



20.09.2026

www.maesgent10mijl.be

RUNNERS' GUIDE

GO WITH

GOLAZO

WELKOM

Ready? Zondag 20 September komt razendsnel dichterbij. De Gentse sfeer, het parcours, de supporters, de afterparty,... Het belooft de perfecte afsluiter van de zomer te worden.

In deze loopgids vind je alle belangrijke en praktische info met betrekking tot je deelname. Lees deze goed door.



Hieronder vind je alvast de **8** belangrijkste items:

- 1 Vermijd de drukte** op zondag en haal je **borstnummer** af op **zaterdag 19/09** van **10u tot 17u** in de sporthal van Sport Vlaanderen Gent.
- 2 Sport veilig:** Wees voorbereid, hydrateer voldoende en luister naar je lichaam, ongeacht of het warm of fris weer is.
- 3** Controleer op voorhand hoe je ter plaatse geraakt. Kom te voet, met de (deel)fiets of met het openbaar vervoer. Lees de bereikbaarheidsinfo op onze [website](#)
- 4** Om 10u start de 5 mijl en om 10u45 de 10 mijl. Je komt best tijdig (**minstens 1u voor de start**) naar het event.
- 5** In Sport Vlaanderen Gent kan je alle **praktische voorbereidingen** treffen: je borstnummer afhalen, naam of afstand wijzigen, omkleden, douchen en je sporttas achterlaten.
- 6 Voor de 10 mijl: houd rekening met de startprocedure!** Sluit aan in het startvak van je doeltijd. Bekijk de startprocedure in deze gids aandachtig zodat je vlot kan starten en comfortabel kan lopen.
- 7** De MAES Gent 10 Mijl is een **duurzaam evenement**. Gooi je afval in de daartoe voorziene vuilnisbakken. Roken is verboden op de site.
- 8** Blijf na je race zeker eventjes plakken: een ruim aanbod aan foodtrucks, een zotte afterparty en veel sfeer gegarandeerd!



INHOUDSTAFEL

pagina

Programma	5
Wegwijs op de eventsite	6
Wegwijs in het bedrijvendorp	7
De MAES Gent 10 Mijl Official Shop	8
Jouw deelnamepakket	10
Wissels	11
Bereikbaarheid	13
Checklist "Voor de Start"	14
Veilig Sporten	15-16
Pacer Team	17
Startprocedure	18
Parcours en bevoorradingen	19-21
Na de finish	22-23
FAQ	24



PROGRAMMA

Zaterdag 19.09.2026

- *10:00 tot 17:00 uur:* afhalen borstnummers
- *10:00 tot 17:00:* Merch shop

Zondag 20.09.2026

- *Vanaf 08u00:* afhalen borstnummers
- *Vanaf 08u00:* Merch shop
- *09u30:* Start Persil Kids Run
- *10u00:* Start 5 Mijl
- *10u45:* Start 10 Mijl
- *11u00:* Start MAES Gent 10 Mijl-Afterparty
- *13u15:* Sluiting finish
- *15u30:* Einde MAES Gent 10 Mijl-Afterparty
- *16u00:* Einde event

