

ZEELAND 2023
KUSTMARATHON
20
JAAR

6, 7 & 8 OKTOBER



DE MOOISTE EN ZWAARSTE VAN NEDERLAND

LADIESRUN & TRAILRUN

Start: Zoutelande
 Tijd: 17.30 uur

LIGHT KUSTRUN

[POWERED BY DELTA]
 Start: Domburg
 Tijd: 20.00 uur

MTB-TOERTOCHT

Start: Zoutelande
 Tijd: 8.45 uur

KUSTMARATHON

Start: Burgh-Haamstede
 Tijd: 12.00 uur

MINIMARATHON

[POWERED BY ORSTED]
 Start: Zoutelande
 Tijd: 12.30 uur

WANDELMARATHON

Start: Burgh-Haamstede
 Tijd: 7.00 uur



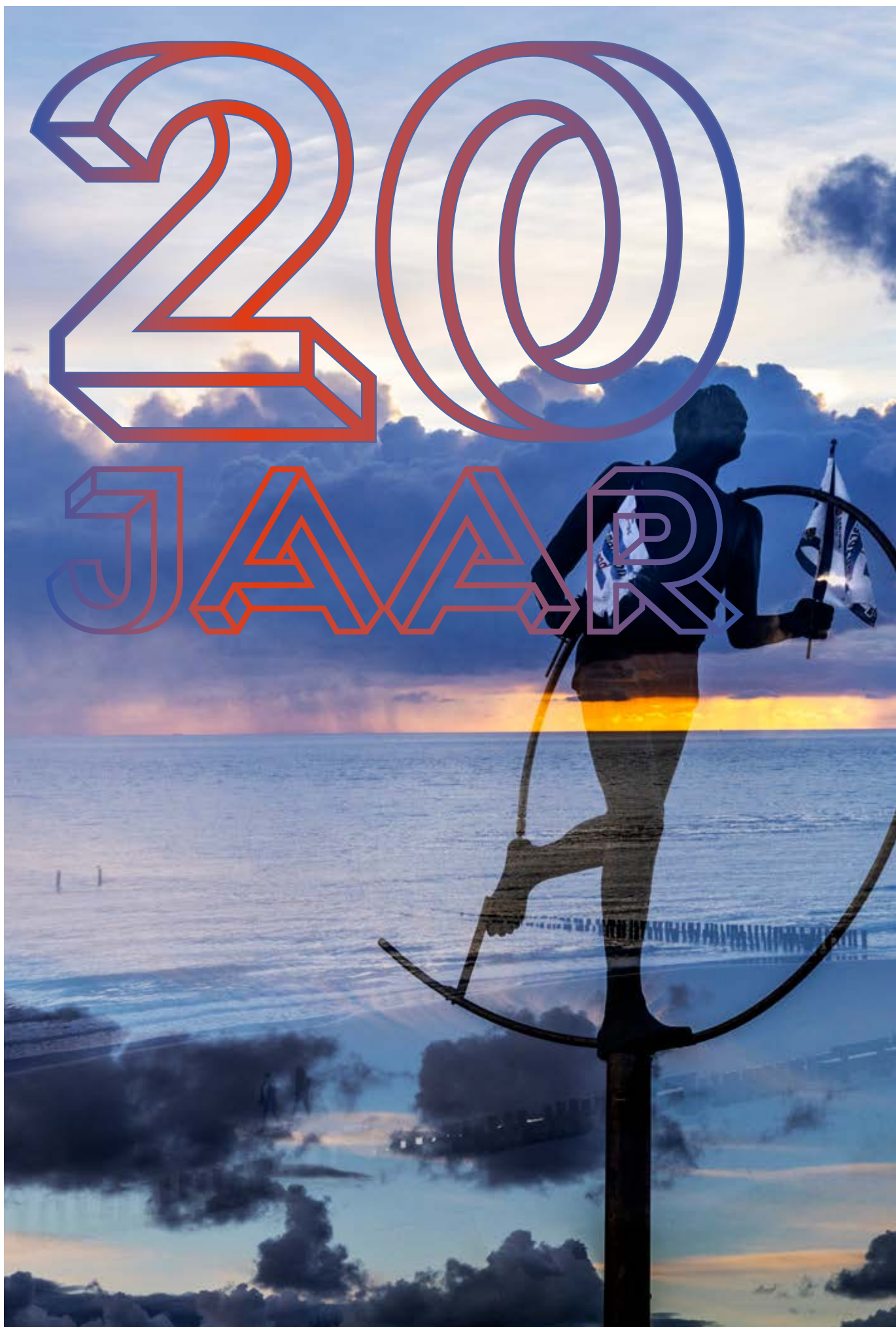
live te volgen vanaf 12.00 uur
 bij omroep zeeland op 87.9 FM

ZEEELAND

KUSTMARATHO

20

JAAAR





Deze editie staat in het teken van 20 jaar Kustmarathon Zeeland, vele van jullie zullen dat afgelopen maanden al gezien hebben of meegedaan hebben aan de activiteiten die de feestcommissie georganiseerd heeft. Van een fakkeltocht, nightrail tot een wandeltocht. In juni was er een estafettemarathon van Zoutelande naar Burgh-Haamstede. Ook zal er vanaf 16 september een Marathon expo in het Polderhuis georganiseerd worden. Leuk om te kijken en te genieten van oude herinneringen.

En zo komen we al snel naar het eerste weekend in oktober, het marathonweekend waarin we naast de twintigste editie van de Kustmarathon, ook de vijftiende editie van de Ladiesrun organiseren en hebben we bij de trail de inschrijving ook voor de mannen opengezet op vrijdagavond. Allemaal weer leuke onderdelen die het meedoen aantrekkelijk maakt.

Voordat het zover is moet er nog veel getraind worden door de deelnemers of het nu hardlopen, fietsen of wandelen is. De conditie moet in orde zijn! En daar kunnen we jullie ook bij helpen, er zijn schema's, maar ook trainingen op verschillende dagen vanaf juli. Vind je het leuk en gezellig om mee te doen en ondertussen je conditie te verbeteren, Doe Mee!

Ook zijn we aan het kijken hoe we het evenement qua impact op de natuur en milieu kunnen verbeteren. Zo denken we aan een experiment met waterballetjes van zeewier. We testen hier of dit een goed alternatief is voor de bekertjes met water onderweg. Ik ben erg benieuwd hoe dit werkt. Als er nog meer ideeën op dit gebied zijn, aarzel dan niet, klamp ons aan tijdens het weekend of geef een berichtje.

Ik zie er naar uit jullie allemaal weer te begroeten op 6, 7 of 8 oktober.

Chris Simons
Voorzitter Kustmarathon Zeeland



ZEELAND 2023
KUSTMARATHO
20
JAAR



2023 'DEN 20E

Zo'n jubileumjaar vraagt natuurlijk om een terugblik. Al die edities kun je niet beter verwoorden dan met een greep uit de illustere titels van het jaarlijkse Kustmarathonboek. Van 'groos' tot 'me douwe deur', 'deur weer en wind', 't komt al ghoed', 'stik bliee', 'd'n allerzwaerste', 'nie te g'loven!'.

Terugkijkend op 20 jaar Kustmarathon Zeeland zie ik vooral heel veel sportplezier en verbondenheid. Een 'puur' evenement, trouw aan haar principes en trots op Zeeland. Precies zoals de organisatie van het eerste uur haar heeft neergezet. Kernwaardes die passen bij Zeeland.

Als tweede komt het beeld van de 'uutlopers' me boven. Die gaan nu op voor hun '20e!' Dat is een ongelofelijke prestatie waar we met elkaar alleen maar heel veel bewondering voor kunnen hebben. Het blijft toch bijzonder om een volledige marathon te kunnen lopen. De voorbereiding, tijd vrij maken en de enorme inspanning op de dag zelf. Als derde zie ik een marathon die is uitgegroeid tot een volwaardig sportweekend. Ik herinner me de keren dat Lein en Lenie weer langskwamen met een nieuwe telg aan de loot: 'we hebben weer wat nieuws bedacht. Wat denk je ervan?' Je zou kunnen denken dat de hoofdact is overvleugeld door de sideacts. Maar daar was Lein altijd duidelijk in: de marathon blijft altijd de hoofdact.

Persoonlijk is het Kustmarathon voor mij ook al een aantal jaar een hoogtepunt van het jaar. Graag ben ik er het hele weekend bij. Op vrijdag samen met de kinderen mijn vrouw aanmoedigen en prijzen uitreiken bij de ladiesrun. Op zaterdag zelf meedoen, hopelijk dit jaar voor de vierde keer. En op zondag ergens langs het parcours om te genieten van alles wat langskomt en om de wandelaars binnen te zien komen.

Die 20 jaar lijken omgevlogen, maar ze vormen absoluut het fundament voor de toekomst. Er is een groot draagvlak in de Zeeuwse samenleving, de organisatie staat en ontwikkelt zich door en deelnemers wisten na corona de weg terug te vinden naar het evenement. Op naar de volgende 20 jaar!

Jo-Annes de Bat
Gedeputeerde sport
Provincie Zeeland



TROTS

De Kustmarathon Zeeland bestaat dit jaar 20 jaar! In de afgelopen 20 jaar is dit sportevenement uitgegroeid tot een waar begrip in hardlopend Nederland. En ook daarbuiten, getuige het grote aantal Zuider- en Oosterburen dat deelneemt.

De geschiedenis van de Kustmarathon Zeeland heeft in de coronaperiode een onderbreking van één jaar gehad. Gelukkig ligt deze periode achter ons en kan de editie 2023, net als die van 2022 weer ongehinderd plaatsvinden.

