



14.09.2025

RUNNERS GUIDE

Beste loper,

Jij bent één van de 10.000 lopers die we zondag mogen verwelkomen op de MAES Gent 10 Mijl!

In deze loopgids vind je alle belangrijke en praktische info met betrekking tot je deelname. Neem deze rustig door, zodat je zorgeloos aan de start staat van deze Gentse Loopfeesten!

Veel success!



MAES GENT 10 MIJL

7 GOUDEN TIPS

- I. Vermijd de drukte op zondag en kom je **borstnummer** afhalen in de sporthal van Sport Vlaanderen Gent op **zaterdag 13/9** van 10u tot 17u.
- II. Controleer op voorhand hoe je ter plaatse geraakt. De **Blaarmeersen** is op 14 september **niet bereikbaar met de wagen**. We moedigen je aan om te voet of met de fiets te komen.
LET OP: Vanaf 08u30 wordt de Annie Vande Wielebrug afgesloten.
- III. Om 10u start de 5 mijl en om 10u45 de 10 mijl. We raden je aan om tijdig (**minstens 1u voor de start**) naar de site te komen.
- IV. In Sport Vlaanderen Gent kan je alle **praktische voorbereidingen** treffen: je borstnummer afhalen, naam of afstand wijzigen, omkleden, achteraf douchen en je sporttas achterlaten.
- V. **Nieuwe startprocedure!** De **start van de 5 en 10 mijl** bevindt zich in de **Strandlaan**. Sluit aan in het startvak van je doeltijd (10 mijl). Er wordt niet met waves gewerkt. Verderop in deze gids vind je de startprocedure. Bekijk deze aandachtig!
- VI. De MAES Gent 10 Mijl is een **duurzaam evenement**. Gooi je afval in de daartoe voorziene vuilnisbakken. Roken is verboden op de site.
- VII. Blijf 's middags bij ons eten en ga langs bij één van onze vele foodtrucks. Onze dj's zorgen voor de festivalsfeer!



14 SEPTEMBER 2025

ZUIDERLAAN 14, GENT



maes
BOUWEN MET MENSEN



BROOKS



Persil



GO WITH **GOLAZO**

1. Guislain
2. ABN AMROBank
3. Citrosuco Europe
4. Endress+Hauser
5. Litran
6. Trayco
7. Umain
8. Legend Biotech
9. Cargill
10. Mervielde

11. vzw Maria Middelaes
12. UZ Gent
13. Denys
14. Taking Turns
15. BASF
16. Bricsys
17. AB-Eiffage
18. Agentschap Overheidspers.
19. Decleir
20. Mobility Plus

21. TVH Parts
22. Farys
23. Algemene Bouw Maes
24. Everest Advocaten
25. Johnson&Johnson
26. CAS Architecten
27. Willemen Infra
28. TUI Belgium
29. ArcelorMittal
30. Alinso Group

A. Bar Algemeen
B. Bar + Infopunt Bedrijvendorp

BEDRIJVEN TERREIN



PROGRAMMA

Zaterdag 13 september 2025

10:00 tot 17:00 uur: afhalen borstnummers

Zondag 14 september 2025

Vanaf 08u00: afhalen borstnummers

09u30: Start Persil Kids Run

10u00: Start 5 Mijl

10u45: Start 10 Mijl

13u15: Sluiting finish

16u00: Einde event

PRIJSUITREIKING

5 Mijl

Top 3 heren: 10u35

Top 3 vrouwen: 10u40

10 Mijl

Top 3 heren: 11u50

Top 3 vrouwen: 12u00

DJ Line-Up

08u00-10u30: De Soutiens – Marching Band

09u30-11u00: Bavo Mortier (Start)