PRIJSUITREIKING

- *kort na de finish van de derde deelnemer*

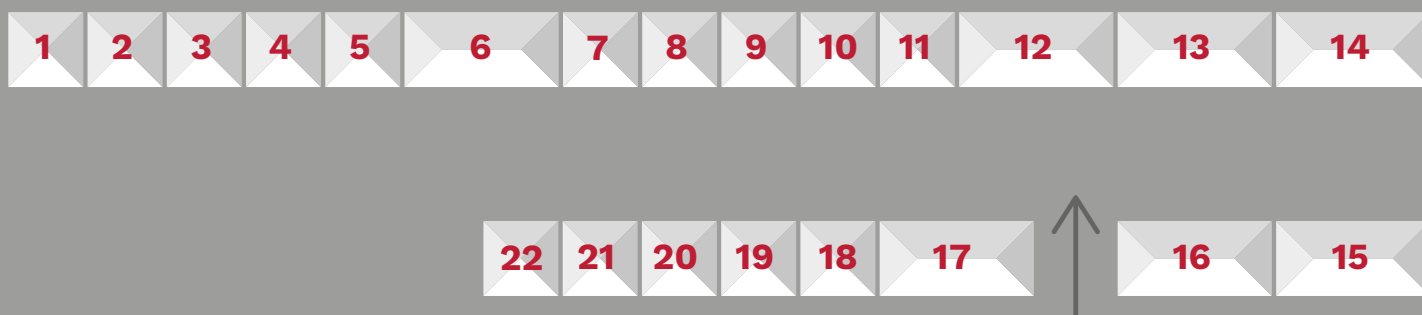


WEGWIJS OP DE EVENTSITE



WEGWIJS IN HET BEDRIJVENDORP

ZUIDERLAAN



1	Willemen Infra
2	Mervielde
3	Herbosch-Kiere
4	Van Coile & Partners
5	Agentschap overheidspersoneel (Vlaamse overheid)
6	Farys
7	TUI Belgium
8	Johnson & Johnson Innovative Medicine
9	DENYS
10	Engie
11	Litran
12	Universitair Ziekenhuis Gent

13	Maria Middelaes
14	Maes
15	Lotus Bakeries Belgie
16	Legend Biotech Belgium
17	Endress+Hauser
18	BASF Innovation Center Gent
19	Trayco
20	Talent-IT
21	Stora Enso
22	Citrosuco



MAES GENT 10 MIJL OFFICIAL SHOP





CRAFT

OLYMPIC BRUGGE
KORREKALINE ATLETIEVERENIGING

maes
GENT
10
MIJL

JOUW DEELNAMEPAKKET

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

Locatie

Sporthal van Sport Vlaanderen
Gent (Zuiderlaan 14, Gent)

Ingeschreven voor 17/08?

Kom je gepersonaliseerd borstnummer ophalen op zaterdag of zondag.

Ingeschreven na 17/08?

Je ontving een e-ticket. Kom op zaterdag of zondag naar de stand 'E-Ticket' in de inschrijvingszone.

Ingeschreven via een groep of bedrijf met groepsafhaling?

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



WISSELS

Wissels zijn enkel ter plaatse mogelijk in de inschrijvingszone in de sporthal op zaterdag of zondag, 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.





BEREIKBAARHEID

Op zowel zaterdag als zondag gelden er verkeersmaatregelen die gevolgen kunnen hebben voor de bereikbaarheid van de start- en finishlocatie.

We raden daarom sterk af om met de auto te komen. Je komt best te voet, met de (deel)fiets of het openbaar vervoer naar de MAES Gent 10 Mijl.

Vanaf station Gent-Sint-Pieters vertrekken shuttlebussen richting de start.

BELANGRIJK:

Raadpleeg vóór je vertrek zeker de uitgebreide [bereikbaarheidsinfo op onze website](#). Deze pagina wordt voortdurend bijgewerkt met de meest recente informatie.



VOOR DE START



Check je inschrijving

Via mail ontving je jouw toegewezen borstnummer (ingeschreven vóór 17.08) of e-ticket (ingeschreven vanaf 17.08). Op zoek naar je startnummer? Zoek het op via onze website .



Haal je borstnummer op

Borstnummers en bestelde T-shirts kunnen opgehaald worden in de sporthal van Sport Vlaanderen Gent op:
Zaterdag 19.09 van 10u00 – 17u00
Zondag 20.09 van 08u00-10u45
Breng je e-mail of ID mee!



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).



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 warm-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.



VEILIG SPORTEN

Luister naar je lichaam

Laat je niet te veel leiden door de massa.
Loop het tempo waar je voor getraind hebt.
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. Bouw rustig af.



