

AG BELGIAN COAST WALK

09.05.2026

80
KM

Start Knokke-Heist		Water - Koffie
10,9 km		
1 Blankenberge	5u45 - 7u45	Water - Koffie Lotus Tartélice appel - Sandwich - Snoep - Arla Skyr
11,8 km		
2 De Haan	 7u15 - 10u30	Water - Koffie - Isotone drank Mandarijn - Eierwafel - Zoute nootjes - Snoep - Gekookt ei
5,8 km		
3 Bredene	 7u10 - 12u00	Water - Coca-Cola Pur Natur - Lotus Mini Madeleine - Komkommer - Koek
12,3 km		
4 Oostende	 8u45 - 15u00	Water - Koffie - Isotone drank Foodmaker pasta - Zoute koek - Snoep - Banaan
7,7 km		
5 Middelkerke	 8u00 - 16u45	Water - Fruitsap Lotus Madeleine Chocolade - Suikerwafel - Sultana - Wortelen
5,5 km		
6 Westende	 8u30 - 18u00	Water - Koffie - Grenadine Tijgerrol - Zoute koek - Appelsien
10,0 km		
7 Nieuwpoort	 8u45 - 20u30	Water - Vithit - Isotone drank Soep en brood - Koek - Zoute koek - Snoep - Just Russel 🐾
8,0 km		
8 Oostduinkerke	 9u30 - 22u15	Water - Coca-Cola Rijsttaartje - Paprika nootjes - Appel - Snoep - Just Russel 🐾
5,8 km		
9 Sint-Idesbald	 10u00 - 23u45	Water - Powerade Arla Melkunie Protein Drink - Trek Protein bar - Lotus Cake Donut Zebra - Banaan - Snoep - Just Russel 🐾
3,3 km		
Finish De Panne	 10u30 - 0u30	Water - Cécémel Sultana