10u30-11u30: Thrills

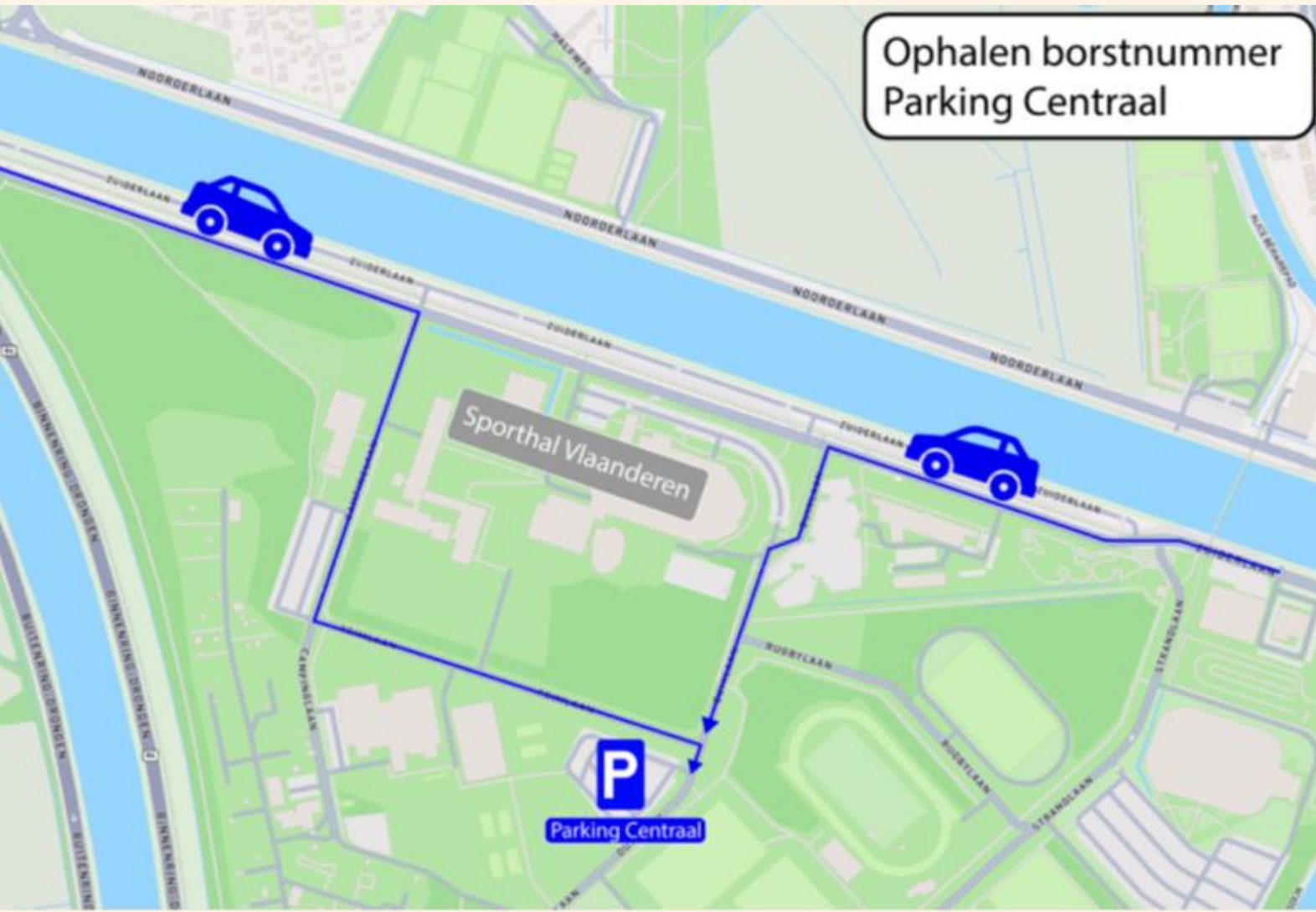
11u30-12u30: Ruby XX

12u30-13u30: Bavo Mortier

13u30-15u30: DJ Voltage (Qmusic)



Bereikbaarheid ZATERDAG



Te voet of met de fiets

De sporthal van Sport Vlaanderen is makkelijk bereikbaar te voet of met de fiets. Er worden ruime fietsenstallingen voorzien ter hoogte van het Huis van de Sport.