PACER TEAM

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

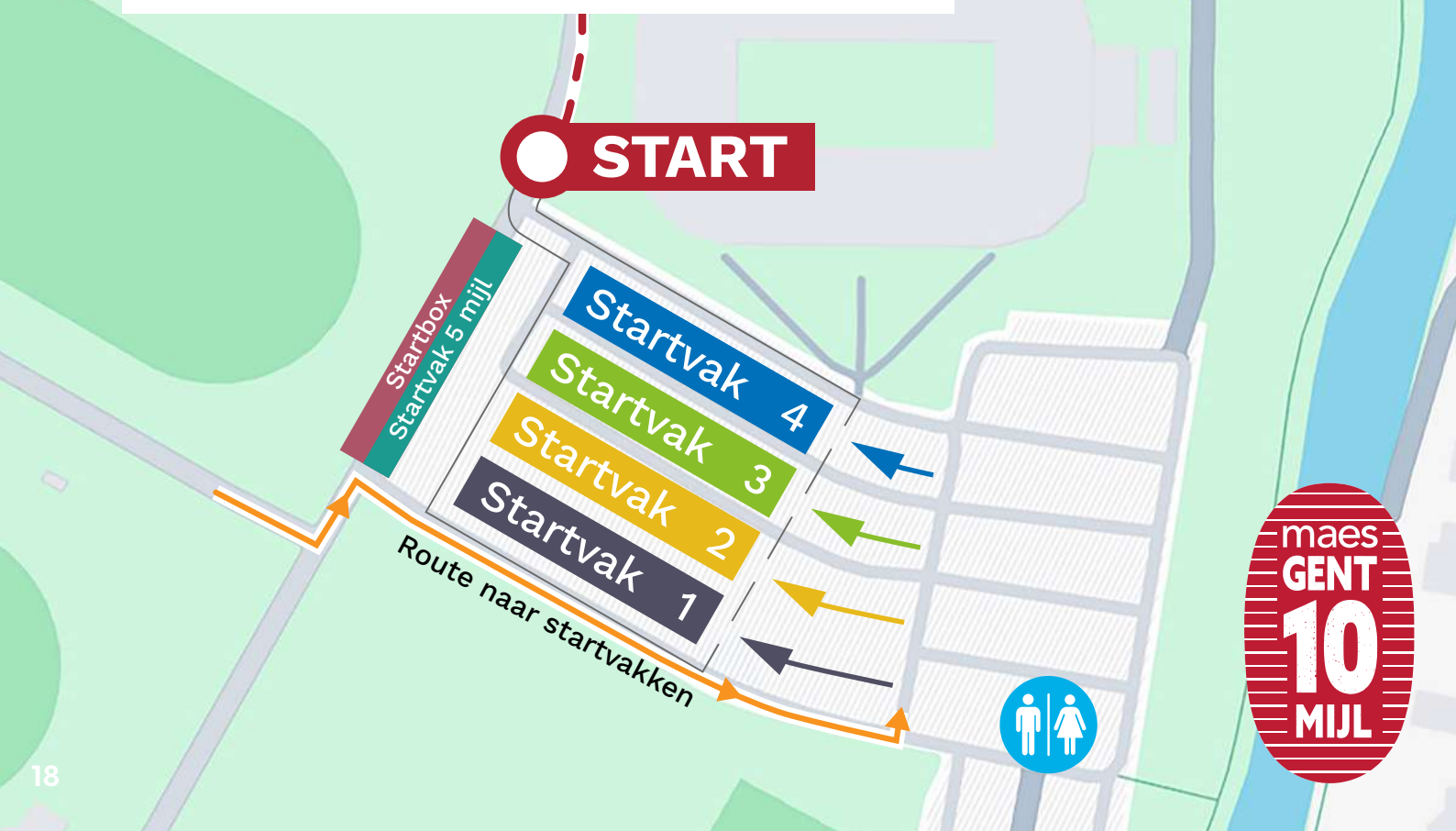
Belangrijk

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

5 MIJL		Startvak 5 mijl	
		Tempo	
10 MIJL	Startbox	< 1:00	
	Startvak 1	1u00 – 1u20	
	Startvak 2	1u20 – 1u30	
	Startvak 3	1u30 – 1u45	
	Startvak 4	> 1u45	

Voor de MAES
Gent 10 Mijl:
Toegang
startvakken
vanaf 9u30.
Toegang
startbox
vanaf 10u15.



