



BLANKENBERGE DUINSE POLDERS

8,7 km

80

Peperkoek /
Pain d'épices
Suikerwafel / *Gaufre*
sucré

Water/*Eau*
Alpro choco

DE HAAN - EINSTEINSCHOOL

21,8 km

80

Banaan / *Banane*
Grany

AA Drink
Water / *Eau*

**OOSTENDE
WELLINGTONRENBAAN**

38,5 km

80

Soep / *Potage*
Broodje kaas of ham
/ *Sandwich fromage*
ou jambon

Water / *Eau*
Koffie / *Café*
Coca Cola

START 42 KM

WESTENDE - CALIDRIS

51,6 km
13,1 km

80

42

Wrap
Appel / *Pomme*
Honingwafel /
Gaufre au miel

Water / *Eau*
Koffie / *Café*
AA Drink

START 25 KM

OOSTDUINKERKE - WITTE BURG

66,9 km
28,4 km
15,6 km

80

42

25

Alpro Mango
Grany
Taart / *Gateau*
(80km-42km)
TUC (80km-42km)

Water / *Eau*
Koffie / *Café*
Alpro Soya

DE PANNE FINISH-ARRIVEE

80 km
42 km
25 km
10 km

80

42

25

10

Suikerwafel /
Gaufre sucré
Peperkoek /
pain d'épices
TUC (80km-42km)

Water / *Eau*
St Bernardus
AA Iso Lemon