Openbaar vervoer

Raadpleeg de routeplanners van NMBS en plan uw reis naar Gent-Sint-Pieters.

De dichtstbijzijnde bushalte is halte Gent Topsport Vlaanderen op 50 meter (lijnen 11 & 19). De dichtstbijzijnde tramhaltes zijn de haltes Koning Albertbrug en Bernard Spaelaan allebei op 2 km (lijnen T1, T3 en T4).

Parking

Op de Blaarmeersen is Parking Centraal voorbehouden voor het ophalen van je borstnummer op zaterdag. Parkeren kan ook op parking West of op de Zuiderlaan.

Let zeker op de signalisatie wanneer u de parking nadert. Deze brengt u via de voorziene aanrijroute tot op de parking.

Bereikbaarheid ZONDAG

! Annie Vande Wielebrug afgesloten vanaf 08u30 !



Te voet of met de fiets

De Strandlaan en Zuiderlaan in Gent zijn vlot bereikbaar te voet of met de fiets. Er worden drie ruime fietsenstallingen voorzien:

- Huis van de Sport
- ter hoogte van de Zuiderlaan
- Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx.

Vanop elk van deze locaties bereik je de start en finish van de MAES Gent 10 Mijl gemakkelijk te voet.

Openbaar vervoer

Raadpleeg de routeplanners van NMBS en plan uw reis naar Gent-Sint-Pieters. Van daaruit kan u eenvoudig en snel de startzone bereiken met een **Donkey Republic deelfiets**. Deze fietsen zijn beschikbaar aan het station en kunnen via de Donkey-app gehuurd worden. Als deelnemer of supporter van de Gent 10 Mijl geniet u bovendien van een **korting van 20%** op uw ritten op 14 september met de promotiecode GENT10MIJL.

De bushaltes op de Blaarmeersen worden op zondag 14 september niet bediend. **De tramhalte Bernard Spaelaan en bushalte Verenigde Natieslaan zijn de dichtstbijzijnde haltes.** Via de routeplanner van [De Lijn](#) kan je de alternatieve dienstregeling raadplegen.

Bereikbaarheid ZONDAG

! Sport Vlaanderen en Blaarmeersen niet bereikbaar met de wagen !



Parking

Lopers en supporters van de MAES Gent 10 Mijl kunnen parkeren op **Parking The Loop**.

Navigeer naar de parking en let zeker op de signalisatie wanneer u de parking nadert. Parking dient op voorhand gereserveerd te worden. Zo vermijd je ook wachtrijen bij het uitrijden. Een parkingticket met pendeldienst kost €16 voor 8 uur parkeren.

[Koop hier je parkingticket](#)

Shuttle

Vanaf de parking wordt een **gratis shuttle** voorzien richting de start en aankomst tussen 7u30 en 17u. Zo kunt u zorgeloos van en naar de Strandlaan en Zuiderlaan.

De opstaphalte van de eventsite terug naar parking The Loop bevindt zich in de Campinglaan.

Kiss & Ride

Wie mensen wil afzetten of ophalen kan gebruik maken van de Kiss & Ride aan de Park & Ride The Loop. Van daaruit kan men te voet via de voetgangerstunnel richting Parking The Loop gaan en gebruikmaken van de gratis pendelbus naar de startzone.

Jouw deelnamepakket

Haal je borstnummer (& eventueel T-shirt) op zaterdag tussen 10:00 en 17:00 uur aan de inschrijvingszone en vermijd zo op zondag de drukte.

Locatie

Sporthal van Sport Vlaanderen Gent (Zuiderlaan 14, Gent)

Individueel ingeschreven?

