

# AG BELGIAN coast 5 YEARS Walk

11.05.2024

80 KM 42 KM 25 KM 10 KM



**KNOKKE-HEIST - LAGUNA SPORTCENTRUM**  
**START / DÉPART 80 KM**  
 4u30 - 5u00

80



Water / Koffie  
 Eau / Café

**BLANKENBERGE - SPORT VLAANDEREN**  
 5u50-7u50

80

11,8 km

Sandwich / Winegums  
 Sandwich / Winegums

Water / Koffie / Cola  
 Eau / Café / Cola

**DE HAAN - EINSTEINSCHOOL**  
 7u15-10u20

80

22,7 km

Grany / Banaan  
 Grany / Banane

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

**BREDENE - STAF VERSLUYS**  
 7u55-11u40

80

28,9 km

Garnaalkroket / Arla kwark / Fullfil  
 Croquette de crevettes / Arla protéine fromage frais / Fullfil

Water / Cola  
 Eau / Cola

**OOSTENDE**  
**START / DÉPART 42 KM**  
 7u00 en 10u00  
**OOSTENDE - VIVES HOGESCHOOL**  
 8u50-13u30

80

37,6 km

Foodmaker Pasta / Suikerwafel  
 Foodmaker pâtes / Gaufre au sucre

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

**MIDDELKERKE - DE BRANDING**  
 8u15-16u00

80

42 48,9 km  
 10,9 km

Vondelmolen peperkoek / Dextro gums / Arla Skyr of Melkunie Protein (kwark) / Zoute koek  
 Pain d'épices / Dextro gums / Arla Skyr ou Melkunie protéine (fromage frais) / Biscuit salé

Water / VitHit  
 Eau / VitHit

**WESTENDE - CALDRIS**  
**START / DÉPART 25 KM**  
 Start: 8u00 - 11u00  
 Rustpost: 8u55 - 17u20

80

42 55,2 km  
 17,2 km

Fulfill / Soep / Brood / Cola flesjes  
 Fulfill / Soupe / Pain / bonbons au cola

Water / Koffie / Fruji sap  
 Eau / Café / Fruji jus

**NIEUWPOORT - YSARA**  
 9u00-19u20

80

42 64,2 km  
 25 26,3 km  
 8,8 km

Sinaasappel / Grany / Zoute koek / Babelutte  
 Orange / Grany / Biscuit salé / Babelutte

Water / AA Drink  
 Eau / AA Drink

**OOSTDUINKERKE - WITTE BURG**  
 9u40-20u45

80

42 70,3 km  
 25 32,3 km  
 14,8 km

Rijsttaart / Eierwafel / Arla Skyr of Melkunie Protein (kwark) / Charlie's Choice Aveve (Hond)  
 Tarte au riz / Gaufre / Arla Skyr ou Melkunie protéine (fromage frais)  
 Charlie's Choice Aveve (Chien)

Water / Nova sap  
 Eau / Nova jus

**DE PANNE - DE BOARE - KONINGSPLEIN**  
**START / DÉPART 10 KM**  
 10u00 en 15u00  
**FINISH**  
 11u05 - 23u30

80

42 80,4 km  
 25 42,4 km  
 10 24,9 km  
 9,8 km

Sultana / Charlie's Choice Aveve (Hond)  
 Sultana / Charlie's Choice Aveve (Chien)

Water / AA Drink / St. Bernardus  
 Eau / AA Drink / St. Bernardus