

LONG COURSE WEEKEND BELGIUM **ATHLETE GUIDE** **2026**

18-20 sept



INHOUD

ALGEMEEN

1. [Welkom](#)
2. [Must do's](#)
3. [Bereikbaarheid](#)
4. [Programma](#)
5. [Praktische info](#)

LONG COURSE WEEKEND WEDSTRIJDEN

6. [Full, Half & Junior Long Course Weekend](#)
7. [Peaks Nieuwpoort Swim](#)
8. [Cycle Flanders Fields](#)
9. [The Nieuwpoort Marathon](#)
10. [X²O Badkamers Kids Run](#)
11. [Ontdek ook](#)
12. [Expo](#)
13. [Triple Challenge](#)
14. [FAQ](#)



1. WELKOM

Beste deelnemers en supporters,

Welkom in Nieuwpoort voor de **zesde editie van Long Course Weekend Belgium!** Wat ooit begon als een ambitieus sportweekend, is ondertussen uitgegroeid tot een vaste waarde op de Belgische en internationale sportkalender.

Ook dit jaar zetten we opnieuw een mooie stap vooruit. Meer deelnemers, meer beleving en meer mogelijkheden om samen van Long Course Weekend te genieten. En daar zijn we bijzonder trots op.

Want **Long Course Weekend blijft groeien**, maar vooral ook evolueren.

Dit jaar introduceren we heel wat nieuwigheden. Op **vrijdagavond** brengen we deelnemers en supporters samen tijdens onze **Pasta Party**, met live muziek en Happy Hour aan de bar. De **KGM Cheer Zone** zorgt voor extra sfeer en aanmoedigingen, terwijl je in het nieuwe **Fagron Health Village** alles ontdekt rond gezondheid en performance. Met **up4™** verwelkomen we bovendien een nieuwe **sportvoedingspartner**.

Ook op sportief vlak blijven we verbeteren. Voor het eerst krijgen de 1,9 km en 3,8 km zwemmers elk hun eigen startmoment, zodat iedereen met meer ruimte en comfort van zijn wedstrijd kan genieten. Op zondag ontdek je dan weer onze volledig **vernieuwde loopparcoursen** door Nieuwpoort.

Ook het hart van ons weekend groeit mee. Het Festivalplein wordt groter dan ooit, met onder andere een **aparte expozone** en nog meer ruimte om voor en na je wedstrijd samen te komen, iets te eten of drinken en de sfeer van Long Course Weekend op te snuiven.

En misschien wel één van de mooiste nieuwtjes van allemaal: Long Course Weekend Belgium blijft in **Nieuwpoort**. Samen met de stad hebben we onze samenwerking met vijf jaar verlengd. We zijn enorm dankbaar voor het vertrouwen en kijken ernaar uit om hier de komende jaren verder te bouwen aan dit bijzondere evenement.

Maar een weekend als dit maken we nooit alleen.

Daarom willen we onze **vrijwilligers** bedanken, die zich met honderden inzetten om jullie een fantastische ervaring te bezorgen. Onze **partners**, die samen met ons blijven investeren in het evenement. **De stad Nieuwpoort**, voor het vertrouwen en de jarenlange samenwerking. En natuurlijk jullie: **alle deelnemers en supporters** die ieder jaar opnieuw voor die unieke sfeer zorgen.

Deze **Athlete Guide** helpt je om goed voorbereid aan jouw Long Course Weekend te beginnen. Neem hem daarom zeker grondig door. Je vindt er **alle praktische informatie** die je nodig hebt voor jouw zwem-, fiets- en loopwedstrijd én voor alles wat er naast het parcours te beleven valt.

Wij zijn er klaar voor. Nieuwpoort is er klaar voor. Nu is het aan jullie.

Geniet van ieder moment, steun elkaar onderweg en maak er samen met ons een onvergetelijk Long Course Weekend van.

Tot aan de start!

Team Long Course Weekend Belgium

Madelon, Simon, Marie, Karo, Justine, Fien, Nico & Matthias



2. MUST DO'S

1. Download onze app voor alle up to date info over het event en de live tracking van het lopen.
2. Voor de zwemmers: huur hier je Peaks wetsuit.
3. Vermijd rijden op zondag, kom je startnummer op donderdag (16-19u), vrijdag (13-20u) of zaterdag (7-19u) halen.
4. Op donderdag en tijdens de pasta party op vrijdag is er 10% korting in onze shop op het festivalplein.
5. Check de interactieve kaart om ons festivalplein, parcours en belangrijke plaatsen zoals toiletten, parking en vestiaire te ontdekken.
6. Sla het noodnummer op in je GSM: +32 471010602
7. Spreek met je supporters af waar ze je komen aanmoedigen via onze kaart.
8. Geniet op vrijdag 18 september van onze pasta party met heerlijke BAVET spaghetti, live muziek en geweldige sfeer op het festivalplein.
9. Moedig op zondag alle lopers aan vanuit de KGM Cheer Zone op het Festivalplein! Vergeet zeker je niet je cheer hand en bord op te halen om de atleten een final boost te geven.



FACEBOOK



INSTAGRAM



STRAVA



3. BEREIKBAARHEID

WAAR MOET JE ZIJN?

Alles gebeurt in en rond ons **Festivalplein** aan de **Vismijn** in Nieuwpoort! Hier haal je je **startnummer** af, geniet je van de gezellige festivalsfeer én vind je de start en finish van het zwemmen, fietsen en lopen. Eén centrale locatie voor jouw volledige Long Course Weekend!

GOOGLE MAPS

BEREIKBAARHEID

We raden aan om te voet, met de fiets of met het openbaar vervoer te komen. Er is een fietsenstalling voorzien op ons festivalplein!

