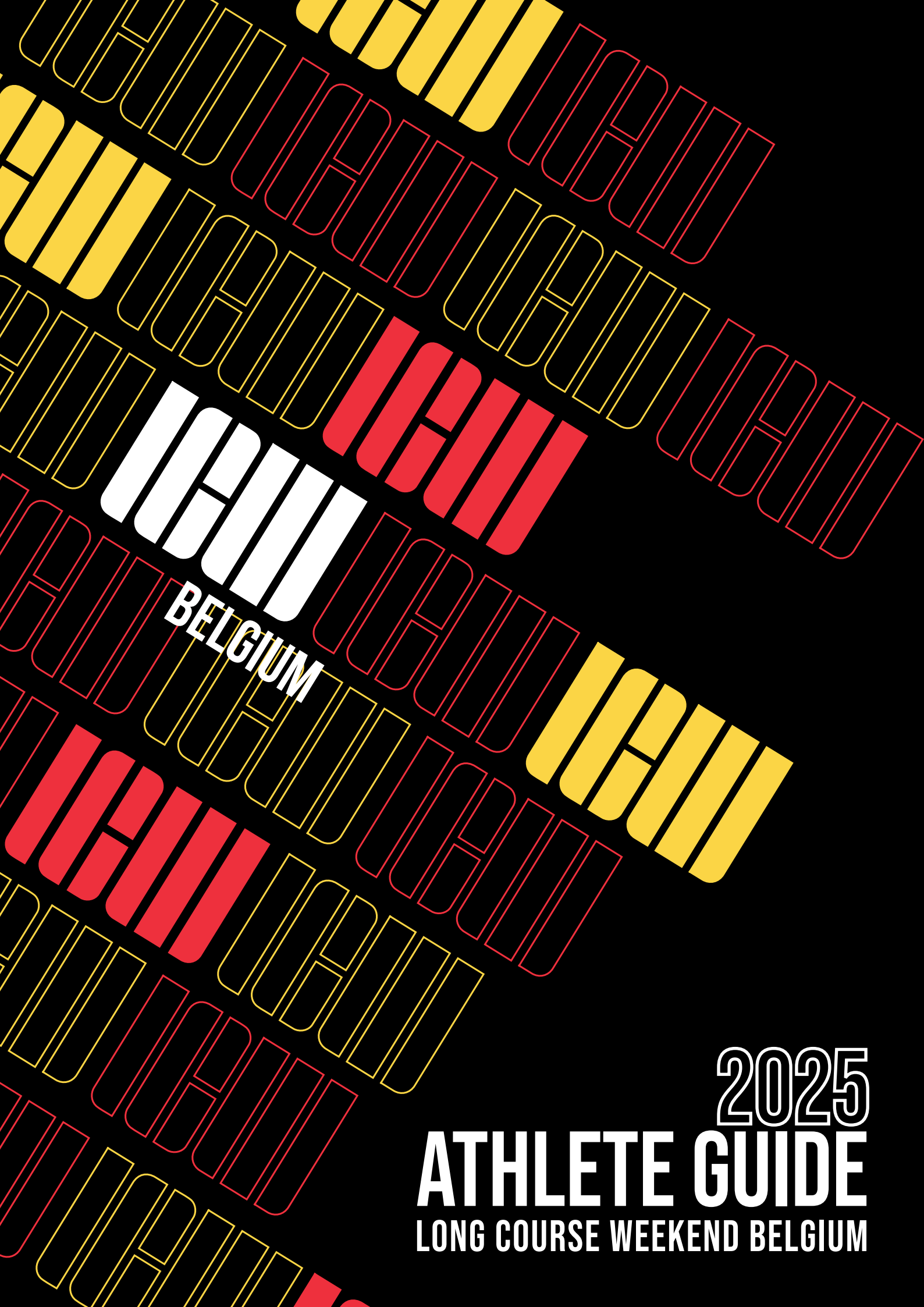




BELGIUM

2025
ATHLETE GUIDE
LONG COURSE WEEKEND BELGIUM

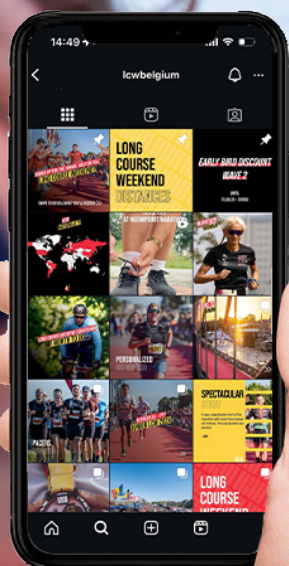
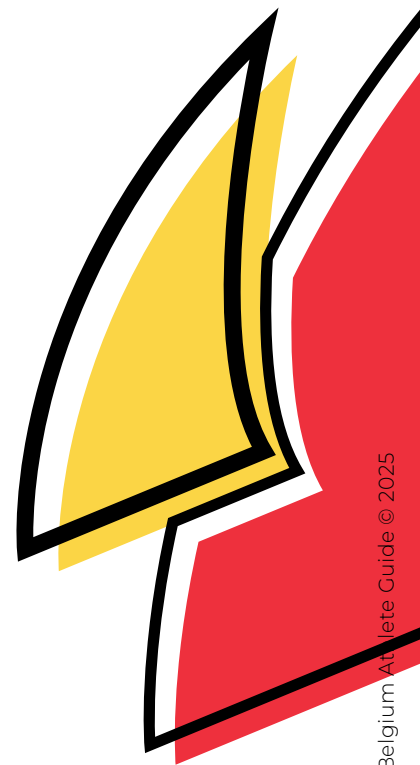
ALGEMENE INFO

1. Welkom bij Long Course Weekend Belgium
2. World Championships 2025
3. Long Course Weekend: Het concept
4. Uurschema
5. Long Course Weekend Netherlands
6. Parking
7. Belangrijke plaatsen
8. Aanmelden
9. Race Pack
10. Last minutes & daginschrijvingen
11. Food

DE LONG COURSE WEEKEND WEDSTRIJDEN

12. Kids Run
13. The Nieuwpoort Marathon
14. Ceremonies

LONG COURSE WEEKEND 2026



FIND US ON INSTAGRAM

@LCWBELGIUM





Beste atleten,

Welkom bij de **vijfde editie van Long Course Weekend Belgium** – Festival of Champions, van vrijdag 26 tot en met zondag 28 september 2025 in het bruisende Nieuwpoort.

Wat vijf jaar geleden begon als een sportief avontuur, is vandaag uitgegroeid tot een internationaal feest van sport en beleving. **Meer dan 8.000 atleten uit binnen- en buitenland** verzamelen hier om samen te zwemmen, fietsen en lopen, elk op hun eigen manier, elk met hun eigen doel. Het **Festival of Champions** voelt misschien aan als een wereldkampioenschap, maar in onze filosofie is er maar één waarheid: iedereen die meedoet is een kampioen.

De kracht van Long Course Weekend Belgium zit in de veelzijdigheid. Op vrijdag duiken we de **iconische binnenhaven van Nieuwpoort** in, een unieke setting die nergens anders geëvenaard wordt. Zaterdag gaan we fietsen, van de kust tot over de grens naar Frankrijk, langs de **heuvelzone rond de Kemmelberg** en voorbij meer dan veertig oorlogsmonumenten. Een tocht die niet alleen fysiek maar ook emotioneel indruk maakt. En zondag sluiten we af met de **loopwedstrijden door de polders van Nieuwpoort**, waar snelheid, sfeer en strijd samenkomen. Drie dagen sport, drie dagen emotie, drie dagen herinneringen die een leven lang meegaan.

Op het festivalplein naast de Vismijn wordt er niet alleen gefinisht en gefeest, het is ook de plek waar atleten, supporters, families en vrienden elkaar vinden. Hier beleef je de unieke ceremonie waarbij de **Full Long Course Weekend** finishers hun vierde medaille ontvangen, een moment van kippenvel dat je nergens anders meemaakt.

Onze deelnemerslijst toont opnieuw hoe breed Long Course Weekend Belgium omarmd wordt: gezinnen met kinderen die de eerste stappen zetten in de **kids run**, vrienden die samen een sportief weekend beleven, recreanten die zichzelf uitdagen, en topatleten die hun grenzen verleggen. Dit weekend brengt ons allemaal samen, en dát maakt het zo bijzonder.

Een speciaal woord van dank gaat uit naar de **meer dan 400 vrijwilligers en talloze verenigingen** die dit evenement mogelijk maken. Zonder hun enthousiasme en inzet geen Long Course Weekend Belgium.

