemaal in topvorm is voor de uitdaging die komen gaat. Een goed voorbereid lichaam betekent meer plezier tijdens de race!

Het belang van een goede warm-up

Om blessures te voorkomen is het belangrijk om een goede warming up te doen.

Drink voldoende

Ook hydratatie draagt ertoe bij om het lichaam in conditie te houden. Drink voldoende voor en tijdens je loop. Voldoende vochtaanvoer is bij het sporten zeer belangrijk, zowel bij warm als frisser weer! Beperk wel je cafeïne-inname tot de aanbevolen limiet zodat je jezelf niet overprikkelst.

Luister naar je lichaam

Laat je niet te veel leiden door de massa. Loop het tempo waar je voor getraind hebt. Wees ook extra waakzaam voor de eerste lentewarmte. Voel je op een bepaald moment dat het niet goed gaat, doe dan even wat rustiger aan of stop en vraag desnoods hulp.

GENIET ERVAN!

Dit is een prestatie waar je lang naartoe hebt gewerkt. Vergeet zeker niet om te genieten van het parcours en laat je aanmoedigen door de vele supporters onderweg!

Vergeet de cooling-down niet

Na het lopen is een cooling-down aan te raden. Het is belangrijk om je hart weer in zijn normale ritme te krijgen na het intensieve sporten. Zwak je oefeningen in stapjes af!

Resultaten

Vanaf zaterdagavond (Baloise Antwerp 5 Miles) en zondagavond (Baloise Antwerp 10 Miles) zullen de officiële resultaten beschikbaar zijn op [onze website](#).

Een onvergetelijke dag!

We verwachten op zaterdag en zondag 50.000 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!

NAMENS HET HELE TEAM: EEN WELGEMEENDE DANKJEWEL OM DEZE PRACHTIGE LOOPTRADITIE IN STAND TE HOUDEN.