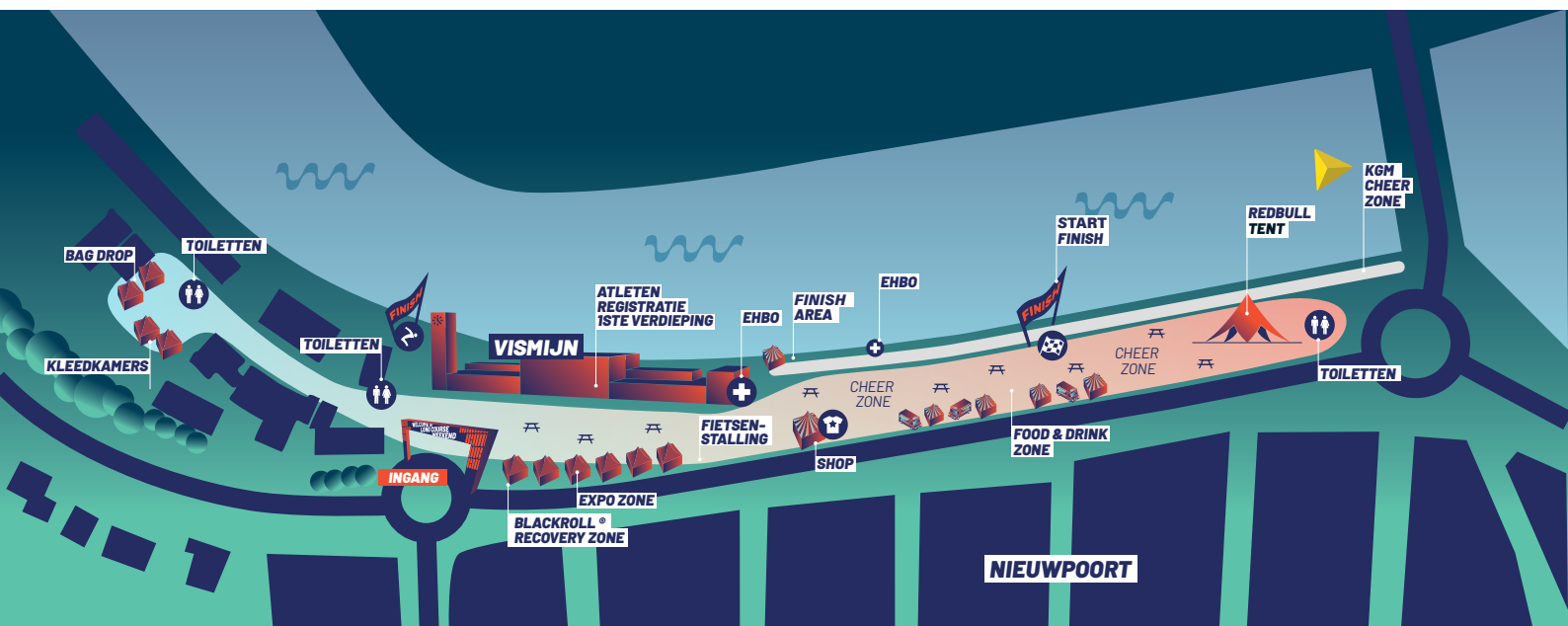
MEER INFO

KOM JE TOCH MET DE AUTO?

Long Course Weekend Belgium parking: **Redanweg, 8620 Nieuwpoort** - betalende parking voor bezoekers, atleten en supporters. Je kan je parkingticket vooraf online aankopen, wat we sterk aanraden om vlot te kunnen parkeren tijdens het event. Last minute een parkingticket nodig? Je kan ook ter plekke betalen!

KOOP HIER JE PARKINGTICKET

ROUTE NAAR PARKING



4. PROGRAMMA

DO 17 SEPT

16u00 - 19u00	Atletenonthaal open
16u00 - 19u00	Merchandise & expo open (10% korting op ALLES in de shop)



VR 18 SEPT

13u00 - 20u00	Atletenonthaal open
15u00 - 21u00	Festivalplein open
16u15	Start Peaks Nieuwpoort Swim 1.9K
17u00	Podium 1.9K
17u20	Cut-off 1.9K
17u25	Start Peaks Nieuwpoort Swim 3.8K
17u30	Start Pasta Party & DJ op het festivalplein
18u40	Podium 3.8K
19u30	Sluiten zwemparcours
19u30 - 20u30	Happy hour in de bar + 10% in de shop
19u40	Start coverband
21u00 - 22u00	DJ sluit de avond af

ZA 19 SEPT

07u00 - 19u00	Atletenonthaal open
07u00 - 18u00	Festivalplein open
08u00 - 09u00	Start 180K fietsen
10u00 - 11u00	Start 90K fietsen
12u00 - 12u30	Start 45K fietsen
14u00	Podium Cycle Flanders Fields

ZO 20 SEPT

07u30 - 12u00	Atletenonthaal open
08u00 - 17u00	Festivalplein open
9u15	Start X ² O Kids Run
10u00	Start Marathon
10u15	Start 10K
10u30	Start 5K
11u15	Podium 5K
11u25	Podium 10K
12u00	Start Halve Marathon - wave 1 < 2:05*
12u10	Start Halve Marathon - wave 2 > 2:05*
13u45	Podium Marathon
14u00	Podium Halve Marathon
16u00	Medaille ceremonie Full, Half en Junior Long Course Weekend

*Je beslist de dag zelf in welke wave je start. Je hoeft je hiervoor niet eerder aan te melden.

GIVEAWAY

DOE MEE MET ONZE WINACTIE EN MAAK KANS OP PRACHTIGE CADEAUS VAN ONZE PARTNERS!

€ 499



COMPRESSION BOOTS

Herstel sneller en blijf in topvorm met de BLACKROLL® Compression Boots!

€ 200



PEAKS DRYROBE

De dryrobe die je heerlijk warm houdt en beschermt je tegen weer en wind.

€ 150



up4™ VOUCHER

Til je prestatie naar een hoger niveau door de beste sportvoeding!

€ 999



NEO 2T SMART TRAINER

Blijf trainen, ongeacht het weer, en haal alles uit je fietsritten met de Tacx® NEO 2T Smart Trainer!

€ 299



FAGRON SPORT TEST

Ontdek hoe jouw lichaam reageert op inspanning, voeding en herstel slimmer op basis van DNA!

€ 60



KGM DUO TICKET CYCLO-CROSS

Beleef de cyclocross vanop de eerste rij met een duo-ticket voor de X²O Badkamers Trofee, dankzij KGM, trotse partner van de X²O Badkamers Trofee Cup!

KLIK OM TE WINNEN



5. PRAKTISCHE INFO

REGISTRATIE

Deelnemers melden zich aan bij het atletenonthaal voor hun startnummer.

- Hou je **QR** (mailbox, afzender Eventrac) en **startnummer** klaar (te vinden op onze [website](#)).
- Naam/afstand wijzigen is mogelijk aan de infodesk **als de afstand niet uitverkocht is** voor € 10. Duurdere afstand? Dan betaal je het verschil erbij.
- Kom op donderdag: 10% korting in shop!
- Dagregistraties zijn mogelijk aan de infodesk **als de afstand niet uitverkocht is** - prijzen zijn iets hoger ter plekke.

[KLIK HIER VOOR DE UREN](#)

[ZOEK HIER JE NUMMER](#)

FULL/HALF/JUNIOR atleten melden zich één keer aan. Deelnemers aan meerdere wedstrijden vragen bij dezelfde aanmelding meteen al hun startnummers op.

BAG DROP

Er is een bag drop voorzien in de buurt van het [festivalplein](#). Je kan **enkel een rugzak** afgeven, GEEN LOSSE ITEMS.

Haal je startnummer zeker al donderdag, vrijdag of zaterdag op en vermijd de drukte op zondag. Extra voordeel: donderdag krijg je 10% korting in onze shop! Check de openingsuren van het atletenonthaal.

MERCHANDISE

Voraf bestelde merchandise kan je ophalen in onze [tent](#) naast de Long Course Weekend shop op het festivalplein. Neem je QR-code mee.