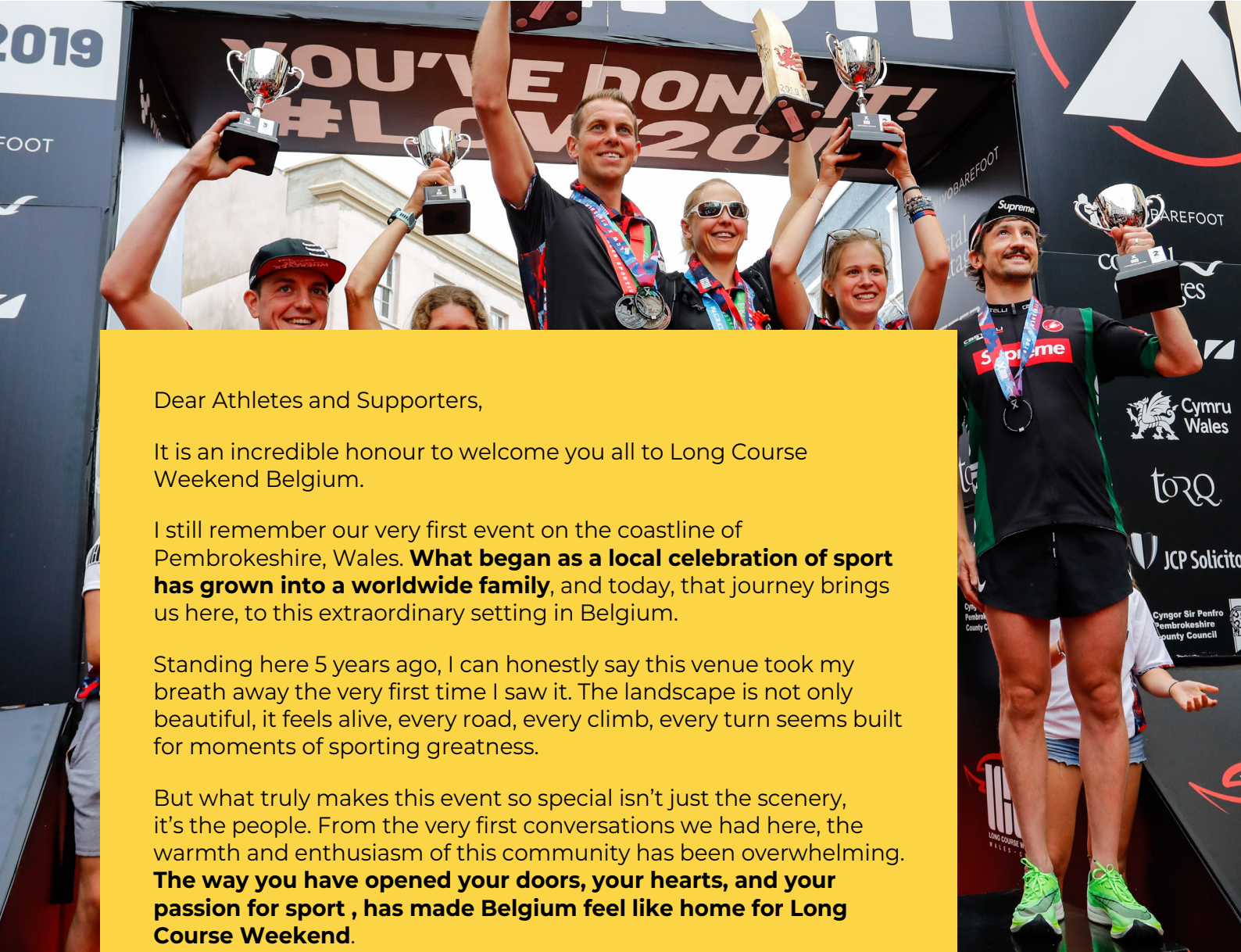
En uiteraard willen we de **stad Nieuwpoort** bedanken om al 5 jaar de perfecte gastheer te zijn voor ons fantastisch evenement. Mogen er nog vele jaren volgen!

Dus: adem diep in, voel de energie van de zee en de polders, en laat je drie dagen lang meevoeren door de unieke sfeer van dit sportfestival.

Geniet, geef alles, en beleef het Festival of Champions.

Fien, Karo, Madelon, Marie, Simon en Matthias
Team Long Course Weekend Belgium





Dear Athletes and Supporters,

It is an incredible honour to welcome you all to Long Course Weekend Belgium.

I still remember our very first event on the coastline of Pembrokeshire, Wales. **What began as a local celebration of sport has grown into a worldwide family**, and today, that journey brings us here, to this extraordinary setting in Belgium.

Standing here 5 years ago, I can honestly say this venue took my breath away the very first time I saw it. The landscape is not only beautiful, it feels alive, every road, every climb, every turn seems built for moments of sporting greatness.

But what truly makes this event so special isn't just the scenery, it's the people. From the very first conversations we had here, the warmth and enthusiasm of this community has been overwhelming. **The way you have opened your doors, your hearts, and your passion for sport, has made Belgium feel like home for Long Course Weekend.**

That's why we chose this location to launch **our very first Festival of Champions**. This isn't just another event, it's a celebration of everything our athletes and supporters have achieved around the world, brought together in one extraordinary place.

Whether you're racing, supporting, or simply here to experience the atmosphere, know that you are part of history this weekend. Thank you for being here. **Cherish every moment, because together, we are creating something unforgettable.**

We look forward to waving off, cheering you home and celebrating your achievements in the square!

Race safe and keep smiling!

Regards

Matthew Evans

CEO & Founder

Long Course Weekend Global

FESTIVAL OF CHAMPIONS

1STE EDITIE



Long Course Weekend Belgium 2025 is de eerste editie van het Long Course Weekend Festival of Champions.

Vanaf 2025 is elk jaar 1 van de Long Course Weekend bestemmingen de gaststad van het Festival of Champions. Het Long Course Weekend Festival of Champions verzamelt **sporthelden van alle verschillende Long Course Weekend bestemmingen** die het beste van zichzelf zullen geven.

Niet alleen de **top 3 (vrouwen en mannen)** van elke Long Course Weekend ter wereld worden hiervoor uitgenodigd en krijgen een gratis deelname. **Ook 7 willekeurig gekozen mannen en vrouwen** valt dezelfde eer te beurt. Want dat is waar we voor staan: bij Long Course Weekend is iedereen een kampioen!

Wat kunnen we verwachten van het Long Course Weekend Festival of Champions:

- Atleten die zich hebben geplaatst tijdens eens van de vorige races komen op donderdag 25 september samen om het glas te heffen op Long Course Weekend (20u00, festival square).
- Elke Full Long Course Weekend athlete krijgt een speciale Festival of Champions Hoodie, dit wordt gegarandeerd een collectors item.
- Tijdens de speciale medailleceremonie op zondag om 16u00 worden al onze kampioenen gehuldigd, het absolute hoogtepunt van het Long Course Weekend, mis het niet!

Wil jij je plaatsen voor het Festival of Champions in Wales, van 26 tot en met 28 juni 2026?

Haal het podium van het Full Long Course Weekend of show je beste moves boven op onze rode loper en misschien word jij wel geselecteerd!

Hou na Long Course Weekend je mailbox in de gaten!



Nieuwpoort is een sportlievende stad waar beleving en beweging hand in hand gaan. Met een ruim en divers aanbod aan sportactiviteiten, toegankelijke sportinfrastructuur en talloze gemotiveerde sportverenigingen zet de stad volop in op sport.

Daarnaast richt Nieuwpoort zich sterk op een **gezonde en actieve levensstijl** voor iedereen. We streven ernaar om zoveel mogelijk mensen aan te moedigen om te bewegen en bewuste keuzes te maken op vlak van gezondheid. Sport en beweging maken daar een belangrijk deel van uit.

Tegelijkertijd bouwen we verder aan een **veelzijdig en kwaliteitsvol sportaanbod** dat mensen samenbrengt en inspireert. Sportactiviteiten versterken immers de sociale samenhang en zorgen voor ontmoeting en betrokkenheid in onze stad.

Verder wensen we activiteiten te organiseren en te ondersteunen die Nieuwpoort stevig op de kaart zetten als een sportieve en beleavingsvolle stad. Dergelijke bewegingsinitiatieven trekken enthousiaste sportievelingen aan uit binnen- en buitenland en laten hen kennismaken met de unieke troeven van onze stad.

In dat opzicht past het **Long Course Weekend** perfect binnen onze visie. Dit sportfeest met internationale uitstraling, waarbij deelnemers zelf kiezen aan welke disciplines en afstanden ze deelnemen, brengt jaarlijks **duizenden deelnemers** naar Nieuwpoort. De combinatie van inspanning, doorzettingsvermogen en beleving zorgt voor een unieke ervaring.

Als gaststad zijn we dan ook bijzonder verheugd om het Long Course Weekend opnieuw te mogen verwelkomen in Nieuwpoort. We kijken uit naar **drie dagen vol enthousiasme, sportieve topprestaties en vooral plezier en verbinding.**

We wensen alle deelnemers een onvergetelijke editie van Long Course Weekend 2025 toe. Geef het beste van jezelf en geniet volop van Nieuwpoort.

Burgemeester

Kris Vandecasteele



LONG COURSE WEEKEND

Het concept

Long Course Weekend is een uniek sportfestival. Drie dagen lang kan je kiezen uit wedstrijden over drie disciplines (zwemmen, fietsen, lopen) en over verschillende afstanden. **Zo neem je deel aan een sportief weekend op jouw maat.** Je kiest tussen een zwemwedstrijd, een wielertocht of een loopwedstrijd, of een combinatie van meerdere sporten en meerdere afstanden.

Voor de échte diehards is er de Full Long Course Weekend-optie: **zwemmen, fietsen en lopen gespreid over 3 dagen.** Elke atleet die het Full Long Course Weekend succesvol beëindigt, gaat naar huis met een vierde medaille bovenop de medailles die je per discipline ontvangt. De speciale medailleceremonie voor alle Full Long Course Weekend finishers op zondagnamiddag is ondertussen uitgegroeid tot een moment dat niemand wil missen!

De Long Course Weekend-evenementen zijn **berucht om hun unieke en fantastische sfeer aan de finish.** Long Course Weekend vond de eerste keer plaats in Tenby, Wales veertien jaar geleden en is er ondertussen uitgegroeid tot een wedstrijd met meer dan 10.000 deelnemers. Long Course Weekend spreekt een heel breed publiek aan en is daarom hét sportevenement bij uitstek voor atleten van alle niveaus, gezinnen, families, vriendengroepen en bedrijven. **Ontdek alles over ons event in deze athlete guide!**



GOED DOEL: TRIPLE CHALLENGE

Koop samen met ons een aangepaste racebuggy voor iemand die het nodig heeft

Met Long Course Weekend zetten we ons elk jaar in voor een goed doel. Dit jaar ondersteunen we **Triple Challenge**! Dit is een sportieve beweging die inzet op inclusie, verbinding en duurzaamheid. Ze geloven dat iedereen, ongeacht beperking of achtergrond, sportieve dromen mag koesteren én beleven. Met hun team van atleten, buddies en supporters maken ze het mogelijk dat ook mensen met een beperking triatlons kunnen ervaren. Van aangepaste looprolstoelen tot verbonden duoruns: bij Triple Challenge draait het om samen grenzen verleggen.

Dit jaar willen we samen met jullie helpen een **aangepaste racebuggy aan te kopen**. Daarmee kunnen atleten samen met hun ouders of buddy Long Course Weekend beleven.

Het enige dat nog ontbreekt? Jouw duw in de rug, **want wij verdubbelen jullie verzamelde bedrag**! Jij maakt het verschil!

Help mee, al vanaf €5





3 DAYS.
3 DISCIPLINES.
5 AMAZING LOCATIONS.



MAY 2026



22-24 MAY 2026



26-28 JUNE 2026



TBC 2026



18-20 SEPT 2026

{ DISCOVER YOUR
NEXT CHALLENGE. }



LONGCOURSEWEEKEND.COM

LONG COURSE WEEKEND APP

Blijf op de hoogte en download de Long Course Weekend app!

Dé alles-in-één gids voor dit spannende evenement, bomvol handige info, tijdschema's, parcourskaarten, race-uitslagen en weerupdates. Al jouw vragen beantwoord op 1 plek!