De afgelopen jaren is marathon uitgegroeid tot een weekend vol met evenementen. De hoofdattractie blijft natuurlijk de 42 kilometer op zaterdag, maar inmiddels gaat het om een heel weekend met sportieve uitdagingen. Het begint op vrijdag met de ladiesrun en een light kustrun. De zaterdag is gevuld met het hoofdnummer, maar ook met een MTB toertocht en verschillende mini marathons. En de zondag volgt voor mij persoonlijk de kers op de taart: de Wandelmarathon, waar ik een groot liefhebber van ben! Van een enkelvoudig evenement is het een sportweekend dat Zeeland vanaf Burgh-Haamstede tot Zoutelande op de kaart zet. Met de Langstraat van Zoutelande als epicentrum. Alle reden om het weekend van 6,7 en 8 oktober in de agenda te markeren!

Het Waterschap is er met recht trots op al vele jaren hoofdsponsor te zijn. En wat is het mooi dat dit evenement sinds vorig jaar ook live door Omroep Zeeland op televisie wordt uitgezonden.

Een waardevolle aanvulling voor degenen die dit evenement thuis op de bank willen volgen. Natuurlijk wil ik ook een compliment geven aan de vele vrijwilligers die elk jaar opnieuw meehelpen om dit sportweekend op de kaart te zetten. Zeker dit jaar een grote prestatie, omdat er wegens het 20 jarige jubileum elke maand een bijzondere activiteit werd georganiseerd. Zo was er in januari een fakkeltocht, gevolgd door een night trail in februari en onlangs (we leven nu in maart) enkele mountainbike clinics.

De weersomstandigheden hebben we niet in de hand. Maar onze medewerkers zullen ervoor zorgen dat het parcours er weer piekfijn bij ligt. Samen met alle vrijwilligers en de andere sponsors zorgen we ervoor dat deze 20e editie van de Kustmarathon Zeeland een onvergetelijk succes wordt! Ook bij het Waterschap staat het weekend van 6 oktober 2023 daarom dik omcirkeld op de kalender! Hopelijk kunt u dan ook genieten van onze dijken en duinen die ons niet enkel beschermen tegen de zee, maar ook aantrekkelijk zijn voor deze evenementen.

Toine Poppelaars
Dijkgraaf Waterschap Scheldstromen

KUSTMARATHON

ZEELAND

BELANGRIJKE INSTRUCTIES

Vooraf

Circa half september wordt uw startnummer éénmalig toegestuurd. Gelieve op de achterkant in te vullen: uw gegevens en uw telefoonnummer (hulp/noodnummer 112).

Lees de voorwaarden op www.kustmarathon.nl

Meefietsen met de lopers is verboden.
1^e waarschuwing is 10 minuten straf tijd.
2^e is 30 minuten straf tijd
3^e waarschuwing is geen vermelding in het eindklassement.
Controle door jury en parcourswachten.
Immers: een marathon is een marathon.

Tips

Drink voldoende voor de start. Start rustig. Luister naar je lichaam. Loop ontspannen (met een lach op het gezicht).

De start

10.30 - 11.15 uur: Helpdesk in Huis van Burgh
11.30 uur: Uiterste vertrektijd uit Sportcentrum Westerschouwen (+ 500 mtr van de start)
11.45 uur: Sluiting startvakken
vak 1: < 3.15 uur vak 2: 3.15 tot < 4 uur vak 3 > 4 uur.
12.00 uur: Start centrum Burgh (Onder de kerk)

Tot slot

De Zeeuwse Kustmarathon is uniek in z'n soort:

- Spectaculaire start in Burgh en een "gladiatoren" finish in Zoutelande
- Heel veel muziek langs het parcours.
- Voor je persoonlijke finishfoto, zie www.kustmarathon.nl
- Veel en zeer enthousiast publiek langs het parcours.
- Jouw strijd in en met de natuur.

Heel veel loopplezier met Zeelands zwaarste, maar ook mooiste uitdaging. Succes namens het Kustmarathon Zeeland team.



Sporttassen service

Sporttassen kunnen alleen bij Huis van Burgh worden ingeleverd, voorzien van een label dat aan uw startnummer zit.

De tassen worden in Zoutelande bij de kleedgelegenheden aan de Westkapelseweg in Zoutelande neergezet en kunnen op vertoon van het startnummer worden afgehaald. Alleen toegang voor atleten.

Afterparty

Voor alle atleten, hun supporters en de vrijwilligers wordt aan het begin van de avond een gezellige

afterparty georganiseerd. Op deze party worden ook de prijzen uitgereikt. De party zal worden opgevrolijkt door gezellige muziek.

Internetsite

Alle informatie en de laatste ontwikkelingen, alsmede de deelnemerslijst, alle onderdelen, is te lezen op: www.kustmarathon.nl.

Algemene voorwaarden

Het KNAU-wedstrijdreglement is van toepassing. Alle deelnemers doen mee op eigen risico. De Stichting Marathon Zeeland aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor het

zoekraken van kleding, voor ongevallen en/of schade aan eigendommen. Deelnemers gaan akkoord met het gebruik van hun beeltenis voor promotionele doeleinden in relatie tot de Zeeuwse Kustmarathon, zonder daar een geldelijke vergoeding voor te eisen.

Tijdregistratie

De tijdsregistratie wordt verzorgd d.m.v. elektronische tijdwaarneming. Hiermee wordt de nettotijd geregistreerd. De wedstrijdnummers mogen niet gevouwen worden i.v.m. de elektronische chip.

WEDSTRIJDINFORMATIE

Inschrijven

Inschrijven is mogelijk tot 20 augustus. Uw inschrijving is definitief na ontvangst van het inschrijfgeld. Op de site vindt u uw naam onder deelnemerslijst.

Bereikbaarheid

De start bevindt zich in het centrum van Burgh-Haamstede. De finish is in het centrum van Zoutelande.

Er wordt busvervoer geregeld van Zoutelande naar de start in Burgh. Vertrek om stipt 09.30 uur. Opgeven bij inschrijving. Kijk voor actuele info over dit vervoer op de website.

Categorieën

- Mannen senioren t/m 34 jaar
- Mannen 35 - 44 jaar
- Mannen 45 - 54 jaar
- Mannen 55 - 64 jaar
- Mannen 65 + jaar
- Vrouwen senioren t/m 34 jaar
- Vrouwen 35 - 44 jaar
- Vrouwen 45 - 54 jaar
- Vrouwen 55 - 64 jaar
- Vrouwen 65+ jaar

Tijdslimiet

De tijdslimiet bedraagt 6 uur.

- Doorgang na 10 km. sluit om 13.30 uur
- Die na 20 km. om 15.00 uur
- Die na 30 km. om 16.30 uur
- Die na 40 km. na 17.50 uur

EHBO/Rode Kruis

Bij veel verversingsposten is medische verzorging aanwezig.

Bezemwagen

Achter de laatste loper(s) rijdt een bezemwagen met medische verzorging en mobiele telefoon.

Kleed- en douchegelegenheid
Bij de start kunt u gebruikmaken van de omkleedgelegenheid in het Huis van Burgh, Daleboutsweg 9, 4328 PN te Burgh-Haamstede. In Zoutelande van de kleed- en douchegelegenheid bij het Sportcomplex aan de Westkapelseweg. De kleed- en douchegelegenheid is geopend tot 19.30 uur. Massage na afloop bij de finish is eveneens mogelijk.

Verversingsposten

Op circa elk 5 kilometerpunt staat een verversingspost met water, sportdrink en sponzen. Tevens is er na de finish water en sportdrink beschikbaar.

Groepsfoto

Er is een groepsfotopunt bij de Kerk in Burgh. Zet jezelf en je loopvrienden op de foto!

Foto's Zie website.

Prijsuitreiking/herinnering

De prijsuitreiking vindt plaats op de feestavond in de Langstraat om 18:30 uur. Er worden geldprijzen ter beschikking gesteld. Geld- en ereprijzen worden niet nagestuurd. Kijk voor actuele informatie hierover op www.kustmarathon.nl

Voor alle finishers is er een fraaie medaille en een functioneel Kustmarathon Zeeland running shirt. Het shirt wordt direct na de finish aan u uitgereikt.

42,195 km?

425 km zeedijk;
da's pas een afstand!

Waterschap Scheldestromen wenst alle deelnemers van de Kustmarathon veel succes!



Postadres:
Postbus 100, 4330 ZW Middelburg
Bezoekadressen:
Kanaalweg 1, 4337 PA Middelburg
Kennedylaan 1, 4538 AE Terneuzen
088 2461000
info@scheldestromen.nl
www.scheldestromen.nl



MIJN KUST- MARATHON VERHAAL

Mijn kustmarathon verhaal begint in 2008, waar ik als 18 jarige voor het eerst een, maar ook DE, marathon liep. Na geïnfecteerd te zijn door mijn vader met het marathon virus, besloot ik op een zo jong mogelijke leeftijd mee te doen aan de Kustmarathon, 18 dus.

Dit eerste avontuur over 42km eindigde na 4 uur en een zeer tevreden gevoel bleef bij mij achter. Het was echt pas 2019 dat ik realiseerde dat mijn zogenaamde goede trainingen voor mijn eerste 3 marathons eigenlijk helemaal niet zo goed waren. Zo begon ik ook beter te begrijpen hoe die mannen die de top 10 complementeerde zo hard over dit parcours konden lopen.

Veel meer en gevarieerder trainen was het antwoord en dit was precies wat ik min of meer per toeval aan het doen was. Langzaam maar zeker werd er meer getraind en sneller gelopen. Na de kustmarathon 2019 (03:09), werden de zinnen gezet op een sub 3 marathon. Op het moment dat het niveau in de buurt kwam van de regionale top kwam de pandemie opzetten. Hierdoor bleef de naam Danny Huibregtse voor vele atletiek volgers, een onbekende.

Gedurende de pandemie werd goedschiks en kwaadschiks gestaag doorgetraind. Terwijl dit niet altijd even makkelijk was met een baan als piloot. Vooral in Azië werd het moeilijk gemaakt. Als de hotelkamer überhaupt verlaten mocht worden moest er vaak getraind worden met mondkapen op. Of moest er door een gesloten fitness, noodgedwongen buiten getraind worden bij -20 graden en in een pak sneeuw. De termen "crazy" en "nuts" werden dan ook meermaals naar het hoofd geslingerd door collega's of lokale mensen. Inderdaad, ze hadden niet helemaal ongelijk.

Na de pandemie stond de inschrijving voor Rotterdam marathon nog steeds en was het sub 3 doel nog steeds niet gehaald. Daar werd dan ook meermaals door de trainingsgenoten van Gonzalez Running Team, die dit wel hadden gepresteerd, op gewezen.

Na een 2:34 marathon in Rotterdam konden ook deze grappen in de prullenbak. 2:34 was sneller dan dat voorheen mogelijk werd geacht en toch was er ook gelijk de realisatie dat het nog sneller kon.

Met deze wetenschap ontstond het geloof dat er in de Kustmarathon lang met een eventuele kopgroep mee gelopen zou kunnen worden. Deze gedachte was zo aantrekkelijk dat er beslist werd om van de

Kustmarathon 2022 een hoofddoel te maken. In de hoop om hier zo lang mogelijk met de beste mee te kunnen lopen. Hoe mooi zou het zijn om met de eerste je eigen woonplaats, Westkapelle, binnen te kunnen lopen.

Begin 2022 werd er na een herstelperiode van de Rotterdam marathon, weer lekker getraind. Het plan was om in het voorjaar een mooie basis te leggen, in de zomer wedstrijden op de baan en op de weg met afstanden tot 10KM en daarna door te gaan met de marathon trainingen.

De basis conditie zat dik in orde maar zodra er getraind ging worden op hogere snelheden ging de motor wat haperen. De eerste baan wedstrijd eindigde dan ook in teleurstelling. Achteraf bleek dit ook gelijk de laatste baan wedstrijd van het seizoen te zijn. Eerst kon er door werk niet deelgenomen worden aan wedstrijden en later werd de keus gemaakt om dan maar eerder voor de marathon te gaan trainen. Zo werd er in de zomer alleen nog maar een paar lokale wedstrijden gelopen met als laatste grote test de Kustloop in Vrouwenpolder. In die wedstrijden bleek een 2de plek het hoogst haalbare met voor mij altijd een concurrent voor de aanstaande Kustmarathon.

We zaten ondertussen op minder dan een maand voor D-day. Na de Kustloop werd geconcludeerd dat we echt op de goede weg zaten maar dat we ook zeker nog een stap moesten maken. De gedachte aan het vooraan mee lopen in de Kustmarathon was sinds het kijken van de 2021 editie niet meer los gelaten en werd steeds sterker naarmate 1 oktober naderde. Dit gaf zoveel motivatie dat duurlopen van 30+ km met 30+ graden zonder probleem werden volbracht, wel wat langzamer uiteraard. Don't try this at home! Dus werden deze dan maar op Mallorca gelopen. Die vakantie op Mallorca leek wel op een werk vakantie of trainingskamp maar hier is zeker die laatste stap gemaakt.

Bij terugkomst thuis met een graad of 10 minder werd duidelijk dat de conditie beter was dan ooit. Voorzichtig groeide het geloof in een podium plek, maar dan zou wel alles mee moeten zitten op 1 oktober.

MIJN KUSTMARATHON VERHAAL

Na een week lang met de gebruikelijke kwaaltjes en twijfels gekampt te hebben werd er fris uit bed gestapt zaterdagmorgen. Het gebruikelijke pre-marathon ritueel werd afgewerkt en alle flesjes drinken en gels werd onder de dienstdoende posten verdeeld.

De training was goed gegaan, de posten waren geïnstrueerd. Nu was de tijd om de vruchten te plukken van al het werk de laatste jaren en te gaan genieten van een marathon waar voorin mee gelopen kan worden. De tactiek was simpel, starten met de eerste en dan maar zien hoe de wedstrijd zou verlopen.

Gelijk na de start werd zoals verwacht een eerste grote groep gevormd. Dit is vaak het geval in wedstrijden met veel wind. Er werd in de kopgroep dan ook enigszins verrast gereageerd toen Metselaar, de man met het scherpste PR in het veld, er na 1km al vandoor ging. Of hij is heel sterk of hij misrekenet zichzelf. Of met andere woorden als we hem niet meer terug zien is hij een zeer terechte winnaar.

Na de eerste klimmetjes in het bos bij Westenschouwen bleven 6 man over van de groep en had Metselaar al ruim afstand genomen. Eenmaal op de kering, waar de tegenwind goed voelbaar werd, nam het tempo in de achtervolgende groep af. De voorsprong van Metselaar groeide nu snel, iets wat Kidane genoeg reden gaf om in z'n eentje het tegen de wind te proberen op te nemen.

Op het strand aangekomen stond de wind pal tegen en was echt alle beschutting weg. We hadden hier alleen elkaar om achter te schuilen. Hoe wel het tempo hier eigenlijk te laag lag, was het ook duidelijk dat het ook zinloos was om er alleen vandoor te gaan. Het werd duidelijk dat er gewacht zou moeten worden met versnellen tot dat het strand verlaten zou worden. Als je dan nog een gooi zou willen doen naar de overwinning zou je niet meer kunnen twijfelen en All-in moeten.

Zo bedacht zo gedaan, bij het afgaan van het strand werd de kop overgenomen en door versneld tot boven op de overgang. Met verbazing werd geconstateerd dat niemand hier kon volgen en werd beslist om door te trekken. Het gat naar Kidane en dus plek 2 in de wedstrijd was bij het afgaan van het strand iets meer dan 2 minuten. Naar de kop van de wedstrijd was het gat volgens een enthousiaste man op de fiets al te groot



en moest daar niet meer naar gekeken worden. Na wat aandringen wist hij later te vertellen dat dit gat al groter was dan 7 minuten. Met nog een km of 13 te gaan is dat wel erg groot. Toch werd vooral gedacht aan welke obstakels er nog moest komen. Hoge hill, het lastige duin pad richting Westkapelle, de KNRM trap, duinen naar Zoutelande en dan nog het strand met aansluitend de trap bij Zoutelande. Wanneer je er zo naar kijkt is 7 minuten ineens iets minder onmogelijk. Zeker als je voelt dat er nog veel power in de benen zit. Hoewel de eerste kramp verschijnselen, enigszins verrassend, op het strand al voelbaar waren.

De kramp was goed te beheersen en het tempo zat gelijk goed in de duinen van Oostkapelle. Nadat de Hoge Hill was getrotseerd werd de rug van Kidane zichtbaar en werd snel groter. Het tempo verschil was duidelijk groot en tegelijkertijd werd de achterstand op Metselaar gemeld op minder dan 6 minuten. Moraal kreeg een extra boost en hoewel de benen steeds vaker een scheut kramp produceerden werd toch beslist alles op alles te zetten om Metselaar bij te halen. De realisatie was daar dat dit wellicht de kans was om de Kustmarathon te winnen en hoe vaak zou ik zo een kans krijgen? Wellicht nooit meer.

Aangekomen op het pad boven op de dijk richting Westkapelle, waren de benen nog net sterk genoeg om enigszins soepel over de heuvels te gaan. Hoe anders kunnen deze mini heuveltjes voelen als je hier kapot zit. Er werd ondertussen echt op de limiet gelopen. Met steeds vaker krampsteken als gevolg. Achterstand op Metselaar werd snel minder en het werd duidelijk dat

ARATHON

“4 minuten achter, maar hij is kapot”, zegt een dorps genoot.

zijn snelheid steeds verder afnam. Waardoor het geloof in meer verder toe nam. Het zwaarste gedeelte moest tenslotte nog komen.

Het thuisdorp werd aangedaan en de reacties van het publiek, veel al bekenden, liep uiteen van verbazing, bewondering tot aan immense vreugde. “Jaaaa Danny je gaat 2de worden!” Nog een keer door een Westkappelse orkaan van geluid en daar stond de gevreesde trap bij de KNRM te wachten. Eenmaal boven; “4 minuten achter, maar hij is kapot”, zegt een dorps genoot. Mijn kuiten en hamstrings waren dat inmiddels ook. Desondanks was het tempo nog nauwelijks afgenomen. Net voor de trap naar beneden was voor het eerst in lange tijd weer een glimp van Metselaar opgevangen, het was nog altijd een groot gat en beide kuiten en hamstrings wilden liever in de duinen gaan liggen dan er overheen lopen.

Het duinpad richting Zoutelande, in de maanden hiervoor misschien wel 100 keer overheen gelopen. Nog nooit had het gevoeld alsof er 4 messen in de been-spijeren staken, maar ook nog nooit stond er zoveel op het spel. Pijn verbijten heuvel op, proberen iets van ontspanning te vinden heuvel af. Daar was het blauwe hemd van Metselaar, op de trap richting het strand. Dit kon hoogstens 2 minuten verschil zijn, belangrijker nog, hij is in zicht.

Zijn voorsprong ging van 3 delen strand, naar 2, naar anderhalf. Dan werd een snelle herinnering aan hoe zwaar het mulle zand is opgevolgd door het klimmetje naar de laatste trap. Ok nu alles of niks, alles zou betekenen dat Metselaar binnen overbrugbare afstand zou zitten voor de laatste 500 meter. Niks zou betekenen dat er ergens op de trap een stervende zwaan te zien zou zijn met 2 benen die stijf van de kramp staan. U weet waarschijnlijk al hoe het afgelopen is.

Na de trap werden de ogen weer op het doel gefocust. De bril voor veraf kon verwisseld worden voor de lees bril, die laatste trap had een laatste grote hap van de voorsprong afgenomen. Veel scenario's waren in het hoofd doorgenomen, geen van die scenario's had me voorbereid op deze situatie. Uiteindelijk bleek het tempo verschil zo groot dat het de al oude “er op en er over” werd. Wat een adrenaline boost, de nummer 1 van de Kustmarathon passeren, door een haag van schreeuwende mensen met daarbij mijn ouders, vrouw en dochter.

Dan als het even wat rustiger is met publiek komen de eerste gedachtes, gaat het dan toch.... Wacht eerst nog de laatste afdaling overleven, vlag aanpakken en dan, ja dan, nee wacht nog een keer omkijken, ja nu dan. Nu genieten, nu alles in nemen, deze is van mij!

Wat een bijzondere ervaring om in deze thuiswedstrijd mee te kunnen doen om de prijzen en uiteindelijk met de hoofdprijs naar huis te gaan. Mooi om al de support te voelen van de mensen langs het parcours. Met name bij de Baaiweg, door Westkapelle en boven op de dijk bij Zoutelande waar mensen me zo ongeveer naar voren probeerden te schreeuwen. Bedankt hiervoor, mede dankzij jullie heb ik mijn mooiste sportervaring beleefd.

*Danny Huibregtse,
Winnaar Kustmarathon 2022*



A woman with blonde hair, wearing a bright pink tank top, matching shorts, black socks, and orange sneakers, is running on a dirt path. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a coastal landscape with tall grass, a paved path, and the ocean under a cloudy sky. The text 'MEIN ERSTER KUSTMARATHON IN ZEELAND' is overlaid on the image in a stylized font.

MEIN
ERSTER
KUSTMARATHON
IN ZEELAND



“Een beetje naïef, omdat ik de zwaarte van het parkoers niet kende, ben ik in Burgh-Haamstede van start gegaan.”

Omdat we al sinds vele jaren fan van Nederland zijn en graag met onze kinderen naar Zeeland komen kon ik me goed voorstellen om een marathon met de vakantie te combineren. Eigenlijk door puur toeval kwam ik een flyer tegen met reclame voor de Kustmarathon in Zeeland en ik dacht, dat ga ik doen. Een paar weken daarvoor heb ik in Duitsland in Munster een marathon in 2.49.06 gelopen en ik was in goede vorm. Een beetje naïef, omdat ik de zwaarte van het parkoers niet kende, ben ik in Burgh-Haamstede van start gegaan. Gelukkig heeft een Nederlandse coach van tevoren contact met mij opgenomen en me erop gewezen dat je zo'n 15 tot 30 minuten langer doet over de Kustmarathon dan wanneer je een stadsmarathon loopt. Dat heeft me bij het indelen van de marathon goed geholpen. Het moeilijkste was voor mij het strand in combinatie met de wind. Het enthousiasme van het publiek onderweg en de perfecte organisatie heeft ervoor gezorgd dat de Kustmarathon voor mij en mijn familie een onvergetelijke ervaring is geweest. Veel dank daarvoor.

*Jana Kappenberg
Winnares Kustmarathon 2022*



Benieuwd naar wat Zeeland
jou te bieden heeft?
Scan de QR code!

ZEELAND

.COM

**Zeeland.
De plek voor
doorzetters.**

Ook in 2023 is de Bas van de Goor Foundation het goede doel van de Kustmarathon Zeeland!

Ook in 2023 is de Bas van de Goor Foundation het goede doel van de Kustmarathon Zeeland! Zij brengen mensen met diabetes in beweging naar een betere kwaliteit van leven en dat past uitstekend bij het sportieve karakter van de Kustmarathon. Of je nu wandelt, op de MTB zit of hardloopt; voor iedereen draagt dit bij aan een goede gezondheid en dus ook zeker voor mensen met diabetes. De Bas van de Goor Foundation is het hele weekend aanwezig en doet op meerdere onderdelen mee. Draag bij door een donatie te doen bij je inschrijving en help daarmee de kwaliteit van leven van mensen met diabetes te verbeteren of wandel, ren of fiets ze mee!

Jasper Iking
Eventmanager

basvande goor
foundation
sportief met diabetes



20 JAAR

KUSTMARATHON ZEELAND

HET WEGBRENGEN, OPHALEN EN AANMOEDIGEN VAN DE DEELNEMERS

Algemeen

Allereerst willen we als organisatie iedereen er op attenderen om de aanwijzingen van onze verkeersregelaars op te volgen. Afgelopen jaren hebben er zich incidenten voorgedaan vooral bij de start van de diverse onderdelen waar we als organisatie niet gelukkig mee zijn. Onze verkeersregelaars doen hun werk ten behoeve van het evenement en geheel vrijwillig. Onder andere door hun inzet kunnen we groeien en iedereen laten genieten van dit fantastische weekend. Doordat de parkeermogelijkheden bij de start en finish beperkt zijn, hebben we een aantal aanpassingen moeten doorvoeren, dus lees dit goed.

MTB -toertocht

MTB bij de start is geheel Zoutelande afgesloten t.b.v. parkeren en/of wegbrengen. Parkeerplaatsen zijn bij camping Valkenisse en hotel Zuiderduin (Bucksweg).

Marathon

De organisatie adviseert dat u gebruik maakt van de bussen die vanuit Zoutelande

vertrekken. Voor het afzetten van de deelnemers maken we gebruik van een "Kiss and Ride" op de Daleboutseweg (bereikbaar vanuit 1 richting). U dient hiervoor de aanwijzingen van de verkeersregelaars te volgen. Zorg wel dat u ruim op tijd bent en snel kunt uitstappen, zodat de chauffeur snel verder kan. Er zijn geen parkeerplaatsen op het Sportcentrum. Parkeren of stoppen aan de N57 is verboden en wordt gecontroleerd. Toeschouwers kunnen parkeren op de A. van de Weijde weg en Scheepswerfstraat (Kaartje). Bereikbaar via de Bosweg.

Het parkeren in Zoutelande is aan de rand van het dorp. Volg hierbij de aanwijzingen van de verkeersregelaars. Binnen het dorp geldt vergunning parkeren. Houd ook rekening met elkaar. Parkeren en/of wegbrengen in en om Zoutelande is niet mogelijk.

Wandelmarathon

De organisatie adviseert dat u gebruik maakt van de bussen die vanuit de verschillende dorpen vertrekken. Voor het afzetten van de deelnemers maken

we gebruik van een "Kiss and Ride" op de Daleboutseweg (bereikbaar vanuit 1 richting). U dient hiervoor de aanwijzingen van de verkeersregelaars te volgen. Zorg wel dat u ruim op tijd bent en snel kunt uitstappen zodat de chauffeur snel verder kan. Er zijn geen parkeerplaatsen op het Sportcentrum. Parkeren of stoppen aan de N57 is verboden en wordt gecontroleerd.

Het parkeren in Zoutelande is aan de rand van het dorp. Volg hierbij de aanwijzingen van de verkeersregelaars. Binnen het dorp geldt vergunning parkeren. Houd ook rekening met elkaar. Als de parkeerplaatsen in en om Zoutelande vol zijn wijken we uit naar parkeerplaatsen camping Valkenisse en hotel Zuiderduin (Bucksweg). Vanuit deze parkeerplaatsen rijden dan pendelbussen naar de finish. De doorgaande weg naar Zoutelande is dan van beide richtingen afgesloten.

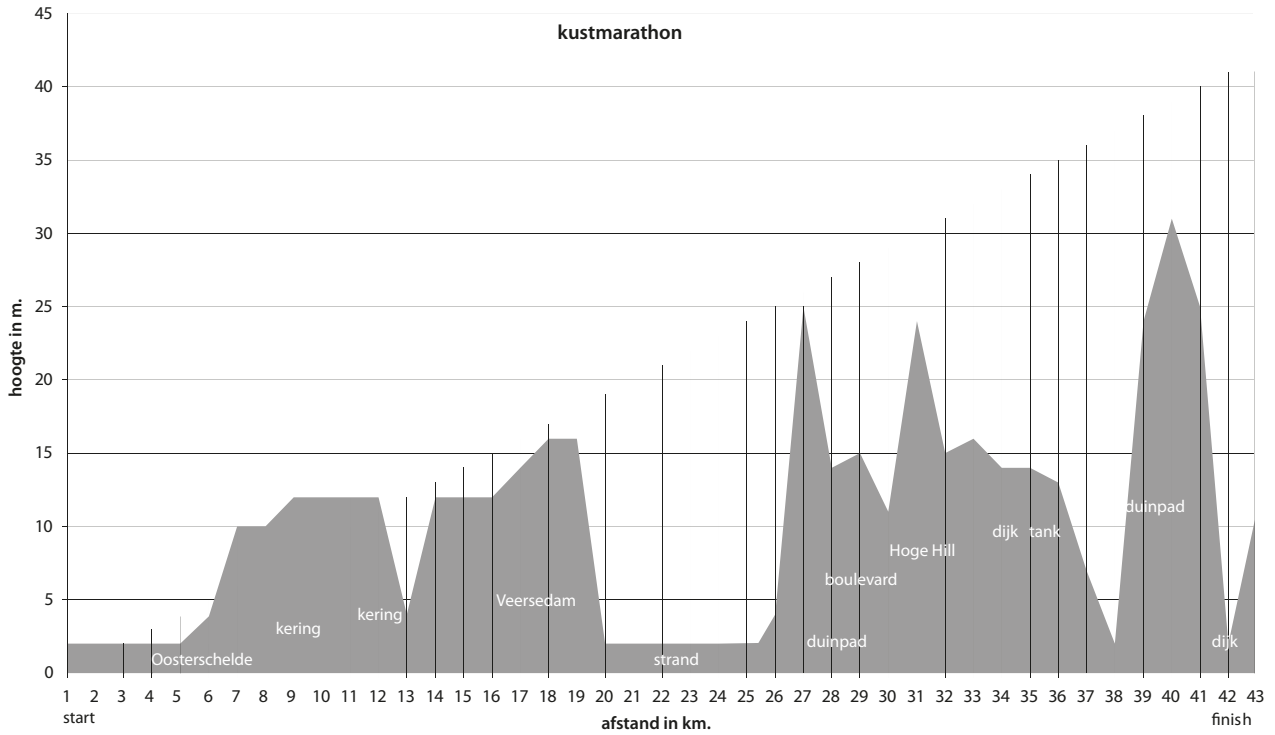
Volgen onderweg van de deelnemers

De deelnemers zijn fantastisch te volgen langs het parcours op verschillende locaties.

Overzicht parkeergelegenheid Zoutelande en Burgh-Haamstede. Zet uw auto alleen daar neer waar het geoorloofd is!



HOOGTETABEL






PARCOURS






















WINNAARS

HEREN

EDITIE	WINNAAR HEREN	TIJD
19	 Danny Huibregtse	2:46.51
18	 Tim Pleijte	2:44.57
17	 Tim Pleijte	2:33.13
16	 Willem Van Schuerbeek	2:34.15
15	 Maciek Miernicki	2:43.48
14	 Tim Pleijte	2:36.14
13	 ★ Hamid El Mouaziz	2:29.52
12	 ★ Hamid El Mouaziz	2:32.58
11	 Huub van Noorden	2:40.52
10	 ★ Hicham El Barouki	2:29.55
9	 Rik Wolswinkel	2:50.10
8	 Noureddine Athamna	2:33.50
7	 Sébastien Schletterer	2:55.39
6	 Sébastien Schletterer	2:46.57
5	 Jan van der Marel	2:40.25
4	 Jan van der Marel	2:51.40
3	 Jan van der Marel	2:48.03
2	 Sébastien Schletterer	2:46.50
1	 Pieter Heggen	2:55.57

DAMES

EDITIE	WINNAAR DAMES	TIJD
19	 Jana Kappenberg	3:08.12
18	 Samantha Luitwieler	2:56.28
17	 Samantha Luitwieler	2:50.11
16	 Liselotte van den Berg	3:00.38
15	 Melanie Spruyt	3:17.19
14	 Radka Churanova	3:05.32
13	 Miriam van Reijen	2:55.31
12	 Agnes Schipper	3:07.29
11	 Anjolie Engels	3:11.34
10	 Marlies Jongerius-Kort	3:01.38
9	 Ilonka van den Hengel	3:16.38
8	 Ilonka van den Hengel	3:13.33
7	 Leonie Ton	3:44.28
6	 Irma Heeren	3:10.52
5	 Petra Knops	3:28.23
4	 Martine Lust	3:27.29
3	 Martine Lust	3:34.38
2	 Marlies Jongerius	3:03.14
1	 Edith Gerards	3:33.44





Ørsted wenst je een energieke kustmarathon!

Wij zijn ook de trotse hoofdsponsor van
de Mini Marathon voor kinderen.

Wil je meer weten over Ørsted?
Kijk op [orsted.nl](https://www.orsted.nl)

Ørsted

BESTE LICHT KUSTRUN DEELNEMERS



De eerste editie van de Light Kustrun “powered by Delta”, vond plaats op 3 oktober 2014 om 20.14 uur. We koppelden op een ludieke manier het jaartal aan de starttijd. Lein wilde destijds op de vrijdag een extra evenement toevoegen aan het marathon weekend.

In eerste instantie kwam hij met het idee van een soort bootcamp parcours en dat op de vrijdagmiddag. Daarna volgde het idee om de deelnemers een hoofdlampje te geven en dan 's avonds iets te organiseren. We dachten na over een wandeltocht, maar dat werd al snel een hardlooptocht. Lein kwam met een halve marathon afstand, maar dat was te ver. Domburg lag op een mooie afstand en zo was het parcours snel geregeld. Na een aantal hardlopedities met een geweldige sfeer, is sinds 2021 ook een wandel editie toegevoegd. Zo hebben we nu alsnog de wandeltocht waar in het begin over nagedacht werd. Voor de aankomende editie is er wederom veel belangstelling en zo heeft de Light Kustrun een stevige positieve impuls gekregen. Denk aan die geweldige sfeer, wanneer je met je

hoofdlampje het donker inloopt. Die vibe van licht en geluid van de muziek die je onderweg passeert. Dit alles “powered by Delta”. Dan volgen nog de laatste kilometers over de duinen en het strand met al die deinende lichtjes voor en achter je en vervolgens naar de finish in Zoutelande.....daar wil je toch zeker aan meedoen!

De start voor de hardlopers is om 20.00 uur, de wandelaars vertrekken ongeveer 5 minuten later. De startlokatie en het secretariaat is bij het Parkeerterrein Duinstraat/Van Voorthuijzenstraat in Domburg op het grasveldje van de Gaaischieters.

We wensen iedereen heel veel plezier!

Team LightKustRun



Gigaveel succes tijdens de Kustmarathon!



ZILVEREN SPONSOREN

JUMBO



weststrate
DE VEELZIDDIGE SPECIALIST



Syntess
Software



nødbase.
digital agency

Mediapartner



Wedstrijd live te volgen vanaf
12.00 uur bij omroep zeeland op
87.9 FM

BRONZEN SPONSOREN



DRIEDIJK

Goldline
Nederland & België
Agent S. Koets



ZEEFLAND



EERST HAD IK NIKS MET DAT WANDELEN...

Eerst had ik niks met dat wandelen.... Het duurt te lang en het gaat veel te langzaam. Jarenlang hardlopen en racefietsen, dan krijg je dat idee, toch?

Mijn vrouw Jozien en haar toenmalige loopmaatje Lenie Janse liepen de eerste editie van 2005 en ik deed onderweg de catering. De vele wapperende regenschermen en poncho's staan nog steeds in mijn geheugen. Leuk om te doen en er waren veel bekenden. De auto bleef in Westenschouwen staan, die haalde ik de dag erna met de fiets weer op. Er was iets opvallends zo constateerde ik: collega hardlopers van de zaterdag ervóór, zag ik op de zondag wéér voorbijkomen. Er ging een lampje branden: aha..... dus je kunt ook beide edities lopen...?!

Het volgend voorjaar liep ik mijn eerste 50 kilometertocht na diverse trainingen, soms met Jozien. En in 2006 starten we samen. Onze certificaten hangen nog steeds in huis. Het waren de jaren dat we netjes achter een lint stonden opgesteld en wachtten op het officiële startschot om 08.00u precies. Kun je je het nog voorstellen? Na een kilometer of 12 kwam Ad Lampert me voorbij op een flink tempo en ik twijfelde sterk: wat te doen? Meelopen en kapotgaan of? Ik besloot aan te sluiten en het ging hard: we zaten bij

de eerste 10-15 binnenkomers. De jaren erna nog vaak met Ad gelopen, ook een leuke editie was die met Ron Quinten, veel gelachen onderweg. De keren met Wim Maranus blijven me ook bij: hij met de wandelstokken en ik er achter aan..... En steeds die hartelijke en warme ontvangst door Diana Schuit aan de finish! Het mooie is dat haar levenspartner in Arnemuiden de bijnaam "Bôôt" heeft!

Afijn, door de jaren heen werd het wandelen wel een dingetje, ik had intussen ook al een paar Kennedymarsen (80 km) en de Nijmeegse 4Daagse van 4x50 km uitgelopen.

In februari 2020 belde Sjaak Brouwer: "heb je zin om de 60 van Walcheren voor te lopen, ik wil nog een keer het parcours verkennen en ik zoek nog een maatje". Nou vanaf toen ging het helemaal los. Sjaak bleek een echte doordouwer en motivator te zijn en was houder van het parcoursrecord van de wandelmarathon: 4u45min, gelopen in 2006.

Ja... en wat is een mooiere uitdaging dan dit record aan te vallen.... 😊😊😊

In 2021 is me dat dan gelukt: met de tong op mijn schoenen binnen in 4u38, met direct na de finish (in de regen) de microfoon van Omroep Zeeland radio onder mijn neus... Poeh!

Inmiddels hangen er nu 19 hardloop- en 15 wandelmedailles van de Kustmarathon aan de muur. Hopelijk komen er dit jaar weer een paar bij.

Ben nog steeds dankbaar dat wandelvereniging De Vrolijke Tippelaars de suggestie aannam van een extra onderdeel van het Kustmarathongebeuren: de wandelmarathon is sindsdien een topevenement voor Zeeland!

Jos Boot





Deelnemersinformatie wandelmarathon

Deelnemersinformatie Wandelmarathon

Consumptiebonnen zijn alleen in te leveren bij horeca bedrijven met duidelijk herkenbaar Kustmarathon logo. Wij attenderen u erop dat e.e.a. slechts éénmaal verstrekt wordt en wensen u een fantastische dag toe bij de mooiste en zwaarste Wandelmarathon van Nederland!

Busvervoer

Vertrek om 06.30 uur vanaf grote parkeerplaats naast voetbalvelden Zoutelande. Op vertoon van uw buskaartje naar de start in Burgh-Haamstede.

Startinformatie

Er kan gestart worden tussen 7 uur en 9 uur.

Helpdesk

Vanaf 7.00 uur tot 8.30 uur in het Huis van Burgh, Daleboutsweg 9 te Burgh-Haamstede.

Verzorging

Op de route komt u langs diverse strandpaviljoens. Tegeninlevering van een consumptiebon ontvangt u een consumptie daar waar een poster van de Kustmarathon hangt. In de feesttent ontvangt u na inlevering van de etensbon een warme hap. De finish sluit om 18.00 uur.

EHBO

Langs de route zijn diverse EHBO-posten voor blarenprikken en andere blessures.

Toiletten

Toiletten zijn aanwezig op diverse locaties op de route en bij de consumptieposten.

Finish

Bij de finish ontvangt u uw finishersmedaille en een unieke deelnemersherinnering. De wandelboekjes zijn af te stempelen bij de finish. Denk aan het milieu en gooi uw bekertjes/flesjes meteen weg bij de drankposten of houd ze bij u tot u de volgende afvalbak tegenkomt, u loopt tenslotte door natuurgebieden. Alle posten, de EHBO langs de route en de verzorgingspost op de Stormvloedkering

worden na acceptabele tijd opgeruimd. Als u optimaal gebruik wilt maken van deze diensten, zorgt u dan dat u in een rustig maar normaal wandeltempo doorloopt. Wij wijzen u erop dat deelname aan de Wandelmarathon Zeeland voor uw eigen risico is. Voor uitgebreide deelnemersinfo verwijzen we u naar onze site.

De Wandelorganisatie wenst u een onvergetelijke dag toe!



Samen halen we de Finish

Een aanmoediging doet je als deelnemer van de Wandelmarathon Zeeland zoveel goed.

Daarom staat het **WVO Zorg Soepteam** zondag 8 oktober weer voor je klaar op de Panoramaweg tussen Domburg en Westkapelle met een heerlijk kopje warme bouillon en aanmoedigingen. Zet 'm op!

wvo zorg 
Samen voelt beter

ZEEUWSE WIND GEEFT ENERGIE

Een interview met één
van onze hoofdsponsors
Windparken
Oosterscheldekering.

Kunt u kort iets over uzelf vertellen?

Maurice Korstanje: Natuurlijk, mijn naam is Maurice Korstanje en ik werk als windparkbeheerder bij Windparken Oosterscheldekering. Wij zijn het bedrijf dat al meer dan 30 jaar windturbines rond de Oosterschelde bouwt en beheert.

Rick Wasser: En ik ben Rick Wasser, directeur bij Windparken Oosterscheldekering. Op Neeltje Jans en de Roggenplaat waait het vaak en hard. Een goede plek dus om de Zeeuwse wind te vangen. Daarom hebben we daar onze windturbines neergezet, met oog en respect voor de natuur en de elementen.

Waarom sponsoren jullie de Kustmarathon Zeeland?

Rick Wasser: Als Windparken Oosterscheldekering vinden we het belangrijk om lokale activiteiten en evenementen te ondersteunen. De Kustmarathon is een fantastisch evenement dat mensen aanmoedigt om in beweging te komen en de prachtige Zeeuwse kust te ontdekken. Bovendien is er een verband tussen de energie van de wind en de energie die mensen nodig hebben om deze bijzondere marathon langs de kust in de wind te lopen. Dat maakt het voor ons extra speciaal om te sponsoren.

Maurice Korstanje: En vergeet niet: de route van de Kustmarathon loopt langs onze windturbines. Dit inspireerde ons om een bijdrage te leveren aan het evenement. Wij willen laten zien dat het opwekken van duurzame energie, waterkering, natuur en recreatie goed samen gaan.

Wat zijn de overeenkomsten tussen windenergie en duurloop?

Maurice Korstanje: Het heeft beide te maken met het efficiënt gebruik van energie. Het vermogen van de wind is wat onze windturbines aandrijft. Wij streven ernaar om het maximale uit de wind te halen en de lopers van de Kustmarathon willen zo efficiënt mogelijk de finish bereiken.

Rick Wasser: Inderdaad. En als je bedenkt dat windenergie een belangrijke bijdrage levert aan het verminderen van CO₂-uitstoot, dan zie je ook de overeenkomst met duurloop en mountainbiken. Want door meer te lopen en te fietsen, kunnen we de CO₂-uitstoot verder beperken.

Hoe hebben jullie de Kustmarathon ervaren vorig jaar?

Rick Wasser: Vorig jaar hebben we gezien hoe goed alles was georganiseerd. We hebben met een deel van het team de Light Run gelopen. Een fantastische ervaring waarbij we de stormachtige Zeeuwse kust hebben getrotseerd. We realiseerden ons toen weer hoe bijzonder ons werk is, omdat we schone elektriciteit uit de wind opwekken. We zijn dan ook trots om de hoofdsponsor van de Kustmarathon Zeeland te zijn.

Maurice Korstanje: Precies. Ik ben ook comitédid bij de Kustmarathon. Het is bijzonder om van dichtbij te ervaren hoe dit evenement volledig door vrijwilligers wordt georganiseerd. En dat je met vereende krachten zo'n groot evenement kunt neerzetten. Wij kijken uit naar de Kustmarathon 2023 en hopen dat deelnemers weer kunnen genieten van de prachtige route langs onze windturbines.





Windparken
Oosterscheldekering

wenst je veel kracht!



Zeeuwse wind geeft energie

windparken-oosterscheldekering.nl



Rabobank feliciteert Kustmarathon Zeeland!

Rabobank feliciteert Kustmarathon Zeeland met de 20ste editie! Rabobank heeft de Kustmarathon vanaf de eerste editie mogen ondersteunen en wij zijn er trots op om deelgenoot te zijn van dit mooie sportevenement in Zeeland.

Als sponsor is Rabobank het hele jaar aanwezig tijdens de jubileum activiteiten en natuurlijk tijdens het Kustmarathon weekend in oktober. Veel medewerkers van de bank nemen zelf deel aan de verschillende onderdelen van de Kustmarathon. Anderen zijn actief als vrijwilliger of zijn actief in de promotieteams van Rabobank. Zo hebben onze medewerkers een klein aandeel in het slagen van een prachtig sportweekend waar 10.000 mensen in beweging komen.

Wij willen betrokkenheid bij een gezond Zeeland en geloven er dan ook in dat wij samen meer kunnen bereiken dan alleen. Daarom staat Rabobank niet alleen aan de finish bij succes, maar zijn we er al bij de start. Dat doen we niet eenmalig, maar structureel. Pas dan komt een sport verder.





Rabo ClubSupport

Iedereen verdient een club

Clubs zijn onmisbaar. Daarom helpen wij alle sport- en cultuurverenigingen in Nederland met kennis, netwerk en geld. Zo geven we als coöperatieve bank ieder jaar een deel van ons resultaat terug aan verenigingen. Daarnaast zetten we onze kennis en ons netwerk in om clubs toekomstbestendiger te maken. Dit alles doen we met onze partners NOC*NSF, LKCA, Kunstbende en verschillende sportbonden. Samen helpen we clubs met het realiseren van hun ambities. Benieuwd wat we voor jouw vereniging kunnen betekenen? Lees verder via: raboclubsupport.nl



VUUF EN VUUF TIC KILOMETERS BIKEPLEZIER

Bij de eerste editie in 2007 hadden we nooit kunnen bedenken dat de X-Treme/ Marathon Zeeland MTB tour zo'n succes zou worden. Er stonden toen 160 deelnemers aan de start en dat vonden we toen al best veel. Stilaan heeft dit onderdeel van het Kustmarathon Zeeland weekend zich in 15 edities tijd meer dan bewezen. Er kunnen maximaal 1500 bikers van start gaan in Zoutelande om de toertocht van 55 kilometer naar Burgh te beleven.



Beleven, juist ja, want dat is het volgens de deelnemers. Wanneer maak je het mee om met zoveel tegelijk van start te gaan om na de begeleide "aanloop" lus "los" te gaan over dijken, dammen, strand en door bos en duin. Een aparte ervaring en als je het treft kom je van alles tegen. Ook wij weten van te voren niet wat je voor je wielen krijgt. Misschien rijd je in "weer en wind", misschien in een blakende zon met kans op verbranden, misschien in de regen. We zullen het zien op zaterdag 7 oktober.

Iets wat we al die jaren wel in de hand hebben is het enthousiasme van alle vrijwilligers die er voor zorgen dat de MTB tour op rolletjes loopt. Het zijn er de laatste jaren ruim 100 die vooraf, tijdens en/of naderhand zich met veel plezier inzetten voor het plezier van de



“Sommigen doen dat, dit jaar, al voor de 16^e keer, vanaf het allereerste begin. Ze rekenen er op en als je even te laat bent om ze te vragen, bellen ze zelf al op. Mooi hè.”

deelnemers. Sommigen doen dat, dit jaar, al voor de 16e keer, vanaf het allereerste begin. Ze rekenen er op en als je even te laat bent om ze te vragen, bellen ze zelf al op. Mooi hè. Een applaus waard, dachten we.

Zo gaandeweg is in de 15 voorgaande edities het één en ander geprobeerd en soms ook weer afgeblazen. Dat gaat zo met een evenement in ontwikkeling. Zo hadden we in de eerste jaren een massastart die later werd omgevormd tot 3 à 4 aparte groeps-starts maar de laatste jaren toch weer werd teruggedraaid naar een massastart.

Hoewel de toertocht beslist géén wedstrijd is, is tijd-waarneming inmiddels alweer een aantal jaren een vaste waarde geworden. Er waren voor- en tegenstanders. Gelukkig bleek het voor allemaal een aanwinst. Een extra aardigheidje is dat hierdoor ook persoonlijke filmpjes van doorkomsten mogelijk werden. De bike wash aan de finish is niet meer weg te denken en de route werd langer in 2013. Hoe zou dat uitpakken? Zomaar dik 10 kilometer strand vastplakken aan de bestaande route is niet niks. Gelukkig bleek het een stimulans!! De geleverde prestatie werd hiermee tenslotte ook wel weer een stukje exclusiever. Gebleven is het onberekenbare van het weer. Het getij weten we van te voren (start rond hoogwater) maar de invloed van de wind hierop hebben we niet in de hand. Evenmin

kunnen we zon of neerslag regelen. Wat dat betreft hebben we nagenoeg alles gehad in afgelopen edities. Een start met mist op het strand, flinke regen aan de start en een mooi Burgh's zonnetje aan de finish. Een stevige noordwester met veel loop kilometers, maar ook een windstille zonovergoten editie. Wat brengt het dit jaar? In ieder geval het enthousiasme van de parcourswachters, van de verzorgers onderweg aan de Veerse dam, van de CREW-leden die als begeleider meerijden, "De Witte Dweil" die voor de vrolijke noten zorgt en van het ATB Team X-Treme ontvangstteam die aan de finish gereed staat met de niet meer weg te denken speciale herinneringsmedaille én Burghse Perencake!!

U leest het! Wij gaan er voor! Van deze zestiende editie maken we weer een fantastische MTB toertocht zoals u van ons de afgelopen edities gewend bent.

We wensen alle bikers een goede, plezierige en voorspoedige voorbereiding en zien jullie graag vrolijk en goedgemutst aan de start in Zoutelande.

Organisatieteam

X-Treme KustmarathonZeeland MTB tour

KUSTMARATHON

ZEELAND

Vrienden van de kustmarathon



Sympathisanten van KustMarathon

Intratuin Koudekerke • Melis kraanverhuurbedrijf • Damen • Gabriëlse Transport • Ondernemersvereniging Burgh-Haamstede • Wielemaker BV Transport

Met dank aan de gemeenten Schouwen-Duiveland, Veere en Noord-Beveland, de atletiekverenigingen Dynamica, Deltasport en AV'56, X-Treme, WSV De Vrolijke Tippelaars en alle vrijwilligers.

**KOOP HET BOEK OVER
DE EDITIE VAN
DE KUSTMARATHON 2022!**



Ook dit jaar wordt er weer een mooi boek gemaakt over het Kustmarathonweekend. In dat boek verhalen van alle onderdelen. De Ladiesrun, de LightKustRun, de MTB tocht, de Mini-marathon, de Marathon en de Wandelmarathon. Aan het woord komen deelnemers en het gehele boek is voorzien van prachtige foto's.

BESTELLEN VIA CLAUDIA@KUSTMARATHON.NL



**Samen op
avontuur**
kom werken bij SVRZ

SVRZ juicht je toe tijdens dit sportieve avontuur

Wil jij jouw energie inzetten voor een avontuur
in de zorg? Kijk voor onze vacatures op
samenopavontuurbijsvrz.nl



Wij juichen je toe van start tot finish!

Scalda wenst alle deelnemers en vrijwilligers
heel veel succes en plezier tijdens de kustmarathon.



Scalda

scalda.nl



Powered by **Orsted**

DE MINIMARATHON

De minimarathon is al vele jaren een vast onderdeel van het Kustmarathonweekend. Veel deelnemers van de marathon op zaterdag hebben hieraan meegedaan. Onderdeel uitmaken van het Kustmarathonweekend is natuurlijk geweldig. Je start in de Langstraat en je finish is op de grote hoop zand waar straks de lopers van de marathon finishen.

Dit jaar is op zaterdag 7 oktober 2023 het Zeeuws Jeugdkampioenschap Mini Marathon in Zoutelande, voorafgaand aan de Kustmarathon Zeeland. Jongens en meisjes tussen 7 en 15 jaar kunnen hieraan meedoen.

Op een deel van het Kustmarathon parcours loopt de jeugd een wedstrijd over 1050 of 2100 meter.

Voorafgaand aan de start verzorgen we om 12.15 een gezamenlijke warming-up onder leiding van een hardlooptrainer.

Alle deelnemers krijgen bij de finish een leuke medaille. Geen kampioenschap zonder winnaars en prijzen. Dus hebben we voor de nummers 1-2-3 van elke categorie een herinnering. Jongens en meisjes apart natuurlijk. De winnaar mag zich een jaar lang Zeeuws kampioen MiniMarathon noemen!

DE STICHTING MARATHON ZEELAND

organiseert op zaterdag 7 oktober 2023 ZEEUWS JEUGDKAMPIOENSCHAP MINIMARATHON voor de jeugd van 7 t/m 15 jaar

Starttijd

12.30 uur
12.40 uur
12.50 uur
13.00 uur
13.10 uur

Deelnemers

Meisjes
Jongens
Meisjes
Jongens
Jongens/meisjes

Leeftijd

7/8/9 jaar
7/8/9 jaar
10/11 jaar
10/11 jaar
12/15 jaar

Afstand

4200 kwart meters
4200 kwart meters
4200 kwart meters
4200 kwart meters
4200 halve meters



LADIESRUN

Beste lezers, Als comité van de Ladiesrun kijken wij ontzettend uit naar de komende editie van het kustmarathonweekend. Dit jaar vieren we namelijk de 15^e editie van de Ladiesrun, wat voor ons een bijzonder moment is. Het is fantastisch om te zien hoe dit evenement door de jaren heen is gegroeid en steeds meer vrouwen heeft weten te inspireren om in beweging te komen.

Twee jaar geleden hebben we een trail toegevoegd aan de Ladiesrun, wat een groot succes bleek te zijn. We hebben veel positieve reacties ontvangen en daarom hebben we dit jaar besloten om de trail los te koppelen van de Ladiesrun, zodat ook heren kunnen deelnemen. We zijn erg benieuwd hoeveel heren er aan de start zullen verschijnen voor deze uitdagende loop. Het enthousiasme over de aangepaste route van de trail versie 2022 was groot, maar we willen wel benadrukken dat deze pittig is en een goede voorbereiding vraagt. Daarom verwijzen we graag naar de trainingen door trainers Casper Baas en Caroline Veringa, beiden ervaren trailers.

Ook dit jaar zijn er natuurlijk weer trainingen voor de Ladiesrun zelf, verzorgd door Henk Leeftink en John Overweel. Deze trainingen vinden plaats volgens het gebruikelijke schema en zijn bedoeld om de deelnemers goed voor te bereiden op het parcours. De trainingen starten vanaf 22 juni met een speciale clinic ter ere van 20 jaar Kustmarathon. Er wordt steeds verzameld bij de parkeerplaats aan de Westkapelseweg in Zoutelande. Op de Kustmarathon site zijn alle data en tijden van de trainingen te vinden, inclusief die van de gemengde trailtrainingen van Caroline en Casper, die op dezelfde dagen plaatsvinden maar af en toe vanaf een andere startlocatie.

Het Kustmarathon weekend start zoals gebruikelijk op vrijdag met de 5 en 10 kilometer Ladiesrun, gevolgd

door de 16 km trail en aansluitend de LightKustrun. Voor de Ladies hebben we een speciale start in petto. Wat het precies wordt, is nog een verrassing.

Als comité zijn we inmiddels zo op elkaar ingespeeld dat we de organisatie bijna als vanzelfsprekend kunnen laten verlopen. Toch komen we regelmatig samen om te vergaderen, maar vooral om bij te kletsen. Lenie (natuurlijk!!!) en Igna zijn er al vanaf het begin bij. Cindy en Anja sloten in 2012 aan. We zijn inmiddels een hecht team geworden met ieder een eigen takenpakket en dat maakt de samenwerking leuk en makkelijk.

We willen graag onze (vaste) vrijwilligers en de leerlingen van Scalda bedanken voor hun inzet in de afgelopen jaren en ook voor de aankomende editie. Zonder hun hulp zouden wij dit fantastische evenement niet kunnen organiseren. Afgelopen jaar moesten we het helaas zonder onze speaker Diana Schuit doen, maar gelukkig kunnen we haar dit jaar weer bij de finishLEIN vinden. Met Marieke van de Vinden hadden we afgelopen jaar een zeer goede vervangster. Haar stem lijkt zelfs sprekend op die van Diana.

Tot slot willen wij iedereen veel succes wensen tijdens de Ladiesrun en de Trailrun en alle andere onderdelen van het Kustmarathonweekend. Wij hebben er weer zin in!

Lenie, Igna, Anja en Cindy



Wij wensen iedereen veel succes en plezier!

• Mini marathon • Ladiesrun • Lightkustrun • Kustmarathon • MTB tocht • Wandelmarathon



De mooiste en zwaarste marathon, daar dragen we als verzekeraar graag aan bij. Daarom zijn we gouden sponsor en loopt er op 7 oktober weer een enthousiast ZLM-team mee. Het team, bestaande uit medewerkers, klanten en relaties is gedreven om weer mooie prestaties neer te zetten.

zlm.
verzekeringen

**u tevreden,
wij tevreden**



HET ZLM KUSTMARATHONTEAM HEEFT ER WEER ZIN IN

Natuurlijk staat het ZLM Kustmarathonteam tijdens deze jubileum-editie weer aan de start. En als het goed is met een groter team dan ooit. De afgelopen jaren zijn steeds meer ZLM-medewerkers, relaties en klanten enthousiast geworden om mee te doen in dit team. In de maanden voorafgaand trainen ze regelmatig samen en op de marathondag zelf worden ze voorzien van eten, drinken en natuurlijk aanmoedigen in allerlei varianten.

Training op het Veiligheidspark

De eerste training dit jaar was op een bijzondere locatie: een core stabilitytraining op het ZLM Veiligheidspark. Dit nieuw aangelegde park ligt naast het ZLM kantoor in Goes. En is de thuisbasis van alle trainingen op het gebied van veiligheid: trainingen voor e-bikes, caravans en motoren bijvoorbeeld. Een marathoning is dus een vreemde eend in de bijt, maar ook hier bleek het terrein prima geschikt voor te zijn.

Strand, bos, duinen en trappen

De afgelopen maanden hebben de trainers Tim Pleijte en Jos den Hollander het team weer klaargestoomd voor de mooiste marathon van Nederland. Alles wat tijdens de kustmarathon voorbij komt is geoefend: rul zand, hard zand, bosgrond, duinen en trappen. Het team is er klaar voor! Maar naast mooie prestaties neerzetten, loopt iedereen toch vooral vanwege het plezier en de prachtige ervaring. Sommigen al voor de 20e keer, anderen voor het eerst. Dat is ook zo mooi aan het deelnemen in een team. Je leert van elkaar en als het

nodig is, ben je er voor elkaar. Want dipjes en blessures komen bij de meeste lopers wel een keer voorbij.

Winnaars, keien en uitlopers

De status van het ZLM Kustmarathonteam is indrukwekkend. Ultraloopster Leonie Ton werd vorig jaar 3e bij de dames en won de marathon in 2009. Tim Pleijte was in 2016, 2019 en 2021 de allersnelste. En verschillende teamleden zijn uitlopers of kei-bezitters. Ook Jo-Annes de Bat, gedeputeerde voor Provincie Zeeland, maakt al jaren ruimte in zijn agenda voor de gezamenlijke trainingen.

Zware persoonlijke strijd

Verschillende teamgenoten hebben de afgelopen maanden helaas een zware persoonlijke strijd geleverd door ziekte. Iedereen realiseert zich maar al te goed dat deelname aan de marathon niet vanzelfsprekend is. Wat wel vanzelfsprekend is, is dat ze ook dit jaar weer lopen voor een goed doel. Het was dit jaar een logische stap om voor het KWF te kiezen.

Expositie over 20 keer Kustmarathon Zeeland:

“ME BIN DER GROÛS OP”

20 jaar Kustmarathon Zeeland, 20 jaar heroïsche finishers, 20 jaar weer en wind, 20 jaar plezier in organiseren. 20 jaar duizenden deelnemers die een heldendaad hebben verricht. Kortom 20 jaar genieten.

Het Polderhuis in Westkapelle stelt expositieruimte beschikbaar om belangstellenden 5 maanden lang te laten genieten van 20 jaar Kustmarathon Zeeland.

De expositie is van 16 september 2023 tot en met 11 februari 2024.

Kom dus allen kijken naar prachtige foto's, een schitterende power-point presentatie, tentoongestelde medailles, shirts, aandenkens etc.

Het Polderhuis, Zuidstraat 154 in Westkapelle. **GRATIS TOEGANG.**

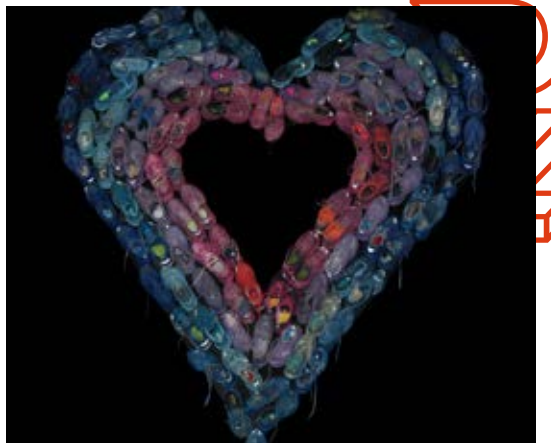


Hierbij een foto van het enthousiaste fototeam van de Kustmarathon. Al jaren zorgen zij voor alle mooie foto's van het Kustmarathon weekend. Voor de expositie “Me bin der groûs op” hebben we gebruik gemaakt van foto's die de afgelopen jaren zijn gemaakt.









Medische begeleiding

Wedstrijddag zaterdag

Bij de finish en op het parcours is er voldoende hulpverlening door het Rode Kruis. Verversingen voor de lopers op iedere 5 km-post water, fruit en sportdrink en aan de finish ook nog thee. Een massage-team staat klaar in de sporthal in Zoutelande, je kunt daar kosteloos gebruik van maken. Elke deelnemer loopt op eigen risico. Begeleiding op het parcours is niet toegestaan.

Gehele weekend

Je doet op eigen risico mee aan de LadiesRun, LightKustRun, de MTB-toertocht, de hardloopwedstrijd, de minimarathon of de wandelmarathon. De organisatie zorgt echter voor voldoende middelen om de veiligheidsrisico's

tot een minimum te beperken. Dit betekent dat de straten met medewerking van de gemeenten Schouwen-Duiveland, Noord-Beveland en Veere en de politie Zeeland en talrijke verkeersregelaars afgezet worden. Maar ook het medische aspect wordt niet overgeslagen.

Elk jaar wordt het Rode Kruis ingeschakeld om de medische begeleiding te verzorgen. Dit betekent dat er in het gehele weekend zo'n 90 Rode Kruis vrijwilligers ingezet worden. Deze vrijwilligers bestaan zowel uit Eerste Hulpverleners als verpleegkundigen en artsen. Nagenoeg alle hulpverleners bevinden zich zowel op de posten bij de start, langs het parcours en bij de finish. Daarnaast zijn er ook mobiele hulpverleningsteams die snel ter plaatse kunnen zijn. Deze teams hebben de beschikking over 4x4 auto's zodat ze ook op het strand aanwezig kunnen zijn. De auto's van het Rode Kruis worden gesponsord door Waterschap Scheldestromen. Reddingsbrigade Nederland verleent hulp met verschillende mobiele teams, deze auto's kunnen ook slachtoffers per

brancard vervoeren.

Tijdens de drukste periode op zaterdag en zondag is er een ambulance paraat bij de finish in Zoutelande. Tevens zijn de regionale hulpdiensten en het ziekenhuis in kennis gesteld van het evenement. Het Rode Kruis zorgt ook voor de verbindingen door middel van mobilifoons en portofoons, zodat onze organisatie en het Rode Kruis met elkaar in verbinding staan en tevens alle posten en hulpverleners via de Centrale Post aangestuurd worden.

De vrijwilligers worden gecoördineerd door een OVD-NRK die jarenlange ervaring heeft met de Kustmarathon en tevens met andere evenementen en calamiteiten waarbij het Rode Kruis wordt ingezet.

Op 10 meter van de finish staat een grote medische tent opgesteld waarin hulpbehoevende deelnemers worden opgevangen door het Rode Kruis team.

Deelnemers kunnen na afloop gebruikmaken van de diensten van een massage-team in de sporthal in Zoutelande.



OVERNACHTINGSMOGELIJKHEDEN

Goed voorbereid aan de start, goed uitgerust en ook nog van het Zeeuwse genieten. Onderstaande overnachtingsmogelijkheden bieden u deze kans.

Campings

Camping Janse Zoutelande

www.campingjanse.nl

Vakantiepark De Meerpaal Zoutelande

www.campingdemeerpaal.nl

Camping Oranjezon Vrouwenpolder

www.oranjezon.nl

Strandcamping Valkenisse

www.campingvalkenisse.nl

Camping Weltevreden

www.campingweltevreden.nl

Huisjes

Verhuurbedrijf De Zeemeermin Zoutelande

www.zeemeermin.net

Kustlicht Zeeland vakanties Zoutelande

www.kustlicht.nl

1 DE WITTE DWEIL
Burg-Haamstede (zaterdag)



2 RABO MUZIEKPUNT
Neeltje Jans (zondag)



3 APOLLO WISSENKERKE
Veerse Dam (zaterdag - zondag)



4 ARAUMI DAIKO
Veerse Dam (zondag)



5 OBRAS SAMBA
Veerse Dam (zaterdag)



6 CRESCENDO
Bij Karel Oostkapelle (zaterdag)



7 EL NINO BATUCADA
Domburg (zondag)



8 UT KLIKSKE
Langstraat Zoutelande (zaterdag)



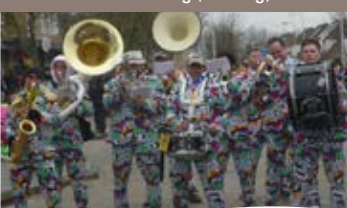
9 APOLLO DOMBURG
Domburg (zaterdag)



10 BIO BAND
Domburg (zondag)



11 SUGARBIET STREETBAND
Watertoren Domburg (zondag)



12 KZOUTNIEWETE
Brooklynn Beach Domburg (zondag)



15 DJEMBEFOLA
Speeltuintje Westkapelle (za - zo)



13 WESTSTRATE
Dijk Westkapelle (zaterdag - zondag)



14 OKK
Tank Westkapelle (zondag)



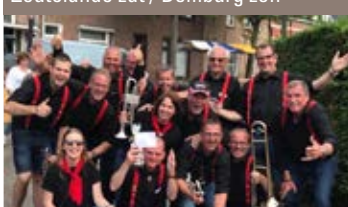
16 TE GEEN NOAM
Strand Zoutelande (zondag)



17 LEUTBENDE
Zoutelande (zondag)



18 LEUTIGE KRABBen
Zoutelande zat / Domburg zon



19 INTER SCALDIS PIPES & DRUMS
Zoutelande (zaterdag)



20 KHEB WAK WOU
Zoutelande (zondag)



21 DE KOENKELPOT
KNRM Westkapelle (zondag)



22 PULSE
Domburg (vrijdag en zaterdag)



23 TRISTAN
KNRM (zaterdag)





GOUDEN SPONSOREN



Waterschap Scheldestromen