Marathon lopers krijgen hun t-shirt bij het ophalen van hun startnummer.

Full, Half en Junior atleten krijgen van ons een Long Course Weekend polo en unieke goodiebag bij hun startnummer. **De polo is verplicht te dragen** tijdens de medaille ceremonie op zondag om 16u!



DOUCHES & KLEEDKAMERS

Atleten die op vrijdag zwemmen, kunnen zich omkleeden in de kleedkamers op het festivalplein. Op vrijdag zijn hier ook mobiele douches beschikbaar.

Wie uitgebreid wil douchen, kan terecht in het Stedelijk Zwembad van Nieuwpoort, op slechts 5 minuten wandelen van het festivalplein. Hier zijn extra douches beschikbaar.

Adres Stedelijk Zwembad: Leopold II-park, Stationslaan, 8620 Nieuwpoort

BEVOORRADINGEN

Fietsers kunnen onderweg bevoorraden met producten van onze partner up4™.

Deelnemers aan de 90K ontvangen 1 gel aan de bevoorradingspost, terwijl deelnemers aan de 180K 2 gels en 1 bar krijgen.

Lopers kunnen ongeveer elke 5 km een bevoorradingspost verwachten. Bekijk de kaart om te ontdekken wat er bij elke bevoorradingspost aangeboden wordt.

ZWEMBEVOORRADING

FIETSBEVOORRADING

LOOPBEVOORRADING



6. FULL, HALF & JUNIOR LONG COURSE WEEKEND

*Ben jij ingeschreven voor het Junior, Half of Full Long Course Weekend?
Na deze pagina volgt een uitgebreide info per discipline.
Lees deze dus heel grondig om goed voorbereid te zijn.*

FULL/HALF/JUNIOR LONG COURSE WEEKEND

- Je ontvangt een goodiebag
 - Je ontvangt een Long Course Weekend polo
 - Je staat in een apart klassement
-

CEREMONIE

Op **zondag 20 september om 16u00** vindt de slotceremonie plaats op ons festivalplein om jullie in de bloemetjes te zetten.

Wat heb je mee?

- Al jouw medailles
- Je draagt je Long Course Weekend polo

Verloop?

1. Na je aankomst van het lopen doe je je Long Course Weekend Polo aan die je bij je registratie krijgt en je 3 medailles!
 2. Je neemt plaats achteraan de rode loper.
 3. Één voor één worden de atleten naar de finish geroepen. De Full Long Course Weekend atleten ontvangen hier hun **4e medaille**.
 4. Je vormt samen met de andere atleten een erehaag voor de atleten die nog afgeroepen worden.
 5. De top 3 komen als laatste naar voor en nemen plaats op het podium.
-

KLASSEMENT

Algemeen klassement = NETTO ZWEMTIJD + TIMING SEGMENT(EN) FIETSEN*
+ NETTO LOOPTIJD

**Cycle Flanders Fields is een toertocht en geen race.*

KLIK HIER VOOR DE REGELGEVING

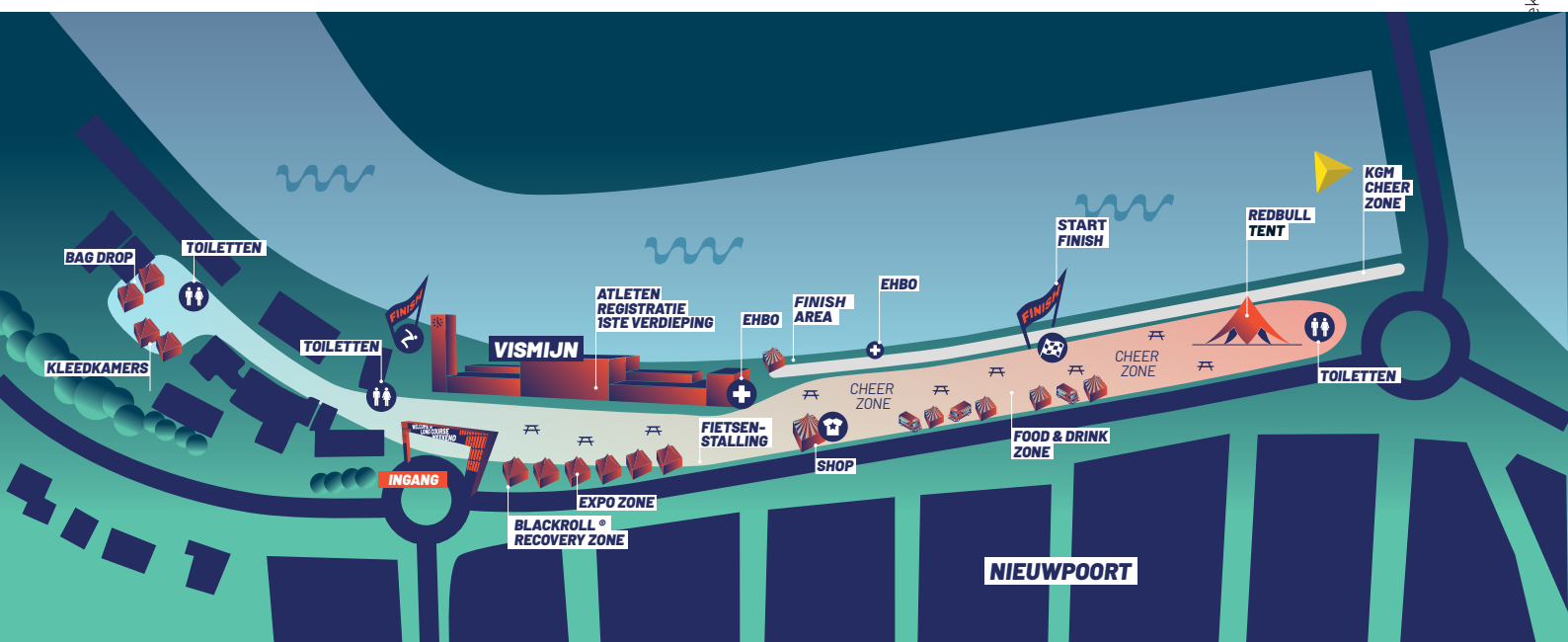


FESTIVALPLEIN

WAT MAG JE VERWACHTEN?

Het festivalplein is het kloppende hart van Long Course Weekend Belgium. Voor én na je race vind je hier alles wat je nodig hebt:

- **Expo zone:** ontdek onze partners, de nieuwste sportproducten en leuke extra's.
- **Bag drop & kleedkamers:** Laat je spullen veilig achter en maak je zorgeloos klaar voor je race.
- **Atletenonthaal:** een vraag? Onze vrijwilligers staan klaar om je verder te helpen.
- **Food & drinks:** tijd om bij te tanken! Geniet van een hapje en drankje in onze gezellige food & drink zone.
- **Start & finish:** Beleef de sfeer vanop de rode loper waar onze atleten starten en finishen. Op vrijdag finishen de zwemmers aan de zwemfinish, links van het onthaal.
- **Recovery zone:** race achter de rug? Kom tot rust en geef je lichaam de recovery die het verdient.



BEKIJK HIER DE INTERACTIEVE KAART



7. PEAKS NIEUWPOORT SWIM



TIJDSHEMA

16u15: START 1.9K

17u25: START 3.8K

CHECKLIST

- Wetsuit
- Timing chip
- Long Course Weekend badmuts (verplicht)
- Zwembril
- Boei (optioneel)

CUT-OFF TIJD

1.9K: 1u05

3.8K: 2u05





WEDSTRIJDVERLOOP

De 1.9K gaan als eerste het water in om 16u15. De 3.8K zwemmers starten om 17u25. Als de temperatuur onder 15,9° is, is een wetsuit verplicht. Als de temperatuur boven deze limiet ligt, wordt het dragen van een wetsuit nog steeds sterk aangeraden. Dit communiceren we op donderdag 17 september op onze socials en app.

De 1.9K zwemmers finishen na 1 ronde.

De 3.8K zwemmers finishen na 2 ronden.

Wanneer je uit het water komt, geef je je chip terug.

Anders riskeer je een boete van € 50.

Bij de finishbevoorrading mag je het volgende verwachten: Chocomel, Powerade, zoete en zoute snacks, ...

REGELS EN VEILIGHEID

1. Fairplay staat op de eerste plaats
2. Een zwemboei is toegestaan
3. Je volgt de instructies van de organisatie en redders ten allen tijde
4. Je houdt de boeien aan je linkerszijde
5. Geniet ervan.

Indien je in nood bent ga je op je rug liggen en doe je teken naar één van de redders in de boten of de paddle boards op het parcours.



LONG COURSE WEEKEND

PASTA PARTY

POWERED BY BAVET

VRIJDAG 18 SEPTEMBER
VANAF 17U30

BAVET SPAGHETTI
10% DISCOUNT IN THE SHOP
LIVE DJ & COVER BAND
HAPPY HOUR 19u30-20u30

DE PASTA PARTY IS VOOR IEDEREEN!
ATLETEN, VRIENDEN, FAMILIE EN SUPPORTERS.
IETS GOEDKOPER DAN OP HET FESTIVALPLEIN!

PRE-ORDER JE PASTA HIER



PEAKS

**A BELGIAN PREMIUM
WETSUIT BRAND**



SPECIAL DISCOUNT

-15%

**ON ALL PEAKS WETSUITS
AT OUR BOOTH AT THE EXPO ZONE**



8. CYCLE FLANDERS FIELDS

TIJDSHEMA

08u00 - 09u00: START 180K

10u00 - 11u00: START 90K

12u00 - 12u30: START 45K

Er is een vrije start tussen deze uren. Jullie starten in groepjes van 10-15 personen.

We raden een koerstfiets aan, maar een tijdrifets en een opzetstuur zijn ook toegestaan. We vragen elke atleet aandachtig te zijn voor zijn/haar mede-atleten en omgeving.

CHECKLIST

- Fietsplaatje met chip en spanbandjes.
- GPX: Het parcours is bewegwijzerd. Download voor de zekerheid de GPX via onze app, website of gebruik de RouteYou app.
- **Een helm dragen is verplicht.**

CUT-OFF TIJD

180K: 9u

90K: 6u

45K: 3u





REGELS EN VEILIGHEID

Dit is een toertocht, **GEEN** race.

1. Hou je ten allen tijde aan de verkeersregels: stop bij rood licht en verleen voorrang van rechts.
2. Wie zich niet aan de wegcode houdt, wordt onmiddellijk van het parcours gehaald en riskeert een boete!
3. Bij je nummerafhaling zal je een document ondertekenen waarmee je bevestigt dat je de wegcode zal volgen.

KLIK HIER VOOR REGELGEVING

VAN EYCK FIETSONDERSTEUNING

Heb je een lekke band of een klein mechanisch probleem? Onze partner Van Eyck staat voor je klaar met hun **mobiele fietsherstellungservice** op het festivalplein en langs het parcours.

Hun toegewijde en ervaren team biedt een professionele service aan, waardoor jij volledig kan concentreren op het genieten van jouw fietsrit zonder de last van onverwachte technische hindernissen.



PECH? BEL ONS NOODNUMMER: +32 471 01 06 02

CYCLE FLANDERS FIELDS

NOORDZEE

NIEUWPOORT

ONTDEK HIER HET PARCOURS

VEURNE

DIKSMUIDE

HONDSCHOOTE

POPERINGE

IEPER

HEUVELLAND

MESEN

BAILLEUL

45

90

180



WATER AND/OR COLA



ISO



SNACKS: SALTS AND/OR SWEETS



1. MONT DES CATS
2. MONT NOIR
3. RODE BERG
4. KEMMELBERG
5. PLOEGSTEERT MEMORIAL TO THE MISSING
6. MENIN GATE
7. TYNE COT CEMETERY
8. YSER TOWER



9. THE NIEUWPOORT MARATHON

TIJDSHEMA

09u15: START X²O BADKAMERS KIDS RUN

10u00: START MARATHON

10u15: START 10K

10u30: START 5K

12u00: START HALVE MARATHON - WAVE 1 <2:05

12u10: START HALVE MARATHON - WAVE 2 >2:05

16u00: MEDAILLE CEREMONIE JUNIOR, HALF EN FULL LONG COURSE WEEKEND

CHECKLIST

- Startnummer met timing chip en bag drop afscheurstrook
- Sluitspelden om je nummer te bevestigen

CUT-OFF TIJD

Marathon: 5u30

Half Marathon: 3u30

10K: 1u25

5K: 1u00



REGELS EN VEILIGHEID

Het parcours is verkeersluw, niet verkeersvrij.

1. Respecteer ten alle tijden de wegcode.
2. Hou je ten allen tijde aan de aanwijzingen van politie en seingevers.

KLIK HIER VOOR REGELGEVING

PECH? BEL ONS NOODNUMMER: +32 471 01 06 02

PACERS

HALVE MARATHON
1:30 (wave 1)
1:40 (wave 1)
1:50 (wave 1)
2:00 (wave 1)
2:10 (wave 2)
2:20 (wave 2)
2:30 (wave 2)

MARATHON
3:30
3:40
3:50
4:00
4:10
4:20
4:30
4:45
5:00

LIVE TRACKING

DOWNLOAD DE APP* VOOR LIVE TRACKING

**In de app vind je niet alleen de live tracking, maar ook de parcours, bevoorradingsposten, animatie hotspots en veel meer!*

GA JE VOOR EEN PODIUMPLEK?

Zorg ervoor dat je ruim op tijd aan de start staat en plaats neemt vooraan. Zo kan je vlot van start gaan met jouw race.

NOORDZEE

5K & 10K

WATER AND/OR COLA

ISO

SNACKS

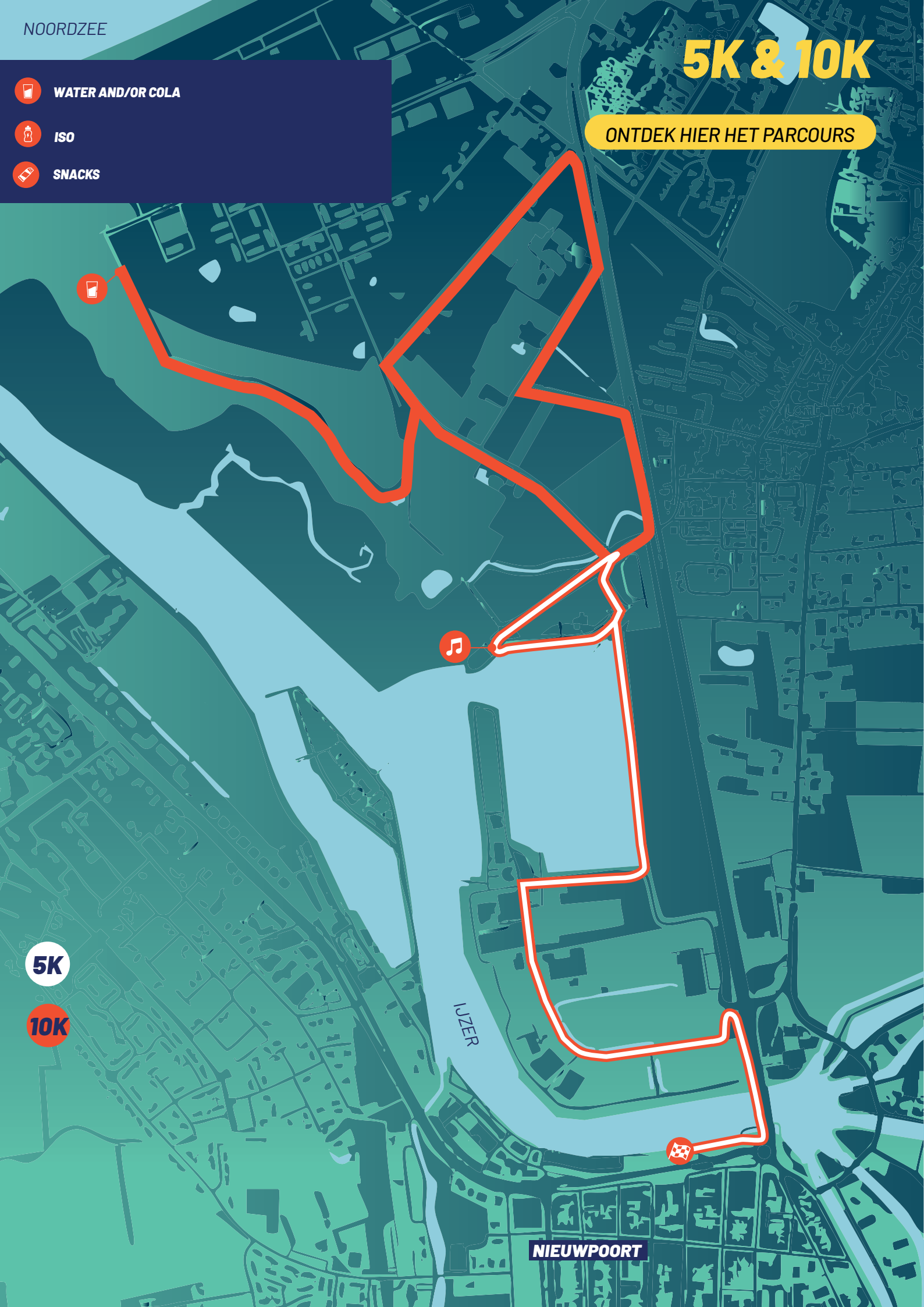
ONTDEK HIER HET PARCOURS

5K

10K

IJZER

NIEUWPOORT



MARATHON & HALF MARATHON

NOORDZEE

ONTDEK HIER HET PARCOURS



NIEUWPOORT

SLIJPE

MANNEKESVERE

WULPEN

RAMSKAPELLE

SCHOORBAKKE

BOOITSHOEKE

 MARATHON SUPPORTER HOTSPOT

 WATER AND/OR COLA

 ISO

 SNACKS

 HALF MARATHON

 MARATHON

10. X²O BADKAMERS KIDS RUN

WELKOM KIDS!

Long Course Weekend Belgium verwelkomt graag sportieve kinderen met een eigen fantastische kids run. De loopwedstrijd zal **zondagochtend om 9u15** plaatsvinden aan dezelfde start en finish zone waar ook de 5K, 10K, halve marathon en marathon zullen doorgaan.

- Rode loper start & finish
- Speciale kids medaille
- Een leuke goodiebag van X²O Badkamers
- Sport & plezier

Met de opbrengst van de X²O Badkamers Kids Run ondersteunen we Nieuwpoortse scholen bij de aankoop van sportmateriaal!

3 Afstanden:

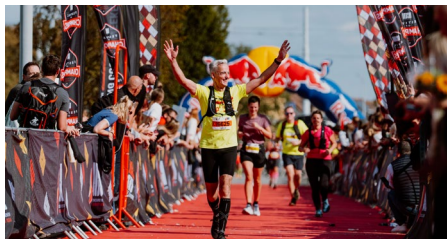
- 3-5 jaar: 300m
- 6-8 jaar: 600m
- 9-11 jaar: 1200m



11. ONTDEK OOK

Blijf nog even hangen en geniet van de sfeer na je race!

Op ons festivalplein valt er heel wat te beleven: geniet van de coole tunes van onze dj, haal een drankje aan de bar of neem rustig de tijd om rond te snuisteren in onze shop.



RESULTATEN

Alle resultaten kan je meteen na je race hier terugvinden.

ONTDEK ZE HIER



FINISHERPIX

Met FinisherPix kan je al de foto's die van jou genomen zijn tijdens je race(s) bestellen! Zorg dat je nummer zichtbaar is.

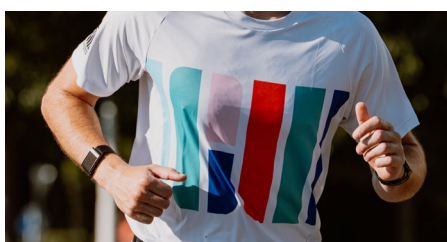
BESTEL HIER



FOOD COURT

Trakteer jezelf op een drankje, een healthy snack of een lekkere maaltijd!

ONTDEK HIER MEER



LONG COURSE WEEKEND SHOP

Op ons festivalplein vind je de shop. Vind er items van vorige edities of nieuwe stukken.

KLIK VOOR ONZE WEBSHOP



EXPO

Een nieuw wetsuit nodig? Of misschien een foam roller? Of een bezoekje aan het Fagron Health Village? Op het festivalplein vind je verschillende expostanden.

ONTDEK ZE HIER

12. EXPO

Er valt tijdens Long Course Weekend Belgium heel wat te ontdekken! Op het festivalplein vind je onze expo zone, waar verschillende partners het hele weekend voor je klaarstaan.



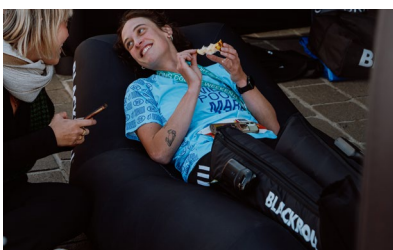
PEAKS

Nog iets nodig voor je zwemwedstrijd? Bij PEAKS ontdek je alles voor openwaterzwemmen, van wetsuits en zwembrillen tot andere handige zwemaccessoires.



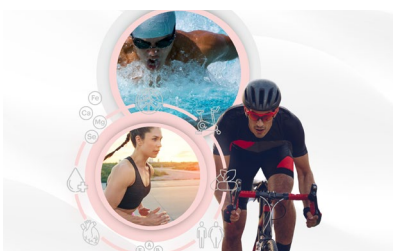
up4™

Ontdek bij onze voedingspartner verschillende producten voor duursporters en kom meer te weten over hoe je je lichaam optimaal ondersteunt vóór, tijdens en na je inspanning.



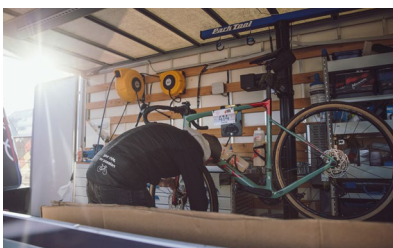
BLACKROLL®

Ontdek bij BLACKROLL® alles rond herstel en mobiliteit. Test hun bekende foam rollers, massage balls en andere recovery tools, of neem even de tijd om te ontspannen met de Compression Boots.



FAGRON HEALTH VILLAGE

Fagron Genomics gebruikt DNA-analyse om meer inzicht te geven in onder andere training, voeding en herstel. Bezoek hun stand en ontdek hoe jouw genetisch profiel kan helpen om je sportieve aanpak verder te personaliseren.



VAN EYCK SPORT

Nog een laatste check nodig voor je fietsrit of onverwacht een technisch probleem? Van Eyck Sport staat tijdens het weekend klaar met professionele ondersteuning.



PACE42

Een bijzondere sportprestatie verdient een mooie herinnering. PACE42 maakt stijlvolle displays waarmee je jouw loopwedstrijd en prestatie een blijvende plaats kunt geven.

Fagron Health Village

Meten is weten

Tijdens Long Course Weekend Nieuwpoort ontdek je in het Fagron Health Village hoe meten, begrijpen en gerichte actie samenkomen.

In vier zones — Discover, Fuel, Perform en Recovery — krijg je praktische inzichten rond gezondheid, voeding, prestatie en herstel.

Met tools zoals MultiScan, NutriGen en SportTest ontdek je hoe metingen en persoonlijke inzichten kunnen bijdragen aan bewustere keuzes rond training, herstel en leefstijl.

**METEN.
BEGRIJPEN.
GERICHTER
KIEZEN.**



1. DISCOVER

Meten = weten

Ontdek wat je lichaam, data en persoonlijke inzichten vertellen.



2. FUEL

Voeding & energie

Praktische inzichten in voeding, hydratatie en slimme keuzes.



3. PERFORM

Training & prestatie

Werk aan doelen, training en performance op jouw niveau.



4. RECOVERY

Herstel & veerkracht

Slaap, stress en herstel als basis voor duurzame progressie.



Voor sporters, supporters én iedereen die bewust met gezondheid bezig is.



Kom langs en ontdek hoe kleine inzichten kunnen bijdragen aan bewustere keuzes.



HEALTH TALKS

15 minutes. One topic. Better understand your body.

VRIJDAG 18 SEPTEMBER

15u30 Health Talk 1
Meten = weten: wat vertelt je lichaam je?

18u30 Health Talk 2
Beter slapen = beter herstellen

ZATERDAG 19 SEPTEMBER

11u30 Health Talk 3
Wat vertelt het voedingsetiket mij?

13u30 Health Talk 4
Hoe ademhaling je prestatie beïnvloedt

16u00 Health Talk 5
HRV: wat vertelt je hart over herstel en stress?

ZONDAG 20 SEPTEMBER

10u30 Kids Talk
Mijn kind sport: wat heeft het nodig?

11u30 Health Talk 6
Drink slimmer: water, zout en sportdrink

13u00 Health Talk 7
Collageen: hype of niet?

15u00 Health Talk 8
Herstellen na sport: waaraan denk je?



Health Talks

Laat je inspireren door onze korte groepsessies met informatie over gerichte topics.



1-op-1 advies

Stel ons je vraag en onze professionals helpen je gericht verder.

De Health Talks zijn informatief van aard en vervangen geen individueel medisch advies.



13. TRIPLE CHALLENGE

Triple Challenge is het goede doel van de Long Course Weekend Belgium. Samen zetten we ons in om sport toegankelijk te maken voor iedereen.

Met jouw deelname maak jij écht een verschil. **Voor elke inschrijving gaat er € 0,50 naar Triple Challenge, aangevuld met vrijwillige donaties.** Zo help je mee om een speciale racebuggy aan te kopen, zodat atleten samen met hun ouder of buddy kunnen deelnemen aan wedstrijden.

Maar het blijft niet alleen bij ondersteunen, deze atleten staan zelf ook aan de start. Ze tonen wat er mogelijk is met de juiste ondersteuning en een flinke dosis doorzettingsvermogen.

- Kom zeker langs bij hun stand op het plein, ontdek hun verhaal en laat je inspireren.
- Moedig hen aan, steun het initiatief en draag bij aan een inclusieve sportwereld.

*SPORT FOR INCLUSION.
SPORT FOR THE FUTURE.
SPORT FOR GOOD!*

KOM MEER TE WETEN



DONEER HIER





14. FAQ

"KAN IK MIJN AFSTAND/NAAM NOG WIJZIGEN?"

Bij het atletenonthaal kan je nog een afstands- of naamswijziging doorvoeren (€ 10 administratiekost). Voor een naamswijziging heb je het ticket en startnummer van de oorspronkelijke atleet nodig. Afstand wijzigen kan enkel als de afstand niet uitverkocht is.

"WAAR VIND IK MIJN QR EN STARTNUMMER?"

Je QR code zit in je mailbox bij je ticket (afzender Eventrac).

[KLIK HIER OM JE NUMMER TERUG TE VINDEN](#)

"KAN IK EEN WETSUIT HUREN?"

Ja, bij onze partner PEAKS kan je een wetsuit huren.

[RESERVEER HIER](#)

"HEBBEN JULLIE EEN APP?"

Ja, wij hebben een app. Hier vind je live updates, parcours, de eerste foto's, live resultaten enzovoort.

[DOWNLOAD DE APP](#)

"WAT ALS IK PECH HEB ONDERWEG?"

Bij het fietsen en lopen is ons noodnummer actief: [+32 471 01 06 02](tel:+32471010602)

"WANNEER IS DE CEREMONIE?"

Op zondag 20 september om 16u vindt de slotceremonie plaats voor alle Junior, Half en Full Long Course Weekend atleten. We vragen hen om in polo én met hun medailles aanwezig te zijn. Blijf zeker nog even hangen voor dit onvergetelijke moment!

"KAN IK OP DE DAG ZELF NOG INSCHRIJVEN?"

Ja, dit gaat voor de afstanden **die nog niet uitverkocht zijn**. De prijzen voor daginschrijvingen zijn ook iets hoger.

"VOOR WIE IS DE 4E MEDAILLE?"

De 4e medaille is voorzien voor alle finisher van het Full Long Course Weekend.

"ZIJN ER DOUCHES BESCHIKBAAR NA HET ZWEMMEN?"

Op vrijdag 18 september zijn er mobiele douches beschikbaar op het festivalplein. Daarnaast kan je je ook gratis douchen in het zwembad van Nieuwpoort. Dit is ongeveer 5 minuten wandelen.

"KAN JE ETEN EN DRINKEN OP HET FESTIVALPLEIN?"

Zeker! We voorzien het hele weekend een uitgebreide food & bar zone waar je iets kan eten en drinken.

[ONTDEK DE FOOD ZONE](#)

dsm-firmenich LONG COURSE WEEKEND NETHERLANDS MAASTRICHT

21 - 23 MAY 2027



SCHRIJF JE HIER IN

25% KORTING CODE*: LCW2027NL

*CODE GELDIG T.E.M. 25/09/26.



BEDANKT PARTNERS!

NIEUWPOORT



**JUST
★
EDDY**



BLACKROLL®

up4™

KGM
Korean Genius in Motion



Fruitsnacks

POWERADE®

van eyck sport
TOTAL CONCEPT FOR CYCLING

swimCare

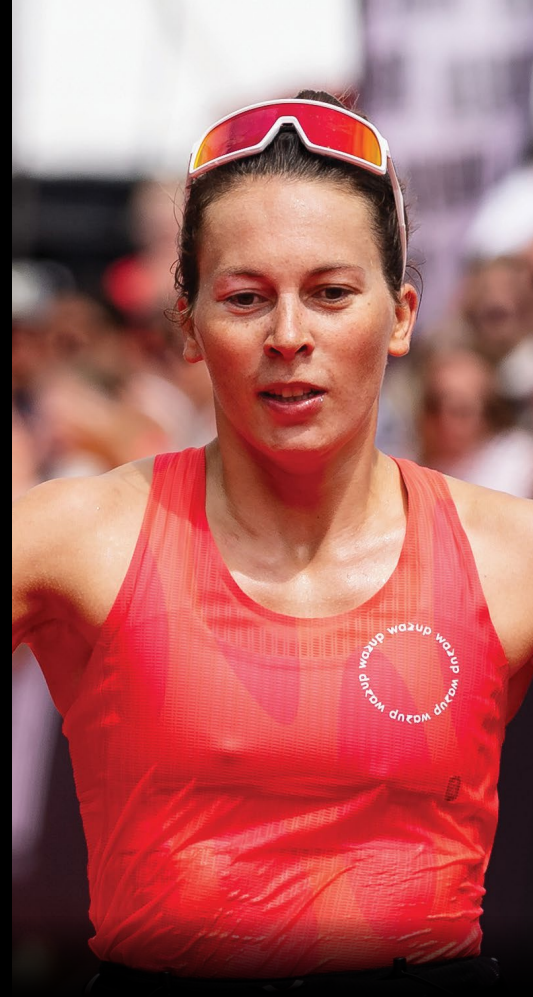
**JO ZWAENEPOEL
SPORTCOACH**

Chocomel

Fagron
personalizing
medicine

BM
Bordeaux
Mottre

MAXUS



**3 DAYS.
3 DISCIPLINES.
3 AMAZING LOCATIONS.**



18-20 SEPT 2026



21-23 MAY 2027



2-4 JULY 2027

[LONGCOURSEWEEKEND.COM](https://longcourseweekend.com)



Al 10 jaar je vaste partner in fietsleasing.



Bedankt voor het vertrouwen!

Het draait lekker! Na 10 jaar rijden we met KBC Fietsleasing nog altijd voorop én genieten we het vertrouwen van steeds meer mensen die kiezen voor een bedrijfsfiets. De teller staat al op 33 000 fietsers en 1 850 bedrijven! En daar stopt het niet. Met een groeiend aanbod en een compleet servicepakket zijn we klaar om ook de volgende 10 jaar mee te bewegen naar een fietsvriendelijk en digitaal aangestuurd mobiliteitsbeleid. Zoek je nog een partner?

Kijk op kbc.be/fietsleasing



ECS BRUGES ON THE BEACH

RUN IT. WALK IT. MAKE IT MATTER
BELGIUM'S BIGGEST CHARITY FUN RUN

SEPT—5th
BELGIUM
2027



**Bariseau
Mottrie**
we move you

Brugge | Ieper | Kortrijk | Roeselare

Nexans

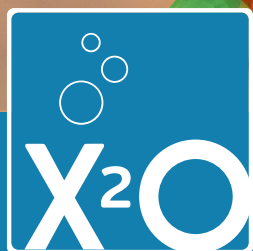
**Electrify
the future**

www.nexans.com



Dubbel zo blij met je X²O badkamer

Helemaal jouw stijl, binnen jouw budget
en met advies op jouw maat!



BADKAMERS

Overal een
showroom dichtbij!



GARMIN®

PLAY HARDER

JE SPEELTERREIN ROEPT. DIT IS JOUW KANS OM TE
ANTWOORDEN MET DE ULTIEME GPS-SMARTWATCH.

FENIX 9





SURF NAAR ONZE WEBSHOP
WWW.VANEYCKSPORT.COM



**EAT
SLEEP
Buy a bike
REPEAT**




van eyck sport
TOTAL CONCEPT FOR CYCLING



5 winkels in Vlaanderen

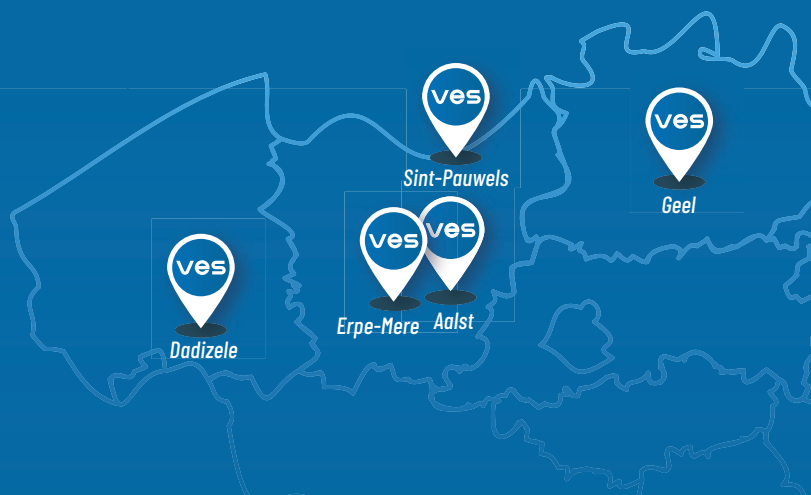
met eigen onderhouds- en hersteldienst



+10.000 producten online



5500 m² fietsplezier



Aalst

Gentsesteenweg 89
9300 Aalst

Gesloten op dinsdag & zondag

Geel

Waterstraat 31
2440 Geel

Gesloten op dinsdag & zondag

Dadizele

Meensesteenweg 168
8890 Dadizele

Gesloten op dinsdag & zondag

Sint-Pauwels

Potterstraat 125
9170 Sint-Pauwels

Gesloten op dinsdag & zondag

Erpe-Mere E-Bike Store

Oudenaardsesteenweg 391
9420 Erpe-Mere

Gesloten op dinsdag & zondag



Boels keeps you going

Van specialistische kennis
tot het juiste materieel:

Boels is jouw huurpartner

Boels.com



www.kgm.be

KGM
Korean Genius in Motion

NEW TORRES HYBRID



KLAAR VOOR AL JE PLANNEN
RUIM, HYBRIDE, BETAALBAAR

vanaf

€32.990*

**Nu te ontdekken in
onze showrooms**



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



GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

Up to
10
YEAR
WARRANTY
— — —
Lifetime
assistance

Aanbevolen catalogusprijs (BTW) van de Torres Hybrid- versie Bronze 2WD= €36.990- €2.000 korting= €34.990 nettoprijs - €2.000 overnamepremie()= €32.990 promoprijs. Door invoerder aanbevolen verkoopprijs BTW, actie geldig voor particulieren van 01/09/2026 t.e.m. 30/09/2026. 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 € 2.000 BTW 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 de garantie en bijstand zijn beschikbaar op aanvraag bij uw officiële KGM-dealer en op www.kgm.be. Adverteerder: SsangYong Motors Middle Europe S.A. -Bedrijvenlaan 4, B-2800 Mechelen - E: info@kgm.be. Ondernemingsnummer (RPR Antwerpen): BTW BE 0829.189.355, Bank BE47 5645 1423 5180. Niet contractuele foto's. Milieuinformatie: (K.B. 19/3/2004). www.kgm.be. WLTP: Contacteer uw KGM-dealer voor alle informatie.



OFFICIËLE WEDSTRIJDPARTNER

HOOR DE MENSEN VAN WIE JE HOUDT.

Vrienden en familie nemen spraakberichten op vóór de racedag. Back My Run speelt ze af door je koptelefoon, precies op de kilometers waar je ze het hardst nodig hebt.

01 Download de app

Zoek Back My Run in de App Store of Google Play, installeer de app en maak je account aan.

02 Zoek Long Course Weekend Belgium

Open Discover en zoek op LCW Belgium. Kies de juiste datum en afstand waarvoor je ingeschreven bent.

03 Doe mee en vul je code in

Tik op Join race en vul de promocode LCW2026 in. Je toegang staat meteen open — je betaalt niets.

18 – 20 SEPTEMBER 2026 · NIEUWPOORT, BELGIUM

Laat je steunen op de racedag

Open de Back My Run-app en vul de promocode LCW2026 in. Inbegrepen in je inschrijving.

Promocode LCW2026

BACKMYRUN.COM

Fruitsnacks

Een gezonde boost tijdens
Long Course Weekend en op
jouw werk!

Fruit op het werk uitproberen?

Scan of [klik hier](#) en
vraag je gratis proefkorf aan.



Appels en peren
van eigen teelt



Duurzaam
ondernemen



100% fiscaal
aftrekbaar



Wij steunen
goede doelen



Extra focus
en motivatie

GEÏNSPIREERD DOOR ATLETEN

up4 is ontstaan vanuit échte sportbehoeften. In nauwe samenwerking met de wetenschappers en smaakspecialisten van dsm-firmenich en topteams uit de sportwereld zijn onze producten ontwikkeld op basis van de nieuwste inzichten. Elk ingrediënt in onze producten is zorgvuldig gekozen, op basis van bewezen effectiviteit en in optimale doseringen.

Onze producten zorgen dat je:

- 🎯 Effectief presteert
- 👁️ Scherp blijft
- 💧 Gehydrateerd blijft
- 🍴 Goed gevoed blijft
- 🔄 Snel herstelt na training
- 💖 Je gezondheid versterkt op de lange termijn

SPORTVOEDINGSPRODUCTEN UP4

Onze sportvoedingsproducten zijn ontwikkeld om sportprestaties te verbeteren, het herstel te optimaliseren en de gezondheid van atleten en sportieve consumenten te ondersteunen door middel van een doelgerichte voedingsaanpak.

ONZE MISSIE

Optimale vitaliteit voor iedereen. Met natuurlijke, Zwitserse voedingsproducten ondersteunen wij jou om het beste uit jezelf te halen – fysiek én mentaal. Kracht uit de natuur, bewezen door wetenschap. Zodat jij elke dag kunt leven met energie, balans en focus.

Bezoek onze website:



up4™

www.supportyourperformance.com



BLACKROLL® Do it your
health

Klaar voor herstel?

Let's go!

Ontdek en ervaar onze bewezen producten en innovaties voor optimaal herstel en betere performance tijdens jouw wedstrijdweekend.

Kom langs en ervaar onze recovery area.

Linda Meier
HYROX-wereldkampioen

Boost je herstel.

Ontdek onze producten voor recovery en performance en ontvang exclusief 20% korting.

Scan & boost je herstel.





ZWEMLESSEN

Voor alle niveaus,
van beginner tot
gevorderde.



ZWEMANALYSES

Ontdek je techniek
en zwem efficiënter
dan ooit.



ZWEMMATERIAAL

De beste merken en
advies op maat voor
jouw prestaties.



TRAININGSSCHEMA'S

Doordachte schema's
die passen bij jouw
doelen.



TIPS & ADVIES

Praktische tips en
inspiratie van onze
experts.

BEGINNERS & GEVORDERDEN | PRIVÉ & GROEPSLESSEN | CLUBS & ORGANISATIES



les.swimcare.be

shop.swimcare.be



KORTINGSCODE

SWIMCARE-LCW-2026

SAVE THE DATE

SWIM•BIKE•RUN FOR FUN

TRIFEST[®]

GHNT

12-13 JUNE 2027