PARCOURS 10 MIJL

BEVOORRADINGEN

LOCATIE	KILOMETER-PUNT	BEVOORRADING
Sneppebrug	4,93 km	water + sportdrank + zoute koek + winegum
Bijlokesite	7,82 km	water + sportdrank + zoute koek + winegum
Casinoplein	11,73 km	water + zoute koek + winegum + sinaasappel
Eindbevoorrading	Finish	AA-drink, TREK Protein Bar, Medaille

Toiletten zijn bij de bevoorrading voorzien.



PARCOURS 5 MIJL

BEVOORRADINGEN

LOCATIE	KILOMETER-PUNT	BEVOORRADING
Casinoplein	4,11 km	water + zoute koek + winegum + sinaasappel
Eindbevoorrading	Finish	AA-drink, TREK Protein Bar, Medaille

Toiletten zijn bij de bevoorrading voorzien.



PERSIL KIDS RUN

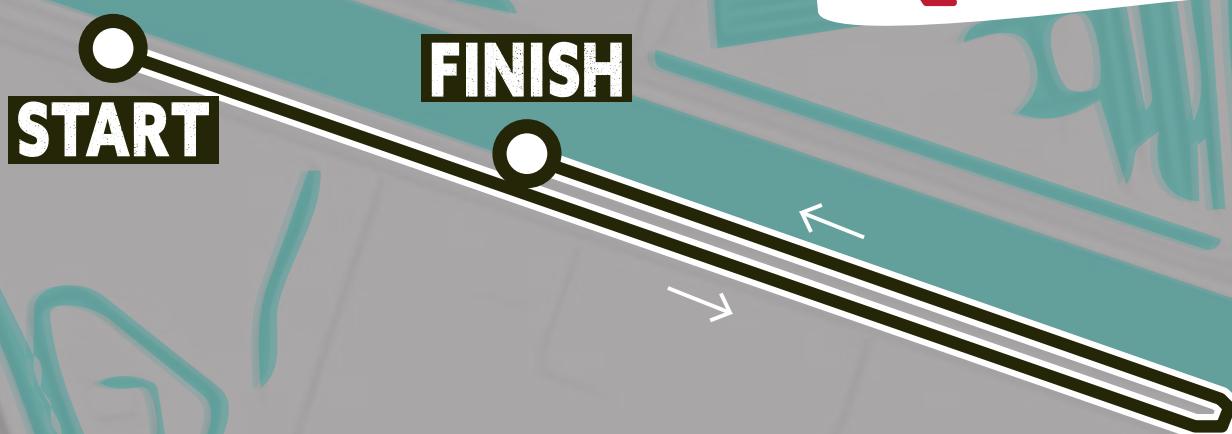
WAAR & WANNEER

Zuiderlaan om 09u30

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

Eindbevoorrading

- Bear Fruit Roll
- Medaille



NA DE FINISH

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

MAES GENT 10 MIJL - AFTERPARTY

JEAN BLACK MAGIC

11u00 – 12u30

**COVERBAND
NERVEUS**

12u30-14u30

**NONA
VAN BRAECKEL**

14u30-15u30

maes
GENT
10
MIJL

FOODTRUCKS

- Frituur
- Hamburger
- Pizza
- Pasta
- Poké bowl
- Fish & Chips
- Nacho's
- Wafels, ijs & koffie



FAQ

Ik heb geen bevestigingsmail ontvangen, kan dat?

Check zeker even je spam-folder.

Kan iemand anders mijn borstnummer halen?

Ja, dat kan. De afhaler dient wel jouw bevestigingsmail en een identiteitsbewijs (of een foto hiervan) mee te brengen naar de inschrijvingszone.

Kan ik ter plaatse nog inschrijven?

Tenzij een afstand volzet is, kan je je nog online inschrijven tot en met zaterdag 19 september. Vanaf zondag 20 september kan je je ter plaatse aan de inschrijvingszone inschrijven. Omwille van de drukte die dag, raden we dit wel af. Op voorhand inschrijven is dus aangeraden.



MET DANK AAN ONZE PARTNERS



maes

BOUWEN MET MENSEN



GO WITH

GOLAZO

VEEL SUCCES!

maes
GENT **10**
MIJL