- **Event Info:** Alle essentiële informatie over Long Course Weekend Belgium, zoals het tijdschema, locaties, festivalplein en praktische info. Blijf op de hoogte van het laatste nieuws en aankondigingen.
- **Uitslagen:** Uitslagen, of je nu meedoet of toeschouwer bent, blijf op de hoogte van de laatste stand van zaken.
- **Parcours:** Navigeer door gedetailleerde parcourskaarten van alle races bij Long Course Weekend Belgium.
- **Meldingen:** Ontvang tijdige meldingen over race-updates, wijzigingen in het programma en belangrijke aankondigingen. Blijf goed geïnformeerd, dus zet je meldingen aan!
- **Media:** Zie als eerste de foto's van Long Course Weekend Belgium.
- **Partners:** Ontdek onze officiële partners en geniet van exclusieve winacties!
- **Supporter Hotspots:** Ontdek de leukste spots waar je je favoriete atleten kan toejuichen.

Download de app vandaag nog om je Long Course Weekend-avontuur naar een hoger niveau te tillen.



BLIJF OP DE HOOGTE MET ONZE WHATSAPP GROEP!

Word lid van onze officiële WhatsApp-groep om de laatste updates over het evenement te ontvangen: schema, locatie, praktische instructies en meer.

KLIK HIER

FOR ANDROID



FOR IPHONE



Donderdag 25 september

Vanaf 16u00	Parking open
16u00 - 19u00	Atletenonthaal open - Vismijn Nieuwpoort

Vrijdag 26 september

Vanaf 13u00	Parking open
13u00 - 18u00	Atletenonthaal open - Vismijn Nieuwpoort
15u00 - 21u00	Festivalplein open - Fonteinplein Nieuwpoort
15u00 - 21u00	Expo open - Fonteinplein Nieuwpoort
16u45	Startvakken The Peaks Nieuwpoort Swim open - Fonteinplein
17u00	Race Briefing The Peaks Nieuwpoort Swim
17u15	The Peaks Nieuwpoort Swim Rolling Start
19u30	Sluiten zwemparcours
19u30	Podia The Peaks Nieuwpoort Swim - Fonteinplein

Zaterdag 27 september

Vanaf 07u00	Parking open
07u00 - 19u00	Atletenonthaal open - Vismijn Nieuwpoort
07u00 - 18u00	Festivalplein open - Fonteinplein Nieuwpoort
07u00 - 18u00	Expo open - Fonteinplein Nieuwpoort
08u00 - 09u00	Vertrek 180km fietsen
10u00 - 11u00	Vertrek 90km fietsen
12u00 - 12u30	Vertrek 45km fietsen
14u00	Podia Cycle Flanders Fields

Zondag 28 september

Vanaf 08u00	Parking open
08u00 - 12u30	Atletenonthaal open - Vismijn Nieuwpoort
08u00 - 17u00	Festivalplein open - Fonteinplein Nieuwpoort
08u00 - 17u00	Expo open - Fonteinplein Nieuwpoort
09u15	Kids Run
10u00	Start Marathon
10u15	Start 5k Run
10u25	Start 10k Run
12u10	Start Half Marathon wave 1 (finish time <2:05)*
12u20	Start Half Marathon wave 1 (finish time >2:05)*
12u30	Podium 5k & 10k
13u30	Podium Half Marathon
14u00	Podium Marathon
16u00	Medailleceremonie Full Long Course Weekend

***De keuze van de wave kies je op het moment zelf aan de start.**



LONG COURSE WEEKEND

MAASTRICHT • NETHERLANDS

Long Course Weekend Netherlands

Na het geweldige sportieve feest in België, kijken we alvast vooruit naar de volgende bestemming van Long Course Weekend: Maastricht! In mei 2025 vindt daar de **tweede editie van Long Course Weekend Netherlands** plaats. De eerste editie was een overweldigend succes met **meer dan 2.500 atleten** die samen het unieke Long Course Weekend-gevoel beleefden. De sfeer, de beleving en de combinatie van sport en festival maakten het tot een onvergetelijk weekend, en volgend jaar belooft het nóg groter en beter te worden.

De setting in Maastricht is werkelijk uniek. Je start met het zwemmen in de prachtige plas bij **Fun Valley**, een zijarm van de Maas die voor een indrukwekkend en sfeervol decor zorgt. Vervolgens neemt het fietsonderdeel je mee door de glooiende heuvels van Zuid-Limburg, over de grens in België én zelfs een stukje Duitsland. Met iconische beklimmingen als de **Keutenberg** op het menu, weten we zeker dat iedere fietser zich hier kan uitleven.

Het looponderdeel voert je door de natuur rondom Maastricht, over een snel en vlak parcours dat uitnodigt tot toptijden of gewoon genieten van elke kilometer. Alles komt samen op het bruisende **Gashouderplein**, dé thuisbasis van Long Course Weekend Netherlands. Hier ligt het Long Course Weekend Festivalplein waar sporters, supporters en families samen de prestaties vieren, met muziek, entertainment en een onvergetelijke ambiance.

👉 **Save the date: 27 – 29 juni 2025!** Mis dit unieke sportieve festival niet en verzeker je plek aan de start. Schrijf je vandaag nog in voor Long Course Weekend Netherlands en beleef het avontuur samen met duizenden andere atleten! **Nu 25% korting** met onze exclusieve Long Course Weekend kortingscode!

**Code geldig tot en met
06/10, twijfel niet!**

CODE: LCW2026NL



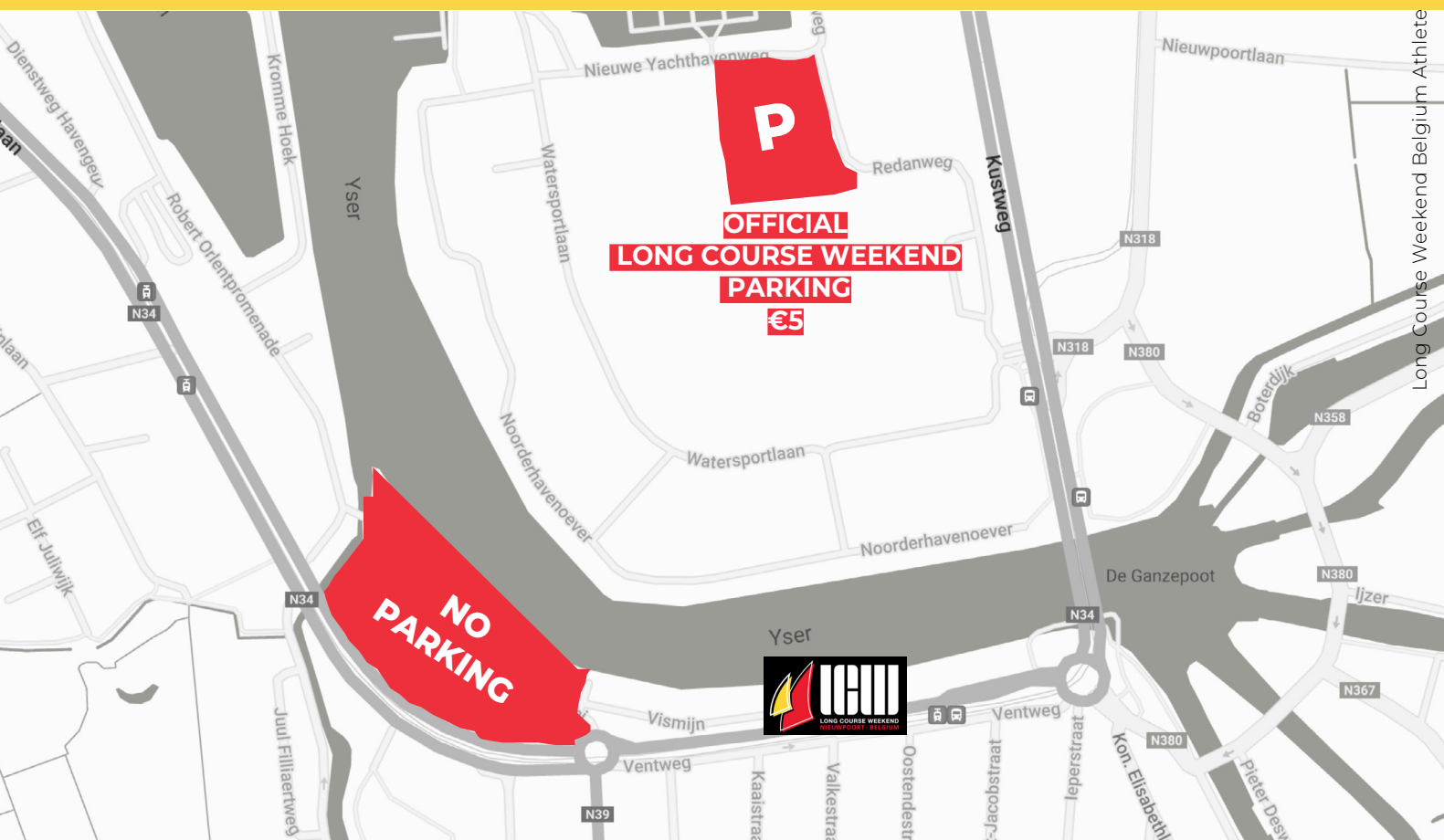
* Geldig t.e.m. 06/10/2025

PARKING

Google maps locatie



€5/per dag: ter plaatse betalen (cashless)



BELANGRIJKE PLAATSEN

Atletenonthaal

Het atletenonthaal bevindt zich op de eerste verdieping van het Vismijn gebouw en is enkel toegankelijk voor atleten die deelnemen aan één van de wedstrijden van Long Course Weekend. Elke deelnemer meldt zich individueel aan aan het atletenonthaal.

Vooraf bestelde Long Course Weekend merchandise kan op donderdag opgehaald worden in het atletenonthaal, op vrijdag, zaterdag en zondag in de Long Course Weekend-shop op het festivalplein.

Vestiaire

Er is een bewaakte vestiaire in een tent op de festivalzone.

Festivalplein

Het festivalplein naast de Vismijn is het plein waar alle Long Course Weekend wedstrijden starten en aankomen. Er zijn ook foodtrucks, expostanden, een grote bar, een gratis water refill punt en muziek van onze huis DJ Maddis.

