

AG BELGIAN coast **WALK** 5 YEARS

11.05.2024

80 KM

42 KM

25 KM

10 KM



<p>OOSTENDE START / DÉPART 42 KM 7u00 en 10u00</p>	<p>42</p>	<p>Vondelmolen peperkoek / Dextro gums / Arla Skyr of Melkunie Protein (kwark) / Zoute koek <i>Pain d'épices / Dextro gums / Arla Skyr ou Melkunie protéine (fromage frais) / Biscuit salé</i></p>	<p>Water / VitHit Eau / VitHit</p>	
<p>MIDDELKERKE - DE BRANDING 8u15-16u00</p>	<p>42</p>	<p>10,9 km</p>	<p>Fulfill / Soep / Brood / Cola flesjes <i>Fulfill / Soupe / Pain / bonbons au cola</i></p>	<p>Water / Koffie / Fruji sap Eau / Café / Fruji jus</p>
<p>WESTENDE - CALDRIS 8u55 - 17u20</p>	<p>42</p>	<p>17,2 km</p>	<p>Sinaasappel / Grany / Zoute koek / Babelutte <i>Orange / Grany / Biscuit salé / Babelutte</i></p>	<p>Water / AA Drink Eau / AA Drink</p>
<p>NIEUWPOORT - YSARA 9u00-19u20</p>	<p>42</p>	<p>26,3 km</p>	<p>Rijsttaart / Eierwafel / Arla Skyr of Melkunie Protein (kwark) / Charlie's Choice Aveve (Hond) <i>Tarte au riz / Gaufre/ Arla Skyr ou Melkunie protéine (fromage frais) Charlie's Choice Aveve (Chien)</i></p>	<p>Water / Nova sap Eau / Nova jus</p>
<p>OOSTDUINKERKE - WITTE BURG 9u40-20u45</p>	<p>42</p>	<p>32,3 km</p>	<p>Sultana / Charlie's Choice Aveve (Hond) <i>Sultana / Charlie's Choice Aveve (Chien)</i></p>	<p>Water / AA Drink / St. Bernardus Eau / AA Drink / St. Bernardus</p>
<p>DE PANNE - DE BOARE - KONINGSPLEIN FINISH 11u05 - 23u30</p>	<p>42</p>	<p>42,4 km</p>		