

# AG BELGIAN coast WALK

5 YEARS

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 - 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

48,9 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 - CALIDRIS

8u55 - 17u20

80

55,2 km

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

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

## NIEUWPOORT - YSARA

9u00-19u20

80

64,2 km

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

Water / AA Drink  
Eau / AA Drink

## OOSTDUINKERKE - WITTE BURG

9u40-20u45

80

70,3 km

Rijstaart / Eierwafel / Arla Skyr of Melkunie Protein (kwark)  
Tarte au riz / Gaufre / Arla Skyr ou Melkunie protéine (fromage frais)

Water / Nova sap  
Eau / Nova jus

## DE PANNE - DE BOARE - KONINGSPLEIN FINISH

11u05 - 23u30

80

80,4 km

Sultana  
Sultana

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