Douches en kleedkamers

Er zijn kleedkamers beschikbaar op ons festivalterrein. Atleten die willen douchen kunnen dat in het jeugd-en sportcomplex van Nieuwpoort:

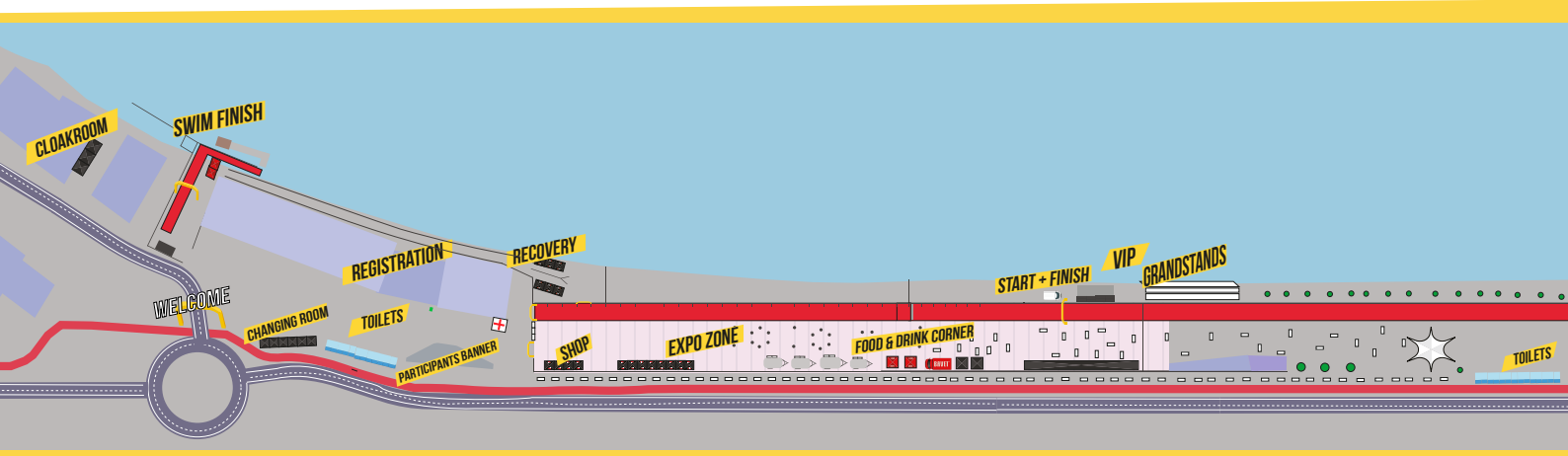
Sportcomplex

Stad Nieuwpoort
Dudenhofenlaan 2B - 8620 Nieuwpoort
- Parking aanwezig

Openingsuren

Vrijdag 18u - 21u

Zaterdag 13u - 16u



ADVENTURE QUEST

PUSHING YOUR LIMITS WITH MATHIEU BONNE

MATTHIEU BONNE IS EEN ULTRASPORTER EN WERELDRECORDHOUDER WIELRENNEN, ZWEMMEN EN TRIATLON. HIJ OMARMT EXTREME UITDAGINGEN ALS EEN MANIER VAN LEVEN EN DOET DINGEN DIE NOG NOOIT IEMAND EERDER HEEFT GEDAAN.

OM ZIJN DOELLEN TE BEREIKEN, ZOEKT MATTHIEU HARMONIE IN LICHAAM EN GEEST, VERMENGTT HIJ ZICH MET DE NATUUR EN ERVAART HIJ AL HAAR ELEMENTEN TIJDENS DE ADVENTURE QUEST WEEK. MATTHIEU LAAT JE ZIJN UNIEKE MANIER VAN LEVEN ONTDEKKEN EN ZAL PROBEREN ZIJN MINDSETAAMWERK TE SCHETSEN WAAR DE DEELNEMERS VAN KUNNEN LEREN.

LEES MEER



REGISTREER JE NU!
NOG 2 PLAATSEN!

8 TOT 15 NOVEMBER 2025

WWW.ADVENTUREQUEST.BE

AANMELDEN

Om je aan te melden en je Race Pack op te halen heb je volgende zaken nodig:

- De QR code die je kreeg bij de bevestigingsmail (afzender: Eventgoose).
- Jouw race nummer, dat je online kan vinden of in de app.

De FULL/HALF/JUNIOR Long Course Weekend atleten hoeven zich maar 1 keer aan te melden om hun Race Pack op te halen. Andere atleten die aan meerdere wedstrijden deelnemen schuiven éénmaal aan en vragen hun ander race pack aan een medewerker.

Je kan je aanmelden en je Race Pack(s) ophalen op deze tijdstippen:

Donderdag 25 september 16u00 - 19u00

Vrijdag 26 september 13u00 - 18u00

Zaterdag 27 september 07u00 - 19u00

Zondag 28 september 08u00 - 12u00

Je kan je Race Pack voor elke discipline op om het even welke dag ophalen.

We raden sterk aan aan alle lopers die al op donderdag, vrijdag en zaterdag aanwezig zijn om 1 van die dagen je race pack op te halen. We verwachten op zondag heel veel lopers en zo vermijden we lange wachttijden.

Merch op voorhand besteld - waar afhalen?

DO: Onthaal

VRIJ-ZO: Long Course Weekend-shop op het festivalplein

Je op voorhand bestelde kledij en maat staan vermeld op je Race Pack!

RACE PACK

**Zorg dat je volgende zaken zeker krijgt aan het atleten
onthaal per discipline:**

The Peaks Nieuwpoort Swim

Long Course Weekend Badmuts
Timing chip

Cycle Flanders Fields

Fietsplaatje
Straps om je fietsplaatje te bevestigen
Fietshelmsticker met nummer
Timing chip sticker voor op de helm
90K/180K: Etixx fietsbevoorrading (!)

The Nieuwpoort Marathon

Borstnummer met timing chip
Sluitspelden om je nummer te bevestigen
Marathon T-shirt (enkel 42.2km)
Vestiaire strip op je startnummer



*** Alle Junior/Half/Full Long Course Weekend atleten
ontvangen bijkomend ook een goodiebag!**

LAST MINUTES & DAGINSCHRIJVINGEN

Bring a friend

Niets is leuker dan samen sporten en herinneringen creëren met vrienden!

Heb je nog sportieve vrienden die niet ingeschreven zijn voor Long Course Weekend? Moedig ze dan aan om nog mee te doen! Ze kunnen zich nog steeds online inschrijven of zelfs op de dag zelf ter plaatse inschrijven. Online inschrijven kan tot en met woensdag 24 september. Ter plaatse inschrijven kan vanaf donderdag 25 september.

PAS OP: Ter plaatse inschrijven is iets duurder dan online. Dus, voor een voordelige inschrijving schrijven je vrienden zich best nu al in!

**Samen sporten, samen juichen en samen de finishlijn halen
- dat is waar Long Course Weekend om draait!**

Afstands- en naamswijzigingen

Wil je nog last minute veranderen van afstand of wil een vriend in jouw plaats deelnemen? Dit kan ter plaatse gebeuren bij de Vismijn, tijdens de uren van het atletenonthaal.

Hoe wissel je van naam?

- De nieuwe deelnemer haalt het startnummer op van de oorspronkelijk deelnemer (via het ticket met QR-code).
- Ga met het race pack naar de info desk en betaal €10 ter plaatse voor de naamsverandering.

Let op: The Peaks Nieuwpoort Swim en The Nieuwpoort Marathon 10K zijn sold out! Daginschrijvingen énkél mogelijk voor het fietsen en de andere loopafstanden.

Hou de website in de gaten voor sold-out afstanden!



MAAK VAN LONG COURSE WEEKEND BELGIUM JOUW ULTIEME TEAMBUILDING ERVARING

Laat je team samen grenzen verleggen, letterlijk en figuurlijk. Long Course Weekend Belgium in Nieuwpoort is hét sportfestival dat bedrijven uitnodigt om deel te nemen aan een uniek multisportevenement vol actie, plezier en sterke onderlinge connecties.

Waarom is dit event perfect als **teambuilding**?

- Toegankelijk voor iedereen: van beginnende sportievelingen tot ervaren atleten: iedereen kan kiezen uit zwemmen, fietsen en lopen, in diverse afstanden of combinaties
- Werk aan teamspirit op iconische locaties: zwem in de jachthaven van Nieuwpoort met zicht op het Albert I-monument; fiets door het decor van 2 Wereld Oorlogen sen loop over vlakke parcours waar PR's gebroken worden.
- Meer dan sport: geniet van een festivalvibe met een iconische rode-loper finish, DJ-sets, foodtrucks, bars én een Kids Run voor familie en supporters.

Naast de inschrijving van medewerkers bieden we nog andere B2B-opties, zoals een tent als meeting point op ons festivalterrein of gepersonaliseerde t-shirts voor deelnemers of supporters.

Interesse? Vul het formulier [hier](#) in!

Deze bedrijven zien we dit jaar tijdens Long Course Weekend!

astara

 anyseals

 **Fagron**
personalizing
medicine



“SAMEN VOORUIT, OOK NAAST HET WERK!”

TESTIMONIAL:

LONG COURSE WEEKEND - TEAMBUILDING EXPERIENCE ANYSEALS

“Dit jaar nemen we voor het eerst deel aan de Nieuwpoort Marathon. Het idee ontstond toen onze CEO een van zijn **werknemers uitdaagde** om een halve marathon te lopen. In plaats van er alleen voor te gaan, leek het leuker om iedereen erbij te betrekken en er een **gezamenlijke uitdaging** van te maken. Voor ons is dit meer dan enkel sporten: het is een manier om elkaar beter te leren kennen, samen te werken en **plezier te maken buiten de werkvloer.**”

“We zijn onderdeel van een internationale groep, maar hebben de spirit van een familiebedrijf behouden. Dat voel je in de manier waarop collega's elkaar ondersteunen, motiveren en samen successen vieren. Onze ploeg is bovendien heel **divers**: verschillende nationaliteiten, talen en talenten maken ons team extra sterk.”

Of je nu graag in het magazijn de handen uit de mouwen steekt of liever klanten helpt vanop kantoor – bij ons vind je altijd **collega's die je waarderen en met jou vooruitgaan.**

👉 Zoek jij een werkplek met warmte én internationale dynamiek? Dan loop je bij ons helemaal goed!



OOK INTERESSE?

Ook geïnteresseerd om volgend jaar met jouw bedrijf een sportieve teambuilding te doen? Contacteer ons via deze [link](#)!



FINISHERPIX

Je persoonlijke race herinneringen met FinisherPix

Met **FinisherPix** kan je al de foto's die van jou genomen zijn tijdens je race(s) bestellen! Zo heb je een prachtige herinnering aan je sportieve prestaties.

De professionele fotografen staan op de mooiste plekken langs het parcours om je actiemomenten vast te leggen. En uiteraard staan ze klaar om die **epische rode loper finishfoto** te nemen!