- Borstnummer ophalen op zaterdag of zondag

Ingeschreven via een groep of bedrijf 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.
- Groespakketten kunnen op zaterdag of zondag afgehaald worden door de groepsverantwoordelijke met de e-mail die hij/zij ongeveer 1 week vooraf ontvangt.

Wil je iemand anders zijn borstnummer afhalen?

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

Later ingeschreven?

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



Wissels

Wissels zijn enkel ter plaatse mogelijk in de inschrijvingszone in de sporthal, aan de stand 'wijziging van naam/afstand'.

Afstandswissel

1. Haal eerst je borstnummer op.
2. Laat je afstand wijzigen aan de stand 'wijziging van naam/afstand' en ontvang een nieuw borstnummer.

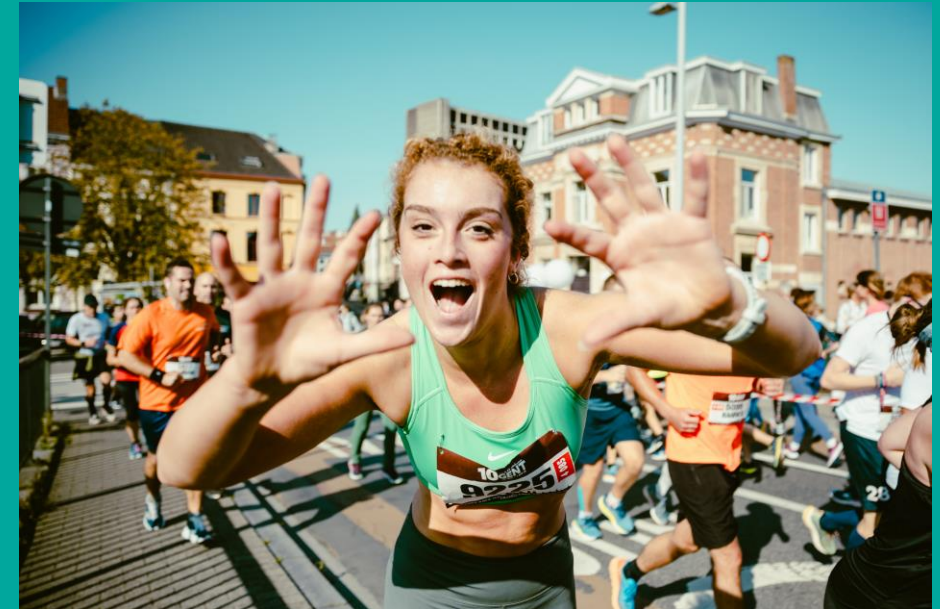
Wisselen naar een lagere afstand is gratis. Voor een hogere afstand wordt het verschil in prijs aangerekend.

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 'Wijziging van naam - stap 1'. Je ontvangt een ticket met je gegevens op.
3. Ga met dit ticket naar de stand 'Wijziging van naam/afstand - stap 2' en ontvang een nieuw borstnummer.

Vergeet je identiteitskaart niet mee te nemen.

Voor een naamswijziging wordt ter plaatse €5 administratiekost aangerekend.



VOOR DE START

✓ Check je inschrijving

Via mail ontvang je jouw toegewezen borstnummer (ingeschreven vóór 26.08) of e-ticket (ingeschreven vanaf 26.08). Op zoek naar je startnummer? Zoek het op via onze [website](#).

✓ Haal je borstnummer op

Borstnummers (en T-shirts) kunnen opgehaald worden in de sporthal van Sport Vlaanderen Gent op:

- Zaterdag 13.09 van 10u00 – 17u00
- Zondag 14.09 van 08u00-10u45

✓ Drop je bagage

Je kan je bagage gratis achterlaten in onze voorziene opbergruimte in de sporthal.

✓ Zoek je startvak op (10 Mijl)

Speld je borstnummer op en wandel naar de start op de Strandlaan. Sluit aan in de startbox van jouw beoogde eindtijd (10 Mijl).



Sport gezond & verstandig

Loop veilig en verantwoord tijdens de MAES Gent 10 Mijl

Jouw gezondheid en veiligheid staan op zondag 14 september voorop tijdens de MAES Gent 10 Mijl.

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. 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! 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 en geniet van deze MAES Gent 10 Mijl!



AA Drink Pacer Team



Ready for more?

Het AA Drink Pacer Team is aanwezig op de MAES Gent 10 Mijl (10 Mijl afstand).

Verbreek samen met AA Drink je PR en laat je naar de finish begeleiden door de tempomakers!

Het team is makkelijk te herkennen in het startvak aan de vlag met daarop het tempo.

We hebben pacers voor volgende tempo's per kilometer:

4'30" 5' 5'30 6' 6'30"





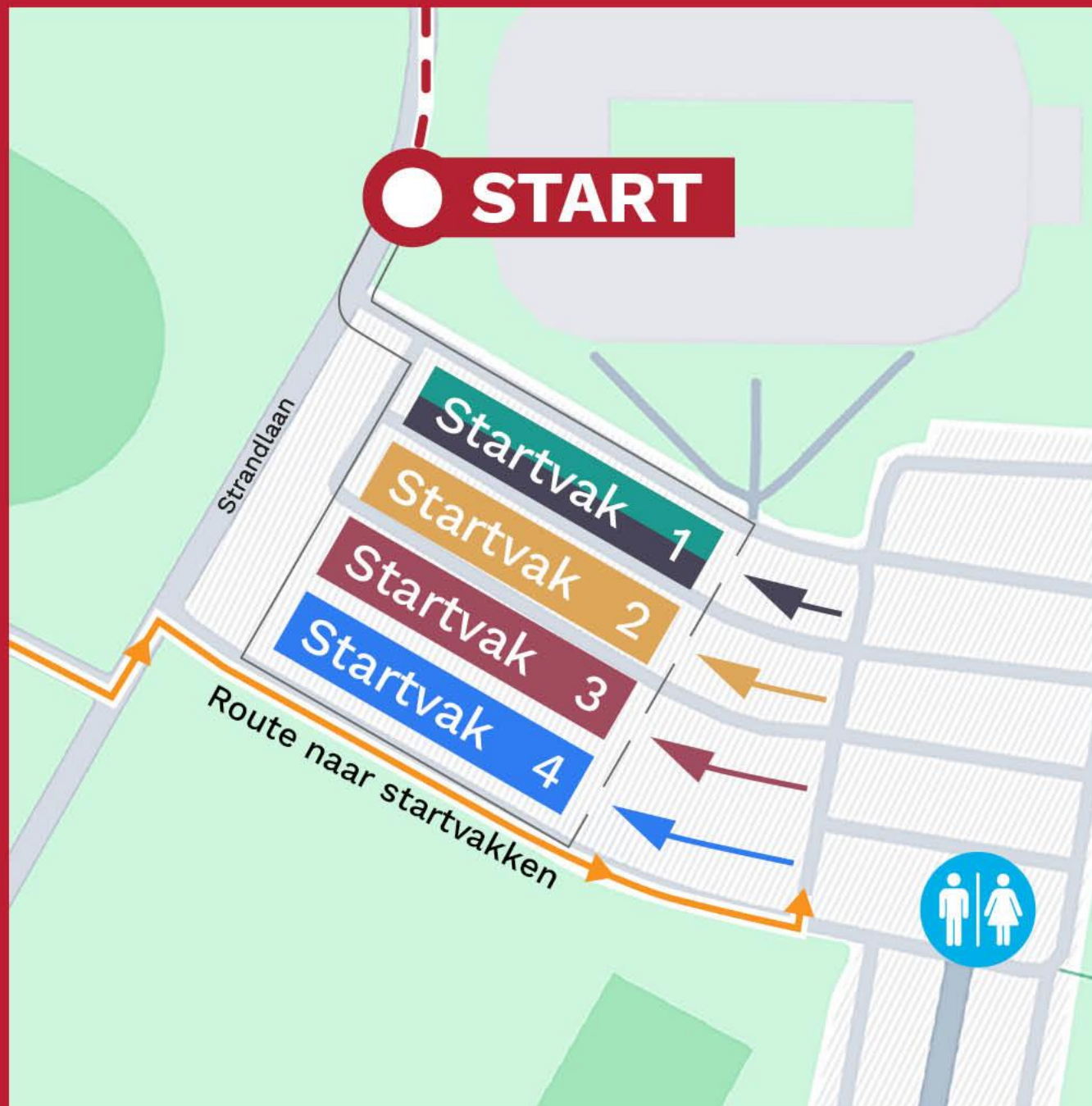
STARTPROCEDURE

BELANGRIJK

Kies je startvak op basis van je tempo/geschatte eindtijd.
Je tijd begint pas te lopen van zodra je over de startlijn loopt.

INDELING STARTVAKKEN

		Startuur
5 MIJL	Startvak 1	10u00
		Startuur
10 MIJL	Startvak 1	<1u25 <5:15/km 10u45
	Startvak 2	1u25-1u35 5:15 – 5:50/km 10u51
	Startvak 3	1u35-1u45 5:50 – 6:30/km 10u59
	Startvak 4	>1u45 >6:30/km 11u07



Parcours 10 Mijl

BEVOORRADINGEN

1. Bijlokesite - Kilometerpunt: 4,86 km (enkel water)
2. Keizerpark - Kilometerpunt: 9,75 km (water + ISO)
3. Stadshal - Kilometerpunt: 11,82 km (water + ISO + banaan)

Eindbevoorrading

- AA Drink Isolemon
- TREK proteïne bar
- Lotus Madeleine
- Medaille

Toiletten zijn bij elke bevoorrading voorzien.

BROOKS cheering zone op Sint-Pietersplein 🎉



Parcours 5 Mijl

BEVOORRADINGEN

1. Bijlokesite – Kilometerpunt: 2,92 km (enkel water)

Eindbevoorrading

- AA Drink Isolemon
- TREK proteïne bar
- Lotus Madeleine
- Medaille

Toiletten zijn bij de bevoorrading voorzien.



Persil Kids Run

WAAR & WANNEER

Watersportbaan om 09u30

Afhalen borstnummer en Persil Kids T-shirt in sporthal van Sport Vlaanderen Gent

Eindbevoorrading

- Medaille
- Sportwater
- Lotus Madeleine



14.09.2025

START

FINISH

Watersportbaan



INSCHRIJVINGEN

Na de finish

Vanaf zondagnamiddag zullen de resultaten beschikbaar zijn op onze [website](#).

Kom nagenieten op ons festival

Na de inspanning kan je terecht op onze festivalweide, waar je kan genieten van frisse drankjes, lekker eten van verschillende foodtrucks en live optredens. Het wordt een feest voor iedereen!



DJ Line-Up

10u30-11u30: Thrills

11u30-12u30: Ruby XX

12u30-13u30: Bavo Mortier

13u30-15u30: DJ Voltage (Qmusic)

Foodtrucks

Let op: betalen enkel mogelijk met bancontact!

- Bavet – Pasta
- The Butcher Cowboy – Broodje vlees/veggie
- Frietbus – Frietjes & snacks
- Pura Baya – Açai bowls & smoothies
- Leute – Hamburgers
- Soetigheydt – Hotdogs
- Louis Pizza – Pizza's
- El Taco Loco – Taco's & nacho's
- KaffeeVeeloo – Koffie & wafels
- Foubert ijs – Ijsbollen & coupes
- Pureto – Puree
- Asian Taste – Aziatische keuken



MET DANK AAN ONZE PARTNERS



maes

BOUWEN MET MENSEN

gent:

TREK
PROTEIN BARS

BROOKS



Persil



GO WITH

GOLAZO