Van de glimlach op je gezicht bij de start tot de onverzettelijkheid tijdens de race en van de emotie aan de finishlijn, alles wordt voor jou vastgelegd. Met deze foto's kun je telkens opnieuw die onvergetelijke momenten herbeleven!

Delen maar! Of het nu in de familie WhatsApp-groep is of op je Instagram, je hebt nu de coolste foto's om te laten zien.

Je kostbare raceherinneringen zijn slechts één scan verwijderd!

Scan de QR code om je FinisherPix te bestellen en bewaar de magie van jouw Long Course Weekend voor altijd.

Enkele tips voor mooie racefoto's:

- Zorg ervoor dat je startnummer altijd zichtbaar aan de voorkant zit.
- Say cheese on the track! Houd je ogen open voor de FinisherPix fotografen en laat die brede glimlach zien!
- Keep your eyes on the prize! Terwijl je de finishlijn nadert, kijk goed vooruit en straal voor die perfecte foto!

Bestel hier



Fruitsnacks

Fruit your work!

***Een gezonde energieboost
tijdens Long Course Weekend
en op jouw werk!***



Meer weten?



www.fruitsnacks.be

Fruitsnacks geeft ook alle vrijwilligers van Long Course Weekend een fruitige boost!

FOOD

BAVET

Goed nieuws voor iedereen op het Long Course Weekend: de Bavet foodtruck zal op het festivalterrein aanwezig zijn! Hier kun je genieten van hun heerlijke gerechten, zoals de klassieke Bolognaise en de smaakvolle Say Cheese. Of je nu wilt bijtanken na jouw race of gewoon iets lekkers zoekt, Bavet heeft voor ieder wat wils.

Menu

Bavet
Bolo Bastard (veggie)
Say Cheese (veggie)
Holy Grail (mix Bavet - Say Cheese)

Vrijdag: 15u00 - 21u00

Zaterdag: 11u00 - 18u00

Zondag: 10u00 - 17u00

STEWART

Zin in Vlaamse kost? Onze foodtruck serveert huisgemaakt stoofvlees, langzaam gegaard tot perfectie en boordevol smaak. Een echte klassieker om van te smullen, recht uit Vlaanderen!

Menu

Bruin stoofvlees - 'The classic'
Blond stoofvlees - 'Breezy blonde'
Rood stoofvlees - 'Cherry bliss'

DE MIENE

Of je nu zelf sport of vol enthousiasme supportert: een goedgevuld buikje hoort erbij! De MIENE staat voor jullie klaar met de lekkerste klassiekers uit de zee. Laat je verleiden door krokante kibbeling, goudgele calamares, een verse kabeljauwburger of een smeuge garnaalkroket. Vers bereid, smaakvol en altijd met een glimlach geserveerd.

Menu

Kibbelingen met tartaar
Calamares met tartaar
Kabeljauwburger
Garnaalkroket met boterham



FOOD

PURA BAYA

Bij Pura Baya staat de nutritieve açai-bes centraal om je een boost te geven voor of na je inspanning! Ze bieden verfrissende açai bowls en smoothies aan die geblend worden met kwalitatieve bio-ingrediënten. Deze Braziliaanse superfood zal je zeker verrassen!

Menu

Açaï Bowl banaan/aardbei
Coconut bowl
Smoothie Red Wonderland
Smoothie Tropical Rain



Vrijdag: 15u00 - 21u00

Zaterdag: 07u00 - 18u00

Zondag: 08u00 - 17u00

KOFFIE QUEEN

Bij Koffie Queen ben je aan het juiste adres voor jouw portie cafeïne. Van een krachtige espresso tot een romige cappuccino. Voor iedereen die een opkikker kunnen gebruiken! Kom zeker eens langs!



Heb je dorst?

Kom dan het hele weekend genieten van onze uitgebreide bar! Van frisdranken tot een lekker Belgisch biertje (ook Sportzot zonder alcohol)!

ALCOHOLVRIJ
VOL SMAAK
Ontdek onze sportzot!



DE LONG COURSE WEEKEND BELGIUM EXPO

Kom ontdekken!

Tijdens Long Course Weekend Belgium draait het niet alleen om sporten, maar ook om beleven en ontdekken. Daarom kan je het hele weekend terecht in onze Expo Zone: dé plek waar je inspiratie opdoet, de nieuwste sportitems ontdekt en praktische tips krijgt van experts.

Vrij: 15u-21u

Za: 7u-18u

Zo: 8u-17u

Wat mag je verwachten

- **Van Eyck Sport:** dé specialist voor wielrenners. Zij voorzien naast bijstand op de weg, ook fietsaccsoires: je vindt er alles om je ritten nog beter en comfortabeler te maken.
- **Blue Globe Sports:** ontdek hun aanbod aan wetsuits van Peaks, zwembrillen en meer essentials voor iedere atleet.
- **Fagron:** laat je adviseren door experts in voedings- en gezondheidsadvies. Zij zijn gespecialiseerd in DNA-gebaseerde inzichten die jou helpen om slimmer en persoonlijker aan je sportieve doelen te werken.
- **Blackroll:** herstel sneller en beweeg beter dankzij hun aanbod aan foam rollers en andere tools voor lopers en sporters die het beste uit hun lichaam willen halen.
- **Strive:** laat je helpen net voor de wedstrijd om met een rustiger gevoel aan de start te staan. Zo vertrek je kalm en ben je klaar voor de race!



Recover faster.

Perform stronger.

Of je nu zwemt, fietst of loopt – herstel is de sleutel tot topprestaties.
Met BLACKROLL® ondersteun je je lichaam met producten voor zelfmassage,
activatie en regeneratie. Ontwikkeld samen met atleten en experts.

**Scan de QR-code en ontvang 20% korting
dit Long Course Weekend!**



DNA-ANALYSE GAF MIJ NIEUWE ENERGIE

KIM DE BAAT



Na een carrière in het profpeloton blijft Kim De Baat zichzelf verrassen met nieuwe inzichten over haar lichaam. Dankzij Fagron Sport Test en NutriGen, twee DNA-analyses, weet ze vandaag hoe ze slimmer kan trainen en leven – zonder harder te moeten werken.

Kim De Baat weet als geen ander wat sport kan betekenen in een mensenleven. Ze werd Belgisch kampioene op de weg, reed jarenlang in het profpeloton en begeleidt vandaag als assistent-bondscoach de volgende generatie wielertoppers. Toch leverden **Sport Test** en **NutriGen** haar verrassende inzichten op – inzichten die niet alleen haar eigen sportbeleving veranderden, maar die net zo goed toepasbaar zijn voor iedereen die met sport of gezondheid bezig is.

“Na een eerste gesprek waarin ik een gedetailleerde uitleg kreeg over beide testen, was mijn nieuwsgierigheid gewekt,” vertelt Kim. “Ik wilde weten wat ik misschien gemist had in mijn carrière, of wat ik anders had kunnen doen. In de sport telt elk detail, maar het begint altijd bij de basis. En die basis – voeding en DNA – is voor iedereen belangrijk, of je nu start met sporten of mikt op topprestaties. Een DNA-test is veel persoonlijker en diepgaander dan een standaard dieet. Ik vond het enorm interessant om dit bij mezelf te ervaren – ook omdat ik mijn atleten er beter over wil kunnen informeren.”

De resultaten brachten haar meer dan één verrassing. “Zo bleek ik overgevoelig voor cafeïne, terwijl ik dat als renster heel veel gebruikte. Vele sporters zweren erbij als een positief en stimulerend middel, maar voor sommige mensen – zoals ikzelf – kan het net minder nuttig of zelfs nadelig zijn.”

De inzichten past Kim nu vooral toe in haar dagelijks leven. Als coach blijft ze zelf veel sporten om met haar atleten mee te kunnen trainen, en dat maakte het ideaal om bepaalde resultaten meteen uit te testen.



“Ik ontdekte onder meer een gevoeligheid voor zetmeel, merkte dat cafeïne eigenlijk geen gunstig effect had en dat ik van sporten op zich niet echt kon afvallen. Concrete aanpassingen in mijn voeding leverden veel meer resultaat op. Door enkele kleine veranderingen verloor ik gewicht, voel ik me rustiger in mijn hoofd en – misschien nog wel het belangrijkste – heb ik meer energie doorheen de dag en slaap ik beter.”

Wat Kim leerde, toont hoe belangrijk het is om de basis goed te zetten. “Je kan perfect gezond eten, maar toch niet goed reageren op bepaalde voedingsmiddelen – zonder dat je dat zelf doorhebt. Dankzij deze DNA-testen ontdek je welke voeding en dranken energie geven, in plaats van energie te kosten. Dat inzicht kan een groot verschil maken, voor iedereen: van recreatieve sporter tot profsporter.”

Hoewel haar kijk op sport niet fundamenteel veranderde, leerde Kim dat vooruitgang niet altijd vraagt om harder of meer te trainen. **“Door gewoon beter te weten wat bij je lichaam past, kan je sneller en gemakkelijker resultaat boeken. Dat is voor mij een echte eye-opener geweest.”**

Het verhaal van Kim toont aan: of je nu starter bent of al jarenlang sport, wie de basis begrijpt, haalt er de grootste winst uit. DNA-inzichten tonen welke voeding en gewoontes jouw fundament versterken, zodat trainen meer oplevert en je je energieker voelt – in sport én in het dagelijks leven. Ontdek zelf wat jouw lichaam écht nodig heeft – scan de QR-code hierboven en start bij jouw basis.

ONTDEK DE SUPPORTER HOTSPOTS



Via de QR-code kom je terecht op Google Maps. Zoom in op de zwem-, fiets- of loop-icoontjes om de hotspots te ontdekken! Dé plek om je atleten aan te moedigen waar sfeer verzekerd is. Vind ze allemaal via de QR-code!

Zwem Hotspot:

klik [hier](#)

Fiets Hotspot 180K (Kemmelberg 78,48km):

klik [hier](#)

Loop hotspot 10K (sportpark 5,80km):

klik [hier](#)

Loop hotspot alle afstanden + DJ:

klik [hier](#)

Loop hotspot (halve) marathon (brug 10,45km) + DJ:

klik [hier](#)

Loop hotspot marathon (22,07km) + DJ:

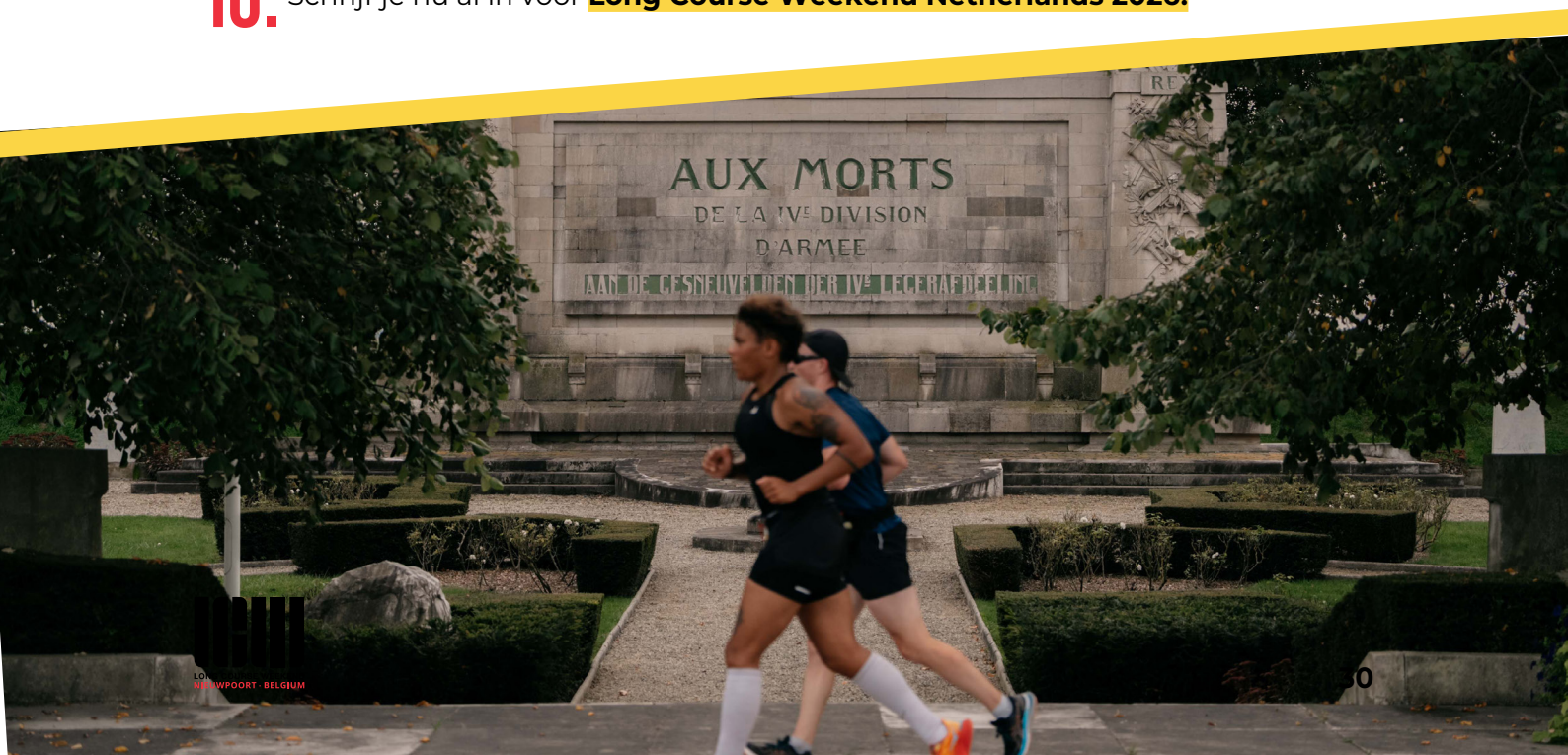
klik [hier](#)

Loop hotspot (halve) marathon (16,98km & 38,02km):

klik [hier](#)

MUST DO'S LONG COURSE WEEKEND BELGIUM

1. First timer? Trek dan zeker aan de **bel** op onze finish en laat iedereen weten dat jij voor de eerste keer jouw afstand hebt gelopen!
2. Kom een kijkje nemen naar onze Long Course Weekend Belgium **expo zone!**
3. Loop samen met jouw dochter of zoon over de finish! Wij zorgen voor een **family lane** langs de finish waar jouw kind samen met jou de finish over kan lopen.
4. Zoek jouw naam op onze **atletenbanner** die je kan terugvinden op ons festivalplein!
5. Kom je **nummer** vanaf donderdag ophalen en win tijd die je kan spenderen aan een lekker drankje op ons festivalplein!
6. Download de **app**!
7. Vergeet niet je persoonlijke foto's te bestellen via **Finisherpix**.
8. Kom kijken naar onze speciale **4e medaille ceremonie** op zondag om 16u.
9. Breng je kinderen mee en schrijf ze in voor onze **kids run**.
10. Schrijf je nu al in voor **Long Course Weekend Netherlands 2026!**

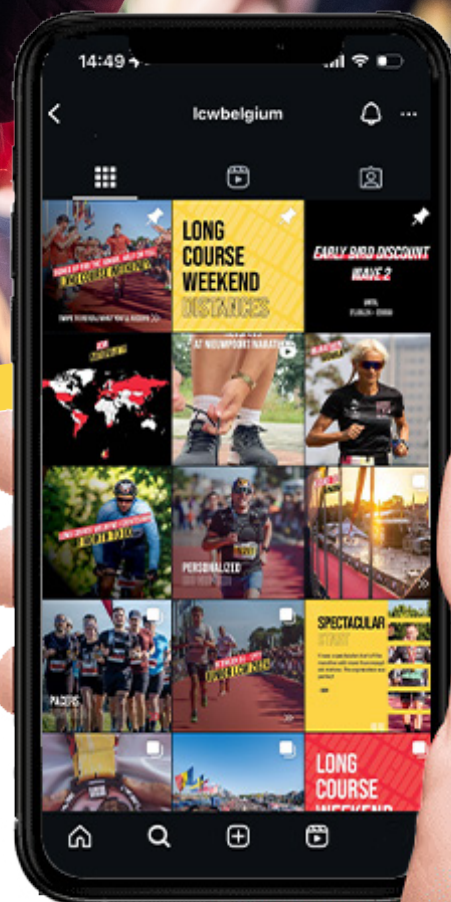




IPHONE



ANDROID



VOLG ONS OP



EN DOWNLOAD DE LONG COURSE WEEKEND APP!





WE DELIVER MORE



ONTDEK MAXUS BIJ BARISEAU MOTTRIE

Maxus biedt een compleet gamma aan bestelwagens, afgestemd op elke behoefte. Van de compacte **eDELIVER 3** tot de ruime en krachtige **eDELIVER 9** – Daarnaast versterken we onze positie in het pickupsegment met de introductie van de robuuste **eTERRON 9** alsook de **T60 MAX**. Voor Maxus is er geen grens aan de innovatie binnen hun elektrische assortiment, noch aan hun diversificatie. Daarom kun je altijd op meer rekenen met Maxus. Ontdek het volledige Maxus gamma nu bij **Auto's Martens in Lochristi**, jouw nieuwe Maxus verdeler.



Maxomotive NV / Bedrijvenlaan 4, 2800 Mechelen / info@maxusmotors.be / www.maxusmotors.be

Milieu-informatie (K.B. 19.03.2004.) Alle specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Niet contractuele foto's. Ondernemingsnummer: BE 0430 801 744. BELFIUS IBAN BE18 5513 3884 0065 - BIC: GKCCBEBB - Alle informatie en voorwaarden betreffende 5 jaar fabrieksgarantie, 8 jaar garantie op de batterij en bijstand zijn beschikbaar op aanvraag bij uw officiële Maxus-verdeler en op www.maxusmotors.be.



GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.



Bariseau Mottrie
Deerlijksestraat 6 - 8500 Kortrijk

WIN MET LONG COURSE WEEKEND

PEAKS AZUL WETSUIT

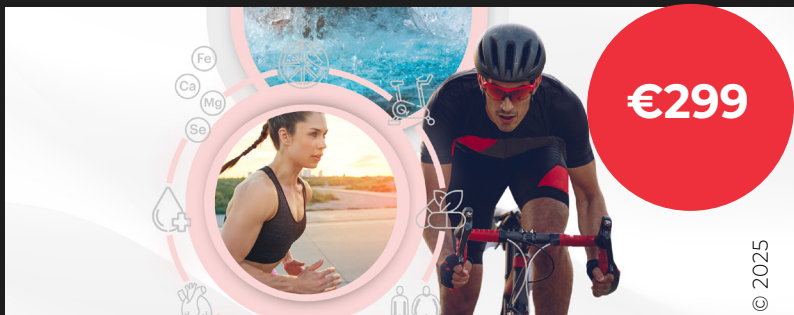
De PEAKS Azul-wetsuit biedt ultiem drijfvermogen, snelheid en flexibiliteit voor topprestaties in het water.



€620

FAGRON SPORT TEST

Ontdek via een Fagron DNA-test hoe jouw lichaam reageert op inspanning, voeding en herstel en train slimmer op maat van jouw genetisch profiel.



€299

BLACKROLL COMPRESSION BOOTS

Herstel sneller en voel je fitter met de BLACKROLL® Compression Boots die je spieren ondersteunen en afvalstoffen sneller afvoeren.



€500

MICHELIN FIETSBANDENSET

Start je trainingen met extra grip, snelheid en duurzaamheid dankzij een gloednieuwe set Michelin Power Cup racebanden.



€120

KGM DAKTENT WEEKEND

Beleef ultieme vrijheid met een avontuurlijk weekend in de krachtige KGM Torres Hybrid, compleet met daktent voor de perfecte outdoor experience.



€750

LONG COURSE WEEKEND SHOP



SHOP AT OUR FESTIVAL SQUARE

**FRI: 15H-21H
SAT: 7H-18H
SUN: 8H-17H**

NICKY REES: DE ENIGE DIE ÁLLE LONG COURSE WEEKENDS IN WALES FINISHT

“IEDEREEN VAN ELK NIVEAU KAN MEEDOEN.”

NICKY REES

Nicky, wie ben jij?

Ik ben Nicky Rees, 57 jaar getrouwd en vader van 2. In 1999 liep ik mijn eerste marathon in Londen, gevolgd door meer dan 15 marathons in zeven jaar tijd. In 1999 liep ik mijn eerste marathon in Londen, gevolgd door meer dan 15 marathons in zeven jaar tijd.

Jij bent de enige die álle Long Course Weekends in Wales hebt volbracht, hoe voelt dat, en wat motiveert je om door te blijven gaan?

Ik voel me erg gelukkig dat ik alle 14 Long Course Weekends Wales heb kunnen finishen, al ging dat niet zonder de nodige ups en downs

Wat is tot nu toe je meest memorabele Long Course Weekend-ervaring geweest en waarom?

Mijn meest memorabele Long Course Weekend was in 2016. Ik deed toen mee met mijn vriend Gareth, die leed aan de ziekte van motorneuronen en helaas inmiddels is overleden. Tijdens het zwemmen trok ik hem mee in een opblaasboot, voor het fietsen gebruikten we een ligfiets en tijdens het



Eerste Long Course Weekend Wales.

Welk advies zou je geven aan atleten die zich voorbereiden op hun eerste Long Course Weekend?

Het advies dat ik iedere atleet zou geven: begin klein, maar probeer uiteindelijk alle afstanden te doen. Als je geblesseerd raakt, concentreer je dan op wat je wél kunt doen, in plaats van op wat je niet kunt. En onderschat nooit je eigen kunnen.

Waar kijk je het meest naar uit in België?

Waar ik het meest naar uitkijk, is het ontmoeten van alle atleten en het praten met de lokale mensen.

Wat maakt Long Course Weekend anders dan een traditionele triatlon of duursportwedstrijd?

Wat Long Course zoveel mooier maakt dan een andere race, is de familie-ervaring: iedereen, van elk niveau, kan meedoen dankzij de verschillende afstanden voor alle deelnemers.

THE NIEUWPOORT MARATHON

The Nieuwpoort Marathon is het afsluitend loopevent van het Long Course Weekend, een snelle race in een **internationaal deelnemersveld** met meer dan 5000 lopers.

Het parcours is vlak en snel en neemt je mee door het typische polderlandschap rond Nieuwpoort, Diksmuide, Veurne en Koksijde. Een lange rechte lijn over het Frontzatepad wordt onderbroken door de kronkelende wegen richting de IJzer. Net voor de finish loopt iedereen onder het Albert I-monument, vlak voor het Long Course Weekend Belgium-festivalplein waar de finish ligt.

The Nieuwpoort Marathon heeft loopwedstrijden over **4 afstanden**: 5km, 10km, Halve Marathon en Marathon. Bovendien is er een **kids run** met verschillende leeftijdscategorieën.

Sinds dit jaar zijn de Marathon en Half Marathon gecertificeerd door World Athletics, ideaal voor jouw PR neer te zetten!



KIDS RUN

Welkom kids!

Het Long Course Weekend verwelkomt graag sportieve kinderen met een eigen fantastische kids run. De loopwedstrijd zal zondagochtend plaatsvinden aan dezelfde start en finish zone waar ook de 5k, 10k, halve marathon en marathon zullen doorgaan. Onze beloftevolle jongere atleten zullen de epische finishlijn halen met hun trouwe supporters en ouders juichend aan de zijlijn.

- Rode loper start & finish
- Leuke medaille
- Sport & plezier

4 Afstanden:

- 3-5 jaar: 300m
- 6-8 jaar: 600m
- 9-11 jaar: 1200m

Zit jouw kind op een Nieuwpoortse school? Jouw inschrijvingsgeld gaat integraal naar de school om nieuw sportmateriaal aan te kunnen kopen én Long Course Weekend verdubbelt dit bedrag!



WEDSTRIJDVERLOOP

THE NIEUWPOORT MARATHON

Registratie

Donderdag 25 september: 16u00 - 19u00

Vrijdag 26 september: 13u00 - 18u00

Zaterdag 27 september: 07u00 - 19u00

Zondag 28 september: 08u00 - 12u00

Alle deelnemers aan de Nieuwpoort Marathon melden zich op het Long Course Weekend festivalterrein een kwartier voor de start van hun afstand.

Je nummer wordt gecontroleerd en dan wordt het startschot gegeven.

De starturen verschillen per afstand:

- Start Kids run: 9u15
- Start Marathon: 10u00
- Start 5K: 10u15
- Start 10K: 10u25
- Start Halve Marathon (wave 1: eindtijd $\leq$ 2:05)*: 12u10
- Start Halve Marathon (wave 1: eindtijd $>$ 2:05)*: 12u20

**Je kiest zelf ter plekke in welke wave je wil starten.*

We raden alle lopers aan die zich al op donderdag, vrijdag of zaterdag kunnen aanmelden om dit te doen. Zo vermijd je lange wachtrijen.

Ben je in nood?

Bel ons noodnummer: **+32 472 872 087**

Deze vind je ook in de Long Course Weekend app!



WEDSTRIJDVERLOOP

THE NIEUWPOORT MARATHON

Regels en Veiligheid

Het parcours is niet overal verkeersvrij maar wel **verkeersluw**. Dat wil zeggen dat de lopers voorrang hebben op het ander verkeer. Er zijn seingeverers aanwezig op alle kruispunten en plaatsen waar zijstraten op het parcours komen. We vragen alle deelnemers om ondanks de seingeverers toch steeds voorzichtig te zijn, zoveel mogelijk op het voetpad te lopen en waar nodig de wegcode te respecteren. Er is 1 plaats waar de tramsporen moeten overgestoken worden. Hier is politie aanwezig om een vlotte oversteek te garanderen. Alle deelnemers moeten ten allen tijde de aanwijzingen van de politie en seingeverers volgen.

Bag drop

Er is een vestiaire op het festivalplein waar je je spullen veilig kan achterlaten. We raden echter in de eerste plaats aan dat je je persoonlijke spullen achterlaat bij je supporters, vrienden of familie (indien je die mogelijkheid hebt)! Enkel zakken zijn toegelaten. Je krijgt een afscheurstrook met je loopnummer om aan je rugzak te binden.

Timing

De tijden worden opgemeten via de **chip in je borstnummer**. Er wordt een klassement gemaakt per afstand.

Cut-off tijden

Marathon: 15u30

Half Marathon: 15u50

10km: 11u50

5km: 11u15



WEDSTRIJDVERLOOP

THE NIEUWPOORT MARATHON

Haal je loopdoel met onze Pacers!

Een pacer is iemand die zijn eigen racetijd opgeeft om te proberen anderen te helpen een bepaalde tijd te behalen. De pacers lopen de race in een gelijkmatig tempo en finishen net onder hun voorspelde tijd. Dit helpt je om op je gewenste tijd te finishen. Je hoeft niet te hard na te denken over je tempo. Het enige wat je moet doen, is het bijhouden van je pacer en plezier maken.

We werken opnieuw samen met Het Pacingteam om je te ondersteunen bij zowel de halve marathon als de volledige marathon. Je kan ze herkennen aan hun vlaggen met hun eindtijd.

De voorziene pacers per tempo:

Marathon	Halve Marathon
3:30	1:30
3:40	1:40
3:50	1:50
4:00	2:00
4:10	2:10
4:20	2:20
4:30	2:30
4:45	
5:00	





Long Course Weekend Belgium Athlete Guide © 2025

5K

10K

21,1K

42,2K



WE DELIVER POWER!



MAXUS
WE DELIVER MORE



NIEUW **eTERRON 9**

100% ELEKTRISCH, TOT 3,5 T TREKVERMOGEN

NIEUW **T60 MAX**

DIESEL, TOT 3,5 T TREKVERMOGEN

Maxus versterkt gamma met robuuste pick-ups

Naast onze bestelwagens – van de compacte eDELIVER 3 tot de krachtige eDELIVER 9 – breiden we ons gamma uit met twee robuuste pick-ups. De **T60 MAX** beschikt over een krachtige 2.0-liter dieselmotor voor sterke prestaties zowel op de weg als off-road. Met een laadvermogen tot 1,2 ton en een trekvermogen tot 3,5 ton is hij perfect voor zware klussen. De **eTERRON 9** biedt een volledig elektrische rijervaring met een trekvermogen tot 3,5 ton. Met dit uitgebreide gamma biedt Maxus nu voor elke klus en elk terrein de perfecte oplossing. Zo kun je altijd rekenen op méér met Maxus.



Maxomotive NV / Bedrijvenlaan 4, 2800 Mechelen / info@maxusmotors.be / www.maxusmotors.be

Milieu-informatie (K.B. 19.03.2004.) Alle specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving gewijzigd worden. Niet contractuele foto's. Ondernemingsnummer: BE 0430 801 744. BELFIUS IBAN BE18 5513 3884 0065 - BIC: GKCCBEBB - Alle informatie en voorwaarden betreffende 5 jaar fabrieksgarantie beschikbaar op aanvraag bij uw officiële Maxus-verdeler en op www.maxusmotors.be.

GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

BEVOORRADING

THE NIEUWPOORT MARATHON

Herbruikbare bekens

Op onze bevoorradingsposten werken we met HERBRUIKBARE BEKERS! Aan het eind van elke bevoorradingszone kan je je herbruikbare beker deponeren.

Je kan de herbruikbare beker NIET met je meenemen op het vervolg van het parcours.

Deelnemers die wel herbruikbare bekens bij zich hebben buiten de bevoorradingszones of deelnemers die herbruikbare bekens weggooien op een plaats die daar niet voor voorzien is worden onherroepelijk uit de uitslag geschrapt. De organisatie beslist autonoom wie hiervoor gesanctioneerd wordt.



BEVOORRADING THE NIEUWPOORT MARATHON



Bevoorrading ongeveer om de 5km

PS: op elke bevoorradingspost staat er een toilet!

MARATHON

1. 5,8 km

Water

2. 10,45 km

Water
Etixx Sportdrank
Snoep
Fruit

3. 15,37 km

Water
Snacks
Fruit

4. 20 km

Water
Etixx Sportdrank
Snoep

5. 24,9 km

Water
Etixx Sportdrank
Fruit
Snacks

6. 29,6 km

Water
Etixx Sportdrank
Snoep
Snacks

7. 33,9 km

Water
Cola
Snoep
Snacks

8. 38,2 km

Water
Snoep

9. 42,2 km

Recovery Finish line

Powerade
MELI peperkoek
Fruitsnacks appel
Fulfil

HALF MARATHON

1. 5,7 km

Water

2. 10,35 km

Water
Etixx Sportdrank
Snoep

3. 16,8 km

Water
Snoep

5. 21,1 km

Recovery Finish line

Powerade
MELI peperkoek
Fruitsnacks appel
Fulfil

10 km

1. 5,28 km

Water

2. 10 km

Recovery Finish line

Powerade
Fruitsnacks appel

5 km

Recovery Finish line

Powerade
Fruitsnacks appel

FULFIL
VITAMIN & PROTEIN BAR

etixx
sports nutrition

Fruitsnacks

POWERADE.

MELI



Hello Champ

GENIET VAN **25% KORTING**
OP ALLE PROGRAMMA'S
MET DEZE CODE: **LCWBE25**



VERBETER JE SPORTIEVE PRESTATIE
LEER WAT, HOEVEEL EN WANNEER JE MOET ETEN
TIJDENS HET SPORTEN SAMEN MET STEPHANIE SCHEIRLYNCK

**GELDIG TOT 06/10/2025*

CEREMONIES

Er zijn over het weekend verspreid 19 podia:

Vrijdagavond 19u30

- Zwemmen 1,9 km vrouwen
- Zwemmen 1,9 km mannen
- Zwemmen 3,8 km vrouwen
- Zwemmen 3,8 km mannen

Zaterdagmiddag 14u00

- Fietsen snelste tijd vrouwen
- Fietsen snelste tijd mannen

Zondagmiddag

- Lopen 5 km vrouwen - 12u30
- Lopen 5 km mannen - 12u30
- Lopen 10 km vrouwen - 12u30
- Lopen 10 km mannen - 12u30
- Lopen marathon vrouwen - 13u30
- Lopen marathon mannen - 13u30
- Lopen halve marathon vrouwen - 14u00
- Lopen halve marathon mannen - 14u00

Zondagmiddag 16u00

- Half Long Course Weekend Vrouwen
- Half Long Course Weekend Mannen
- Full Long Course Weekend Vrouwen
- Full Long Course Weekend Mannen
- Junior Long Course Weekend Meisjes
- Junior Long Course Weekend Jongens

We roepen alle atleten van alle loopwedstrijden op om **massaal aanwezig** te zijn **voor de verschillende podia** en zeker voor de **speciale medailleceremonie** voor de Full Long Course Weekend op **zondag om 16u!**





**Are you
Ready2Improve?**

“Iedereen fluitend naar het werk!”

Bij Ready2Improve willen we mensen inspireren gezonder te leven om zo de wereld een stukje gezonder te maken. Dat doen we met gezondheidsprogramma's op maat. Wij helpen medewerkers bij het behalen van hun gezondheidsdoelen.

Goed voorbereid aan de start

Bereid je, samen met je collega's, in de maanden voorafgaand aan het Long Course Weekend goed voor met ons Blended Beweegprogramma.

Road2LongCourseWeekend

In ons tv programma **Fluitend naar het werk** volgen wij jullie team in aanloop naar het Long Course Weekend. Vitaliteit, teamspirit en sterk werkgeverschap komen samen in dit krachtige marketing- en HR-instrument.

Contact

Wouter Goris
wouter_ready2impro
ve.eu
+32496693395



Scan om te zien
wat we nog meer
doen!



**READY2
IMPROVE**
47



6^E EDITIE
LONG COURSE WEEKEND
18 - 20 SEPTEMBER 2026



SAVE THE DATE

YOUR MIND IS YOUR STRONGEST MUSCLE



MINDSET COACHING FOR CHALLENGE SEEKERS



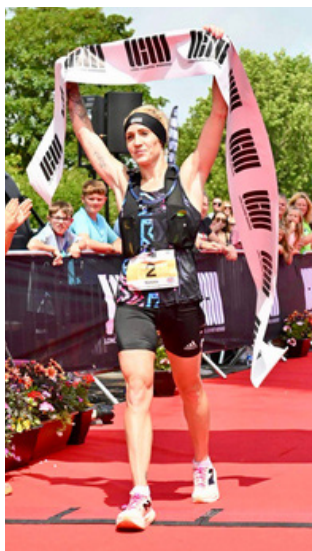
At STRIVE, we believe your race is more than physical, it's a test of mindset. That's why we've partnered with **Long Course Weekend** to help you step up to the start line calmer, stronger, and ready to show yourself what you're truly capable of.

WHY JOIN STRIVE?

- Mindset coaching from experts in sport, performance, and the military
- Exclusive webinars designed to get you race-day ready
- A supportive community of like-minded challenge-seekers
- Practical tools to manage nerves, overcome setbacks, and fuel confidence

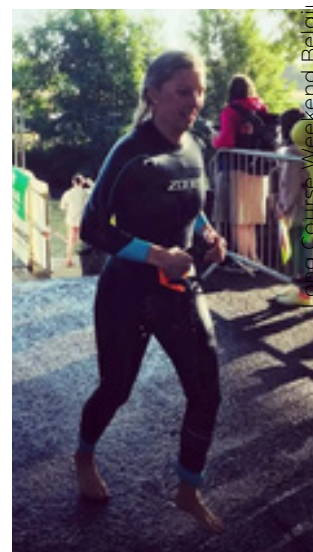
NATALIE LAWRENCE

Professional triathlete, coach and mum of four. Once part of GB squads, she overcame setbacks to return stronger, winning Outlaw Full 2023, LCW Wales twice, and securing international podiums.



DONNA HUBBARD

Performance coach and founder of STRIVE. Specialising in fear management, she empowers people to chase bold goals, believing sport unlocks growth, resilience, and the courage to thrive.



STRIVE Annual Subscription

£74.99

£54.99

USE CODE: LCW20

Equivalent to £4.58/month
subscription billed annually

FIND STRIVE AT LONG COURSE WEEKEND BELGIUM

At STRIVE, we're always in your corner. Visit the STRIVE Corner at LCW Belgium for live mindset tips, Q&As, and to meet the coaches in person. You'll find us at Long Course Weekend Belgium Festival Square.

@WESTRIVEASONE

STRIVEASONE.CO.UK



Boels keeps you going

Van specialistische kennis
tot het juiste materieel:

Boels is jouw huurpartner

Boels.com

Boels
RENTAL

HUUR JE WETSUIT VOOR THE PEAKS NIEUWPOORT SWIM



VERBETER JE CRITICAL SWIM SPEED MET HET SNELSTE WETSUIT OP DE MARKT.
VOORKEURSKUZE VAN ATLETEN ZOALS JOLIEN VERMEYLEN EN TOM VAELEN.
ONTDEK HIER HET HOE EN WAAROM.

BEZOEK GERUST ONZE STAND!

Energie- efficiënt

Tests tonen aan dat PEAKS-wetsuits een energiebesparing opleveren van 12,5% tot 25%.
Dat betekent dat je minder energie verbruikt en toch sneller zwemt.

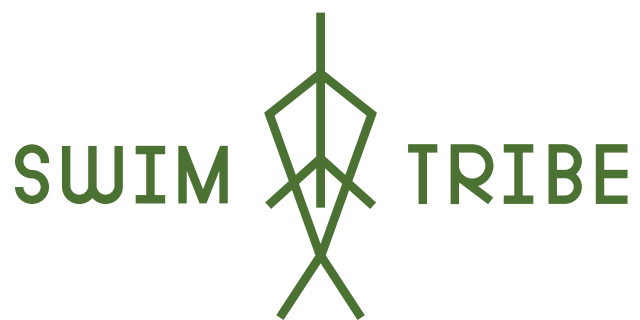
Ultra lage weerstand

Dankzij de combinatie van SCS-technologie en Yamamoto-neopreen drijf je beter en ervaar je minder
wrijving in het water.

Het resultaat: een duidelijke verbetering van je zwemprestaties.

Lichtgewicht tweede huid

Het wetsuit voelt aan als een tweede huid, maar zonder je beweging te beperken.
Voordeel: je trekt het makkelijk aan voor een training én vooral ook snel
uit tijdens de wissel in een race.



EXPLORE
EXPERIENCE
ENJOY

WWW.SWIMTRIBE.BE

Met plezier crawl zwemmen
als de beste in het zwembad
of in open water!

- ✓ *individuele sessies*
- ✓ *groepsessies*



Swim
Technique



Long
Distance



Open
Water



etixx

sports nutrition

*REACH FOR
THE BEST*

#FuelYourGoal



WWW.ETIXXSPORTS.COM



5 WINKELS



+200 MERKEN



MEER DAN 5500 M² FIETSPLEZIER

FIETSEN

ACCESSOIRES

SPORTVOEDING



FIETSKLEDING

ONDERDELEN



SURF NAAR ONZE WEBSHOP
WWW.VANEYCKSPORT.COM



THUISLEVERING



RUIM ASSORTIMENT



**GRATIS VERZENDING
VANAF € 50 (BE & NL)**



SCHERPE PRIJZEN

AALST

Gentsesteenweg 89
9300 Aalst

GEE

Waterstraat 31
2440 Geel

DADIZELE

Meensesteenweg 168
8890 Dadizele

SINT-PAUWELS

Potterstraat 125
9170 Sint-Pauwels

ERPE-MERE E-BIKE

Oudenaardsesteenweg 391
9420 Erpe-Mere



www.kgm.be

KGM
Korean Genius in Motion

NEW TORRES HYBRID



vanaf

€33.990*

Nu te ontdekken in
onze showrooms



5,9-6,1 L/100KM. 133-139 G/KM CO₂ (WLTP)



GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

UNTIL
8
YEAR
OR
160.000km
WARRANTY
VALID ON NEW COMPONENTS

De garantie van 8 jaar of tot 160.000 km is alleen geldig voor de HEV-componenten van de wagen.

Aanbevolen catalogusprijs (BTWi) van de Torres Hybrid- versie Bronze 2WD= €36.990- €2.000 korting= €34.990 nettoprijs -€1.000 overnamepremie()= €33.990 promoprijs. Door invoerder aanbevolen verkoopprijs BTWi, actie geldig voor particulieren van 01/09/2025 t.e.m. 30/09/2025. Bovenvermelde promoprijs is inclusief voorwaardelijke premies en geldig mits voldaan is aan de voorwaarden van de overnamepremie(*). (*)Bij aankoop van een nieuwe Torres Hybrid nemen wij uw oude wagen over en bieden wij € 1.000 BTWi bovenop de waarde van uw in te ruilen wagen. De wagen moet volledig zijn, kunnen rijden en minimum 6 maanden ingeschreven zijn op naam van de nieuwe eigenaar. Het voertuig moet voorzien zijn van de wettelijke documenten. De naam van de eigenaar van de nieuwe wagen en van de laatste eigenaar moeten dezelfde zijn. Alle informatie en voorwaarden betreffende 5 jaar garantie en bijstand zijn beschikbaar op aanvraag bij uw officiële KGM-dealer en op www.kgm.be.

HAVE A GREAT WEEKEND!

LONG COURSE WEEKEND AND ITS PARTNERS



LONG COURSE WEEKEND BELGIUM IS AN ORGANISATION OF:

