



TUSSEN WIND EN WATER LIGT JOUW KRACHT



Tussen wind en water geef jij niet op. Daar, waar het zwaar wordt, groei je en leg je de lat hoger. Daarom zijn wij trotse sponsor van de Kustmarathon. Zodat elke sporter de ruimte krijgt om te groeien.

ZEELAND .COM

DELTA VAN DE TOEKOMST

PROGRAMMA 2026

TRAILRUN

2 oktober

Start: Zoutelande

Tijd: 17.30 uur

LADIESRUN 5 & 10KM

2 oktober

Start: Zoutelande

Tijd: 17.40 uur

DELTA LIGHT KUSTRUN

2 oktober

Start: Domburg

Tijd: 19.45 uur

MTB-TOERTOCHT

3 oktober

Start: Zoutelande

Tijd: 8.45 uur

KUSTMARATHON

3 oktober

Start: Burgh-Haamstede

Tijd: 12.00 uur

ØRSTED MINIMARATHON

3 oktober

Start: Zoutelande

Tijd: 12.30 uur

WANDELMARATHON

4 oktober

Start: Burgh-Haamstede

Tijd: 7.00 uur

CANITRAIL

4 oktober

Start: Zoutelande

Tijd: 9.30 uur

BEACHCHALLENGE

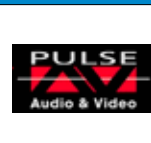
4 oktober

Start: Zoutelande

Tijd: 10.00 uur

DE MOOISTE EN ZWAARSTE VAN NEDERLAND

Vrienden van de Kustmarathon



Sympathisanten van KustMarathon

Melis kraanverhuurbedrijf • Gabriëse 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.



EEN HEROÏSCH EDITIE



Vol enthousiasme zijn we als comité begonnen aan de voorbereidingen van een nieuw kustmarathon weekend. En er was namelijk een verzoek gekomen om twee nieuwe onderdelen toe te voegen, een canitrail en een beachchallenge. Dit moet natuurlijk wel binnen het drukke programma passen en dat is gelukt op de zondag. Dankzij de goede samenwerking met de initiatiefnemers en een aantal onderdelen geprobeerd te hebben zien we de uitvoering met vertrouwen tegemoet.

Na de heroïsche editie van 2025 voor alle onderdelen waarbij we veel geleerd hebben wat we moeten verbeteren als het echt stormt stonden we dus klaar voor 1 januari om de inschrijvingen te openen, en dat hebben we geweten! De wandel na 1,5 uur vol en de marathon niet veel later. Maar ook de Ladies Run de trail en Delta light Run waren zo vol. Dit geldt ook voor de nieuwe onderdelen, maar dat komt ook doordat we daar starten met beperkte startbewijzen.

Dus vrijdag 2 oktober staat het kustmarathon weekend weer voor de deur met een recordaantal deelnemers.

Nu alle deelnemers hard aan het trainen zijn om een mooie prestatie te leveren voor de eerste keer of net als de Uutlopers voor de 23e keer beginnen ook de voorbereidingen voor de 1000 vrijwilligers weer. Net als de bandjes, de sponsors zorgen zij ervoor dat het weer een fantastisch weekend wordt. Zonder deze mensen kunnen we dit nooit organiseren. Bedank hen onderweg, ze genieten ervan.

Lees goed onze nieuwsbrieven en informatie op onze website voor de laatste informatie, er kan altijd iets veranderen bijvoorbeeld qua vervoer of parkeren. Wees vooral op tijd voor je onderdeel het is een druk weekend, kortom wees goed voorbereid van tevoren en tijdens de wedstrijd.

Ik wens iedere deelnemer een goede voorbereiding naar het kustmarathon weekend toe met veel trainingsarbeid maar ook veel plezier en geniet van het mooie Zeeuwse landschap.

Veel plezier met de trainingen en voorbereidingen en tot ziens bij het kustmarathon weekend!

Chris Simons



“ME DOUWE DEUR.”



Drie woorden die eigenlijk precies beschrijven wat de Kustmarathon is. Door de wind, over het strand, de dijken op en af. Soms tegen de elementen in, maar altijd met één doel: de finish halen.

Voor mij is dat gevoel vaak het sterkst ergens halverwege de wandelmarathon. Het moment dat je over de dijk loopt, de wind vanaf de zee komt en je even stil staat om je heen te kijken. Aan de ene kant het water, aan de andere kant het land. En om je heen honderden mensen die allemaal met hetzelfde doel onderweg zijn. Dat zijn de momenten waarop je beseft hoe bijzonder de Kustmarathon eigenlijk is.

Als nieuwe gedeputeerde sport van de Provincie Zeeland vind ik het een eer om dit voorwoord te mogen schrijven. Maar eerlijk gezegd kijk ik vooral uit naar het weekend zelf. Want net als veel andere Zeeuwen probeer ik ieder jaar zelf ook een stukje van het parcours mee te pakken. Voor mij is dat meestal de wandelmarathon — een prachtige manier om Zeeland stap voor stap te beleven.

Wat de Kustmarathon zo bijzonder maakt, is dat het veel meer is dan alleen een sportwedstrijd. Natuurlijk is er het indrukwekkende parcours langs strand, duinen en dijken. Maar minstens zo bijzonder zijn de mensen die het evenement dragen. De vrijwilligers, verenigingen en bewoners langs de route die er elk jaar weer voor zorgen dat deelnemers zich welkom voelen.

Die betrokkenheid herken ik ook uit de sportwereld waar ik zelf als vrijwilliger actief ben. Daar zie je hoe sport mensen samenbrengt en hoe belangrijk het is dat mensen zich ergens voor inzetten. De Kustmarathon

“Een evenement dat groot is geworden zonder zijn Zeeuwse karakter te verliezen. En dat karakter voel je overal langs het parcours.”

is daar misschien wel het mooiste voorbeeld van: een evenement dat groot is geworden zonder zijn Zeeuwse karakter te verliezen.

En dat karakter voel je overal langs het parcours. In de aanmoedigingen van supporters, bij de verzorgingsposten en bij de finish waar deelnemers elkaar feliciteren — of ze nu een marathon hebben gelopen, gewandeld of gefietst.

Voor veel deelnemers zit er een lange voorbereiding in dit weekend. Trainingen in weer en wind, vaak naast werk, gezin en andere verplichtingen. Juist daarom is het zo mooi dat iedereen hier samenkomt in hetzelfde landschap, met hetzelfde doel: de finish halen.

Ik wens alle deelnemers veel succes en vooral veel plezier. Geniet van het parcours, van het Zeeuwse landschap en van de bijzondere sfeer die dit weekend elk jaar weer met zich meebrengt. Tot langs het parcours.

Johan Aalbers
Gedeputeerde sport
Provincie Zeeland

DE KUSTMARATHON BLIJFT EEN GROEIEVENEMENT

Elk jaar weten steeds meer deelnemers de weg naar Zeeland te vinden! Om zich sportief te laten uitdagen op één van de mooiste marathonroutes van Nederland. Nu ik dit voorwoord schrijf, zijn veel lopers drukdoende met de voorbereidingen voor de marathon van Zeeuws-Vlaanderen. Eén van de twee marathons die onze Provincie rijk is. Elk met zijn eigen charme.



De echte hardlooffanaat wil de Kustmarathon niet missen. Want of het nu stormt of mooi najaarsweer is. Het parcours met panoramisch zeezicht blijft een spektakel. Het Waterschap is er trots op om ook deze 23e editie weer van de partij te zijn als sponsor. Het Waterschap sponsort de marathon al jaren. En onze buitendienstmedewerkers leveren tijdens het evenement diverse hand-en-spandiensten. Niet voor niets. Het parcours voert langs de Zeeuwse duinen en stranden, over verschillende buitenwegen. Het Waterschap beheert en onderhoudt deze en zal zorgen dat in het weekend van de Kustmarathon de wegen er tiptop bijliggen. Een belangrijke taak van het Waterschap is zorgen voor een veilige kust. Dat doen we al jaren en hier zetten we dag en nacht onze kennis en kunde voor in! Maar een mooie kust draagt bij aan het loopplezier en daar wil het Waterschap graag voor zorgen. Daarnaast draagt een mooie kust bij aan de beleevingswaarde van Zeeland voor zowel onze inwoners, toeristen en al die

sportievelingen die aan de Kustmarathon deelnemen! Voor de echte fans begint het nieuwe jaar niet goed zonder dat zij een ticket voor een onderdeel van dit evenement of voor de marathon zelf te pakken hebben gekregen. Daarom zitten veel mensen in Zeeland op Oudjaarsavond klaar achter de computer, om zo snel mogelijk een ticket te bemachtigen. En dit jaar zijn er twee nieuwe onderdelen bijgekomen! Namelijk de canicross en de beachchallenge!

Zo groeit dit mooie evenement uit tot een heus evenementenweekend met voor elke sporter wat wils. Of om gewoon mee te beleven en te genieten van onze prachtige kust en de sportieve prestaties die geleverd worden. Het Waterschap is in elk geval weer van de partij!

Toine Poppelaars
Dijkgraaf waterschap Scheldestromen



WAT ALS HET KEIHARD WAAIT EN REGENT

OPGEVEN OF DOORZETTEN?

Stiekem zul je misschien hopen op een windstille dag en een lekker zonnetje in het gezicht. De Kustmarathon is al pittig genoeg – extra moeilijke omstandigheden heb je er niet bij nodig. Maar wat als het keihard waait, met slagregen erbij, en je koud wordt tot op het bot? Geef je op of zet je door?

Wellicht heb je meegekregen dat het in onze branche — wind op zee — de afgelopen periode niet makkelijk is geweest. Duurzaamheidsdoelstellingen staan onder druk, waardoor projecten worden afgeblazen of uitgesteld. Dat voelt alsof er enorme tegenwind is, met slagregen erbij. Dan kun je natuurlijk overwegen om het bijltje erbij neer te gooien. Maar dat doen wij niet. Tijdens de Kustmarathon is de FinishLein de stip op de horizon. Onze 'stip', onze missie, is een wereld die volledig draait op groene energie. Als we vooruit willen, moeten we flink inzetten op duurzame energie. Wind op zee is daarbij een van de belangrijkste troeven.

Onze missie zorgt ervoor dat we niet opgeven. In plaats daarvan kijken we naar de kansen en successen. Ons windpark in Borssele vierde in 2025 bijvoorbeeld het

vijfjarig bestaan en draait hartstikke goed. Daar zijn we ontzettend trots op en geeft ons het vertrouwen om door te gaan.

Dus mocht het regenen en keihard waaien — richt je dan niet alleen op de zware omstandigheden, maar kijk ook naar wat er wél goed gaat. Misschien is de omgeving fascinerend mooi, misschien gaat je pas eigenlijk best lekker. Voor je het weet, komt die FinishLein in zicht en kun je zeggen: missie geslaagd. Wij geloven dat we, op een dag, hetzelfde kunnen zeggen. Wij zetten door.

Ruben Dijkstra
Managing Director Ørsted Benelux

DE BEACH CHALLENGE!

EEN BATTLE TEGEN HET ZAND, TEGEN DE VERZURING... EN EEN BEETJE TEGEN JEZELF.

Tijdens het Kustmarathonweekend draait alles om karakter, doorzettingsvermogen en het verleggen van grenzen. En dat op het mooiste én meest uitdagende parcours van Nederland.

Dit jaar maken we het nóg spectaculairder, met een gloednieuw onderdeel: de Beach challenge!
Een uitdaging waar je hartslag van omhoog schiet. Acht functionele oefeningen, afgewisseld met pittige runs door het mulle zand en de duinen. Je voeten zakken weg, de wind speelt met je tempo... en toch ga je door; Samen. Dit is geen "even lekker bewegen".

Het is buffelen, zweten en doorbijten.

Een battle tegen het zand, tegen de verzuring... en een beetje tegen jezelf.

Welk duo verdeelt zijn krachten het slimst?

Wie blijft knokken als het zwaar wordt? Wie durft er écht zijn grenzen te verleggen?

Bij sport- en leefstijlcentrum De Driehoek geloven wij dat alles begint met één stap: in beweging komen.

Vanuit daar groeit alles, je ambitie, je kracht maar ook je zelfvertrouwen.

De Beach challenge laat precies zien wat er mogelijk is als je jezelf durft uit te dagen. Misschien wel verder dan je ooit had gedacht.

Wij zijn trots dat we dit onderdeel mogen organiseren binnen een weekend vol iconische momenten.

Met de Beach challenge brengen wij onze missie naar het strand: mensen in beweging brengen zowel fysiek als mentaal.

Samen bouwen we aan een sterke, gezonde en veerkrachtige toekomst.

Dat de inschrijvingen vol zitten? Dat zegt genoeg.

Sport verbindt, uitdaging trekt, en jullie zijn er klaar voor.

Wij kunnen niet wachten om jullie te zien strijden op het strand, om grenzen te verleggen en om alles te geven.

Team sport- en leefstijlcentrum De Driehoek



De Driehoek
sport- en leefstijlcentrum



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 - 11.00 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 zwaarte, 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

De inschrijving wordt gesloten als het maximale aantal deelnemers is bereikt. 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.

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.

Maak kennis met de
BYD ATTO 2 DM-i
Leverbaar bij Auto Sturm

Sturm



Tot 1.000 km
rijbereik



Plug in
Super Hybrid

AUTO STURM

Middelburg
Mortiereboulevard 1
Tel. (076) 23 00 140
autosturm.nl/byd



ACTIVE

**ELKE KILOMETER.
ELKE STORM.**

POWERED BY ANITA ACTIVE SPORTSBRAS

EEN VAN DE ZWAERSTEN

Iedere deelnemer of toeschouwer bij de Kustmarathon van 2025 zal beamen dat deze editie de boeken in zal gaan als “een van de Zwaersten”. Zoals er al jaren wordt gesproken over de “D’n Allerzwaersten” editie van 2009. Destijds liep ik nog niet mee met de Kustmarathon maar volgde ik de wedstrijd op de fiets. Ik ging zo snel mogelijk van punt naar punt om de deelnemers te volgen, stapvoets dus... vanwege de stormachtige wind. Op de dijk van Westkapelle werd ik zelfs tegen geparkeerde auto’s aangeblazen, ik kon met geen mogelijkheid mijn stuur rechthouden. Laat staan de hardlopers bijhouden.

Terug naar 2025, op diezelfde zeedijk van Westkapelle hebben Ricardo Sint Nicolaas en ik zojuist de koploper Dennis de Freytas ingehaald. Voorovergebogen en zo nu en dan tegen elkaar aanbotsend vanwege weer een windstoot gaan we strijden voor de winst van deze geweldige editie. Ik hoor mijn vrouw nog roepen dat ze niet op tijd bij het afgesproken punt kon zijn om iets aan te geven. Zij heeft nu hetzelfde als ik in 2009, de hardlopers gaan te snel om bij te houden met de fiets. De dag ervoor hebben we nota bene een elektrische fiets gehuurd (omdat ze kort daarvoor aan haar enkel is geopereerd) maar ook dat mag niet baten. Wie de live uitzending van Omroep Zeeland heeft gevolgd ziet haar op de Dijk nog schuin door het beeld flitsen, zonder pardon het gras ingeblazen door een windvlaag.

In het kort hoe de wedstrijd tot dan toe is verlopen. Vanaf de start lijkt de wind nog mee te vallen, de eerste circa drie kilometer zijn redelijk beschut. Zodra we met een grote groep het strand opkomen blaast de wind recht in je gezicht. Hoofd naar beneden en ogen dichtgeknepen

want ik loop zonder zonnebril. Dennis wordt hier al een eerste keer verrast door de golven en gooit zijn armen in vragend in de lucht, “What the F...” roept hij uit. Enige wat ik kan denken is: “Welkom bij de Kustmarathon!”. In een wat onrustige kopgroep met tempowisselingen en zo nu en dan een demarrage is het Dennis die er alleen vandoor gaat. Nadat dit door de kopgroep een aantal keer is dichtgelopen is het na zo’n 10km wel een beslissende voorsprong die hij neemt.

De voorsprong weet hij vlot uit te bouwen, bij het opgaan van het strand van Vrouwenpolder is onze achterstand al aanzienlijk. Waar de wind op de Deltawerken al flink tegen stond, lijkt het vanaf het strand alleen maar erger te worden. Mul zand, hoge golven, we worden gezandstraald van top tot teen. Dennis is voor de ons als achtervolgende groep allang uit zicht en de samenwerking bij ons is soms wat ver te zoeken. Daardoor reageer ik soms wat geïrriteerd als er een gaatje in de groep ontstaat. Excuses daar nog voor 😊 (wie weet was de wind de boosdoener hiervan?)



Wanneer we het strand verlaten is de achtervolgende groep al behoorlijk uitgedund. Ricardo versnelt zodra we in de duinen komen. Bart van Trigt en ik kunnen mee. Met drie man werken we goed samen en vanaf de kant krijgen we veel support. Onze achterstand bedraagt dan zo'n drie minuten. Terug bij Dennis komen moet te doen zijn denk ik dan, maar het tempo moet wel omhoog. Tweeëneenhalve minuut, twee minuten, anderhalve minuut. Bart moet een gaatje laten en Ricardo en ik lopen op nog één minuut achterstand. Als we Dennis voor ons zien lopen in de verraderlijke duinen tussen Domburg en Westkapelle (die zijn namelijk niet super hoog maar nergens vlak, continu gaat het op en neer) weet ik zeker dat we hem kunnen inhalen.

Even later is dat moment daadwerkelijk daar. Zoals eerder genoemd gaan we Dennis voorbij. Bij de tank van Westkapelle krijgen we de wind ineens vol in onze rug en Ricardo is de eerste die een versnelling plaatst. Gelukkig kan ik snel weer aansluiten, na doorkomst bij het KNRM gebouw is het mijn beurt in een poging om een verschil te maken op de trap omhoog. Dit lukt nog niet, maar na een kort stuk duinen en weer een trap naar beneden heb ik een gaatje te pakken. Dit weet ik tot de finish vast te houden en uit te bouwen.

Een geweldig gevoel om de Kustmarathon voor de vierde keer te mogen winnen en dat in deze weersomstandigheden. Zo gaaf om een prachtig zware editie zoals deze op je naam te schrijven. Mijn finish had ik me niet mooier voor kunnen stellen met allebei mijn dochters bij de FinishLein, op mij wachtend met hun zelfgemaakte medailles.

Tim Pleijte



ANNEMIEK VAN KOOTEN

Al sinds ik jong ben doe ik mee met een onderdeel van de Kustmarathon, dus na mijn tweede plaats in 2021 en twee zwangerschappen één doel in 2025, een keer de Kustmarathon winnen.





Ik wist dat er een kans was om te winnen dus ben ik na mijn laatste zwangerschap langzaam gaan opbouwen. Richting de zomer ben ik met een marathon schema begonnen. Ik trainde 3x per week waarbij mijn kinderen in de kar mee hobbelden.

Voornamelijk bij de langere duurlopen moest ik soms wat moeite doen om de oudste te entertainen, de jongste was nog klein en die sliep voornamelijk.

Ik neem altijd voldoende te afleiding en eten voor hen mee, we praten, doen spelletjes, houden soms pauzes bij een speeltuin of in het bos. Naast het lopen fiets en beweeg ik veel.

Voor de marathon werd duidelijk wie de concurrentie was en dat maakte me wel zenuwachtig. Vlak voor de start stond ik te trillen op mijn benen. De wind was natuurlijk bizar dus het werd voor mij vooral lopen op gevoel. Ik besloot te proberen bij Marijke te blijven. Mijn man en broer zouden als haas fungeren.

Eenmaal gestart liep ik heerlijk. We hadden een lekker ritme en ik zat er goed in. Het eerst stuk strand was even zoeken qua snelheid maar ook in welke groep we bleven plakken, we besloten rustig aan te beginnen en het af te wachten.

Ik heb veel profijt gehad van de mensen die om mij heen liepen en mij uit de wind hielden. Op het strand bij Vrouwenpolder haakte mijn man af. Omdat ik me nog heel fris voelde heb ik even getwijfeld om uit de grotere groep weg te lopen, maar de wind was veel te hard dus mijn broer raadde dat af.

Samen met mijn broer en nog een aantal lopers zijn we bij elkaar gebleven. Even later liep ik ruim op de eerste plaats en wist toen eigenlijk wel dat ik ging winnen. Het laatste stuk liep ik op die motivatie, ik kon alleen nog maar blij zijn. Alle bekenden en toeschouwers maakten het laatste stukje van de wedstrijd tot een feestje.

Na de marathon werd ik overspoeld door positieve reacties. Deze marathon winnen was een lang gekoesterde droom die uitkwam en ik heb genoten van al het mooie wat dat bracht.

Het zware parcours, de wind en alle hulp onderweg en de support van familie en vrienden maakte het voor mij mogelijk om hier te winnen. Het was een fantastische ervaring.

Annemiek van Kooten



CANITRAIL

Canitrailen tijdens de Kustmarathon is een mooie en actieve manier om samen met je hond in beweging te zijn, midden in de natuur. Je loopt niet los van elkaar, maar vormt echt een team. Met speciale materialen – een goed passend tuig voor de hond, een loopgordel voor de baas en een elastische lijn ertussen – ben je met elkaar verbonden en werk je samen over het parcours.

De Kustmarathon biedt een afwisselend landschap van strand, duinen en bospaden. Dit maakt het lopen niet alleen uitdagend, maar ook leuk en gevarieerd. Op vlakke stukken kun je lekker in een ritme komen, terwijl de duinen en het zand juist zorgen voor extra inspanning. Je hond helpt je vooruit door te trekken, terwijl jij het tempo en de richting bepaalt.

Het materiaal speelt hierbij een belangrijke rol. Het tuig van de hond is zo ontworpen dat de trekkracht goed wordt verdeeld, zodat de hond comfortabel kan bewegen. De loopgordel zorgt ervoor dat jij als baas je handen vrij hebt en stabiel loopt. De elastische lijn tussen jullie vangt schokken op, waardoor het voor beide prettiger en veiliger is om samen te bewegen.

Bij B-Running wordt er veel aandacht besteed aan het juiste gebruik van dit materiaal en aan de samenwerking tussen hond en baas. Je leert hoe je signalen van je hond herkent, hoe je goed samen loopt en hoe je het beste uit jullie samenwerking haalt. Dit maakt het toegankelijk voor zowel beginners als meer ervaren lopers.

Wat canitrailen bijzonder maakt, is de band die je opbouwt. Doordat je continu op elkaar bent afgestemd, leer je je hond beter kennen. Je merkt wanneer hij energie heeft, wanneer hij rustiger aan moet

doen en hoe hij reageert op verschillende situaties. Tegelijk leert je hond om op jou te vertrouwen en jouw aanwijzingen te volgen.

Die samenwerking en gedeelde ervaring zorgen voor een sterkere band tussen hond en baas. Samen bewegen, samen uitdagingen aangaan en samen genieten van de omgeving maakt het meer dan alleen sport.

Kortom, canitrailen tijdens de Kustmarathon met B-Running is een fijne combinatie van actief bezig zijn, natuur beleven en samenwerken met je hond. Met het juiste materiaal en een goede afstemming wordt het een plezierige en verbindende ervaring voor jullie allebei. Sportieve groet,

Bastian Mathijssen

M: +31 (0) 6 222 346 75

E: bastian@b-running.nl

W: www.b-running.nl



KUSTMARATHON ZEELAND 2026

Eerst even een terugblik op Kustmarathon Zeeland 2025. Wij, KNRM Westkapelle, ontvingen een bericht van de organisatie dat we uitgekozen waren als het Goede Doel van de Kustmarathon Zeeland. Niet wetend hoe en wat maar heel blij en nieuwsgierig keken wij uit naar het eerste weekend van oktober...

Grandioos! Niet in woorden uit te drukken wat hebben wij genoten van alles en iedereen.

Het parcours (zaterdag en zondag) liep dwars door ons station heen, superleuk! Ons materieel vroeg buitengezet, (we moeten tenslotte altijd 24/7 beschikbaar zijn voor meldingen) en binnen de hard(lopers) opgewacht en aangemoedigd. Voor de lopers de enige windvrije meters van het parcours want wat waaide het hard he?

Op zaterdag werden wij aan de finish verwacht voor de overhandiging van de cheque...Wow wat een supermooi bedrag hebben wij namens jullie allemaal mogen ontvangen, daar word je stil van... 11.150 euro Geweldig!!

De KNRM is een organisatie die volledig afhankelijk is van donaties en ontvangt geen overheidssteun, dus u snapt dat wij erg blij zijn met zo'n bedrag. Elke donatie helpt ons mee mensenlevens redden en zorgt ervoor dat onze opstappers zo veilig mogelijk hun werk kunnen doen, een goede opleiding en bijscholing kunnen volgen en dat ons materieel goed onderhouden kan worden.

Om een indruk te krijgen wat KNRM Nederland in 2025 zoal gedaan heeft:

- 3592 personen veilig aan wal gebracht
- 161 dieren gered
- 2178 inzetten (45 stations) voor hulpverleningen, zoek-, en reddingsacties
- 1038 vragen afgehandeld van watersporters door KNRM Helpt Assistentie Centrum
- 846 medische consulten per email of telefonisch door Radio Medische Dienst van de KNRM
- 97 KNRM lifeguards op de Friese eilanden samen goed voor 828 inzetten

Dit alles door 1500 KNRMvrijwilligers op zee en aan de wal.

Best wel indrukwekkend dat dit alles mogelijk is door de donaties die we ontvangen en dit al meer dan 200 jaar. En nu dus in de aanloop naar Kust Marathon Zeeland 2026... Heeft u er ook al zin in? Wij wel, want ook dit jaar is KNRM Westkapelle het Goede Doel van de Kustmarathon. We maken er met elkaar weer een mooi en sportief weekend van!

KNRM Westkapelle wenst de organisatie, de vrijwilligers en alle sporters een goede voorbereiding toe en tot ziens in het 1e weekend van oktober!

Mogen wij weer op uw steun rekenen en helpt u ons weer levens redden?

Alvast heel erg bedankt namens alle vrijwilligers van KNRM Westkapelle



De KNRM is een ANBI instelling dat betekent dat je gift (deels) aftrekbaar is van de belasting. Je donatie of schenking is bij de KNRM in goede handen. Als door het CFB erkend goed doel voldoen wij aan strenge kwaliteitseisen. Ieder jaar checkt een CFB toezichthouder of wij doen wat we beloven, zorgvuldig met ons geld omgaan en bijdragen aan een betere wereld.



TRAIL KUSTMARATHON

De weg naar de Kustmarathon begint voor mij al in november. Niet met trainen, maar met plannen. Vakantiedagen aanvragen. Het hele weekend vrij, en het liefst nog een paar dagen extra ervoor om goed te kunnen uitrusten. De zondag eigenlijk ook maar vrij nemen, want na de Kustmarathon zijn de twee trappen richting de cockpit meestal al een mission impossible.

In deze fase ging ik er nog vanuit dat ik de marathon zou lopen. Door een top-10-klassering krijg je immers automatisch een startnummer voor de volgende editie. De vakantiedagen waren geregeld, het startnummer was aangevraagd. Nu restte nog maar één taak: trainen. Zo fit mogelijk aan de start staan. Precies daar begon het probleem. Aan het einde van het voorjaar begonnen er voorzichtig wat alarmbellen te rinkelen. Trainingen gingen niet zoals ze zouden moeten.

Op zich niets nieuws voor mij. Door de vele tijdzones die ik doorkruis en de onregelmatige werk- en vooral slaaptijden zijn er wel vaker periodes waarin het trainen

stroef gaat. Maar dit keer voelde het anders. Na een week rustig aan doen en extra rust nemen, zakte mijn niveau in training nóg verder onder de normale ondergrens. Dat was het moment dat ik wist: tijd voor een time-out. Wat de oorzaak ook was, de pauze duurde langer dan goed was voor mijn marathonambities. En wat moet je dan, als fanatieke hardloper die letterlijk aan het parcours woont en ook nog eens een vrij weekend heeft begin oktober?

Gelukkig is er tegenwoordig een alternatief: de trail. Een fantastische wedstrijd voor mensen voor wie de marathon nét iets te ver is — maar die wel dezelfde elementen van de Kustmarathon willen proeven: strand, duinen, wind

en strijd. Half juli begon het langzaam weer te lopen. Beetje bij beetje kon ik de trainingen weer oppakken. De Westkapelse kermis was ook weer overleefd, dus de focus kon weer worden gelegd op het lopen. Samen met mijn zus Renée liep ik een paar verkenning rondjes. Het grillige karakter van het parcours liet zich meteen voelen. Dat merk je pas echt wanneer je erover loopt. Waar kun je doorlopen? Waar moet je tempo terugnemen om jezelf niet op te blazen? Welke gaten tussen de paalhoofden neem je? En hoeveel moet je nog overhouden om straks nog fatsoenlijk over de duinen terug naar Zoutelande te kunnen rennen? In de week van de race verslechterden de weersvoorspellingen met de dag. Ook de traillopers zouden een flinke portie regen en wind krijgen.

Vrijdagavond was het zover. Hoewel de voorbereiding minder intens was geweest dan voor mijn laatste marathons, voelde ik het meteen: mijn lichaam had er zin in. Alles stond op scherp. Het was bovendien alweer een half jaar geleden dat ik goed voorbereid aan een wedstrijd kon starten. Zoutelande was inmiddels veranderd in een gecontroleerde chaos. Overal lopers. Ervaren rotten naast mensen die hun eerste stappen zetten in deze sport. Supporters die haastig de start zoeken om hun man, vrouw, vader, moeder, opa of oma niet te missen. In de tent is nauwelijks plek om je om te kleden; die staat vol met toeschouwers die schuilen voor de regen. Bij de wc staat een rij zo lang dat je al drie zenuwplasjes hebt gedaan voordat je überhaupt in de buurt van de deur komt. Nog een paar korte versnellingen om de benen wakker te maken.

Dan naar de start. Honderden lopers staan klaar achter de FinishLein. Het startschot klinkt. De massa komt in beweging. Het Kustmarathonweekend is begonnen. Ik kijk om me heen. Wie gaat er mee met de kop van de wedstrijd? Ik zie trainingsmaatje Johan. En nog een jonge gast die ik niet ken. Hij neemt meteen de kop en trekt hard door. Zó hard dat ik besluit niet mee te gaan. Ik weet wat er nog komen gaat. Johan en ik vinden een strak maar beheerst tempo. De koploper wordt een kilometer lang steeds kleiner in de verte... totdat hij ineens weer groter begint te worden. Zodra we de duinen in gaan, halen we hem in. Even later lopen Johan en ik samen aan kop. In het oranje van het Gonzalez Running Team. De eerste echte test komt op het zuidelijkste punt van het parcours: de trap en klim bij Valkenisse. Het is hier lastig doseren. De benen voelen nog fris, maar als je hier te hard gaat, betaal je daar later gegarandeerd de prijs voor. Johan kiest een iets rustiger tempo en laat een klein gaatje vallen. Daarna volgt een zwaar stuk: duinen, twee trappen en een kort stuk strand voordat je eindelijk wat kunt herstellen in de afdaling richting de boulevard van Zoutelande. Na een paar slaloms tussen de deelnemers van de Ladies Run is het tijd voor vijf kilometer strand richting Westkapelle.

Zoeken naar een doorgang tussen de paalhoofden. Ritme vinden. Ritme weer verliezen. Opnieuw versnellen. Bij de KNRM staat een flinke groep toeschouwers. In mijn geval ook familie en vrienden. Even een energieboost. Hier scheiden de routes van de trail en de Ladies Run zich weer. De drukte verdwijnt en het parcours wordt stil. Bos. Kreek. Modderige paden door onze "voortuin". Dan volgt de beruchte trap bij de KNRM. Voor de trail nóg zwaarder, omdat je nu vanaf de parkeerplaats omhoog moet, dit betekent twee trappen. Eenmaal boven komt de mentale beloning: nog vijf kilometer. Maar hier begint het echt pijn te doen. Mijn basisconditie is nog niet waar hij moet zijn en de tegenwind met regen maakt het er niet makkelijker op. Van mooi lopen is geen sprake meer. Dit is ploeteren. Door het zand. Over de duinen. Regen, wind en zand in je... Deze kun u vast zelf invullen. Dan verschijnen de vlaggen van Zoutelande. Het einde is in zicht.

Of beter gezegd: het einde van de strijd. De coördinatie wordt minder waardoor je jezelf nog net aan een paar pokken open haalt voordat je de dijk van Zoutelande op mag. En daar ligt hij. De FinishLein. De concurrentie is niet meer dichterbij gekomen. In de laatste honderden meters kan de overwinning gevierd worden. Op zulke momenten blijkt maar weer. Hoe groter de beproeving, hoe mooier de prestatie. Het zand in je ogen. De regen die door de wind op je gezicht wordt gesmeten. Het verdwijnt allemaal langzaam naar de achtergrond. Maar de prestatie? Die blijft.

Voor altijd

Danny Huibregtse



**Jij denkt aan je
trainingsschema
downloaden.**



**Wij aan het snelste
glasvezelinternet.**

Succes met de voorbereiding!

 **DELTA**
aan alles gedacht

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 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!



Wist je dat... je tijdens de Kustmarathon door het werk van het waterschap beweegt?



Rennend, wandelend of fietsend: tijdens de Kustmarathon beweeg je je dwars door het gebied dat wij onderhouden en beschermen.

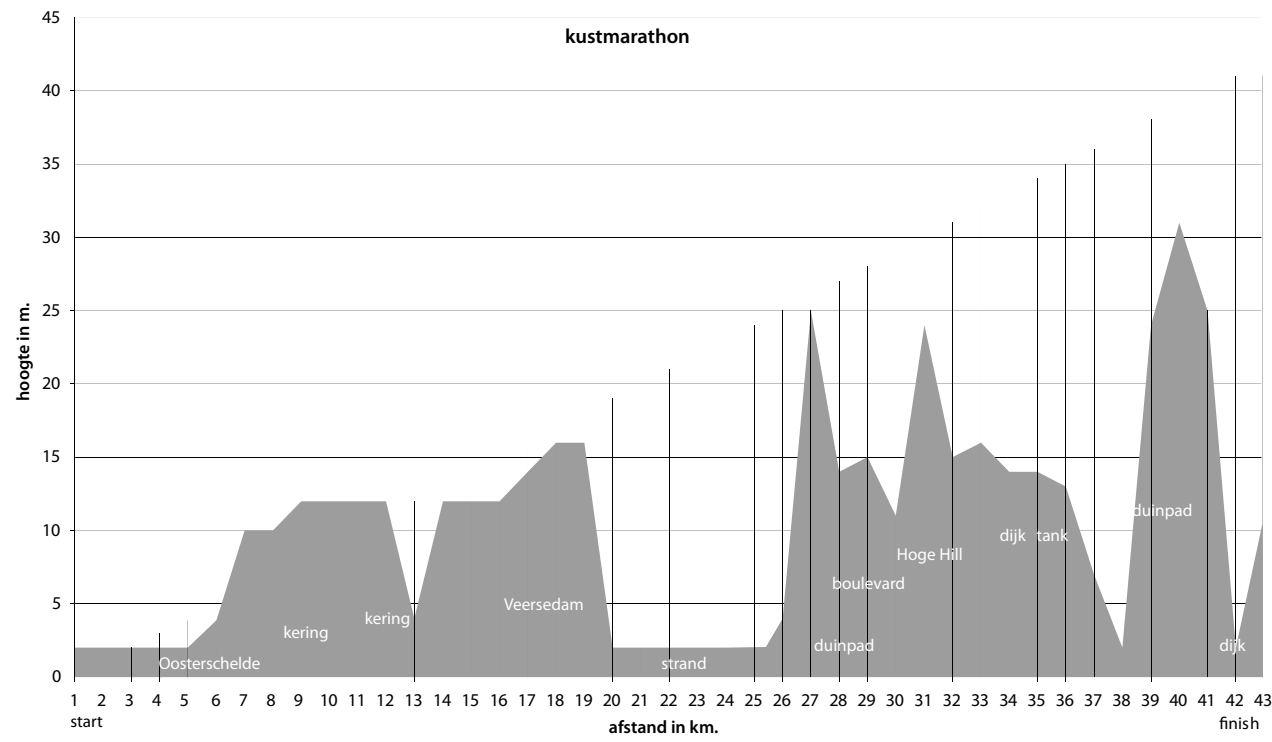
Hier werken we elke dag aan sterke duinen, veilige dijken en goed onderhouden wegen en fietspaden. Zo blijft dit gebied veilig, bereikbaar en klaar voor gebruik, ook tijdens een sportieve uitdaging als deze.

Onzichtbaar aanwezig, maar onmisbaar voor elke kilometer die jij maakt.

Waterschap **Scheldestromen**



HOOGTETABEL



PARCOURS



ZILVEREN SPONSOREN



Mediapartner



De hele week live te volgen via
radio, televisie en
omroepzeeland.nl



BRONZEN SPONSOREN



DRIEDIJK





DELTA LIGHT KUSTRUN: 'ZWAAR, MAAR HEEL SFEERVOL'



In oktober weet je nooit wat je krijgt: een heerlijke nazomer of een stevige herfstdag. Juist dat maakt de DELTA Light Kustrun zo bijzonder. Stefan Bagchus, applicatiebeheerder bij DELTA, liep vorig jaar mee in de stromende regen en met een straffe herfstwind in het gezicht. Het was simpelweg een pittige editie. Maar dat mocht de pret niet drukken: dit jaar doet hij weer mee.

Op vrijdagavond 2 oktober wordt voor de elfde keer de DELTA Light Kustrun gelopen: een uniek hardloop- en wandelevenement van ongeveer 11 kilometer. De DELTA Light Kustrun gaat over een deel van het marathonparcours, met muziek, dj's en veel verlichting langs de kustlijn van Domburg naar Zoutelande. Traditiegetrouw dossen deelnemers zich uit met lichtjes, kleuren en geluid. De bonte stoet vertrekt uit Domburg en finisht in Zoutelande, waar de avond wordt afgesloten met een feest. De drie leukst verklede deelnemers krijgen een prijs.

Geblesseerd

Stefan Bagchus deed vorig jaar voor het eerst mee met de DELTA Light Kustrun. Hij was al langere tijd aan het hardlopen en trainde voor de marathon in Rotterdam. "Maar ik werd uitgeloot." Kort daarna raakte hij geblesseerd tijdens het voetballen. "Toen moest ik stoppen met hardlopen en had ik er helemaal geen zin meer in. Mijn motivatie was weg."

Underdressed

Maar nadat Stefan op het DELTA-intranet foto's zag van collega's die de DELTA Light Kustrun hadden gelopen, ging het kriebelen en schreef hij zich in voor de volgende editie. "Ik had alleen niet op het weer gelet. Regen,

waaien! Toen ik aankwam in Zoutelande had ik het erg koud. Maar alle mensen en de muziek gaven wel een heel leuke sfeer."

"Ook onderweg, als het donker wordt, en je ziet voor en achter je een hele stoet mensen met lampjes, dat is wel indrukwekkend." Stefan had zelf ook een paar lampjes om, maar vond dat achteraf te weinig. "Anderen waren helemaal verlicht met lichtslingers en wat al niet. Dat had ik niet verwacht. Ik voelde me een beetje 'underdressed'."

Aanmoedigen

De tocht zelf was, mede door het slechte weer, best zwaar, vindt Stefan. "Op het eerste stuk door de duinen was er niet zoveel publiek, maar verderop stonden veel mensen ons aan te moedigen, ondanks de regen. Dat stimuleert wel. Ik had geen idee dat die Kustrun zo leeft. Maar het laatste stuk over het strand was erg zwaar. Door de regen was het zand bijna drijfzand geworden. En ik was al kapot."

Leuk feestje

Desondanks heeft de tocht Stefan wel gestimuleerd te blijven lopen. Na de marathon van Rotterdam, waarvoor hij dit keer wel is ingeloot, loopt hij in oktober weer de DELTA Light Kustrun. "Het is gewoon een heel leuk feestje en een mooie tocht. Ik kan het mensen zeker aanraden, liefst wel met beter weer."

Positieve energie

Vanwege de grote belangstelling voor de DELTA Light Kustrun is het aantal startbewijzen vorig jaar verhoogd naar 2000. Inmiddels zijn die allemaal uitverkocht. De DELTA Light Kustrun wordt mogelijk gemaakt door DELTA, leverancier van het snelste internet van Nederland via glasvezel: internet via lichtpuls. Daarnaast is DELTA Energie als meer dan 100 jaar dé energieleverancier van Zeeland en daarbuiten. Daarmee is DELTA een toepasselijke sponsor van de DELTA Light Kustrun.



6^E EDITIE TRAIL

De trail is alweer aan zijn 6^e editie toe, in eerste instantie was deze alleen toegankelijk voor vrouwen, maar na veler verzoek werd drie jaar geleden besloten dat ook mannen hieraan deel kunnen nemen. Dit heeft gevolgen voor de deelnemers, de trail was al snel volgeboekt. Dit komt omdat er op het natuurparcours niet te veel deelnemers terecht kunnen.

De trail is er voor de serieuze trailloper, maar ook als je nog nooit een trail gelopen hebt, is dit een prachtige kans om ervan te proeven. Toch mag deze trail niet onderschat worden, de eerste 4 km zijn ronduit pittig met veel hoogtemeters, trappen, duinen en mul zand. Maar al snel wordt je beloond met een prachtig uitzicht op de zee en de ondergaande zon.

Tel daarbij het enthousiaste publiek en de behulpzame vrijwilligers, alle ingrediënten voor een geweldige ervaring. Bij de finish is iedereen een winnaar.



Om je goed voor te bereiden starten er op 25 juni weer trainingen. Caroline Veringa en Casper Baas zijn ervaren traillopers en vinden het leuk om anderen de kneepjes van het traillopen bij te brengen. Voor meer informatie zie de site van de Kustmarathon.

Dit jaar gaan de traillopers op 2 oktober wederom als eerste van start, klokslag 17.30 wordt het startschot gegeven, daarmee hopen we dat ook de wat minder snelle lopers voor het donker weer binnen zijn. Ben je een minder snelle loper, dan is het wel handig om een lampje mee te nemen. Tot 2 oktober aan de start van de Kustmarathontrail.

**Lenie Lievense, Igna Becks,
Anja Kluijfhout en Cindy Jobse**
Trail-Ladiesrun-comité



Wij wensen iedereen veel succes en plezier!



De mooiste en zwaarste marathon, daar dragen we als verzekeraar graag aan bij. Daarom zijn we gouden sponsor en loopt er op 3 oktober weer een enthousiast ZLM-team mee. Het team, bestaande uit medewerkers, klanten en relaties traint en motiveert elkaar en gaat weer voor een mooie prestatie.

BEWONERSINFORMATIE KUSTMARATHON ZEELAND

Geachte bewoner, ondernemer,

Met deze brief informeren wij u over de verkeer- en parkeermaatregelen tijdens het Kustmarathonweekend in Zoutelande. In 2026 vindt het evenement plaats van vrijdag 2 oktober t/m zondag 4 oktober. Tijdens dit weekend worden enkele wegen tijdelijk afgesloten om het evenement veilig te laten verlopen.

Wij doen er alles aan om de overlast voor bewoners en ondernemers tot een minimum te beperken en danken u alvast voor uw begrip.

Verkeersmaatregelen

Op zondag 4 oktober wordt van 15.00 uur tot 18.00 uur de N288 (Langendam) volledig afgesloten voor doorgaand verkeer. Dit geldt voor het traject vanaf de rotonde Werendijke tot aan Hotel Zuiderduin. Ook de Noordendolfer / Bosweg is in deze periode afgesloten voor inkomend verkeer.

Parkeermaatregelen in de kern van Zoutelande

Om zoekverkeer en onveilige situaties te voorkomen vragen wij bezoekers en begeleiders van het evenement te parkeren op de parkeerterreinen buiten de kern van Zoutelande.

De kern wordt tijdelijk afgesloten op de volgende momenten:

- Vrijdag 2 oktober — 16.00 tot 21.00 uur
- Zaterdag 3 oktober — 06.30 tot 18.00 uur
- Zondag 4 oktober — 12.00 tot 18.00 uur

De afsluiting vindt plaats op de Langendam ter hoogte van de kruisingen met Duinweg, Langstraat, Zuidstraat, Timmermanstraat, Smidstraat en het Willebrordusplein. Bewoners, bedrijven en hotelgasten binnen de kern behouden toegang. De toegangswegen worden afgezet en bewaakt.

Het parkeren in de kern blijft volgens de normale parkeerregels: parkeren in parkeervakken in parkeerverbodszones en daarbuiten op de rijbaan waar toegestaan.

Nieuwe onderdelen tijdens het Kustmarathonweekend

Canitrail

Op zondag 4 oktober om 9.30 uur start de eerste Canitrail. Tijdens deze bijzondere trailrun leggen deelnemers samen met hun hond een 16 kilometer lang off-road parcours af. Het traject loopt grotendeels over het Kustmarathonparcours en voert over mul zand, duinpaden en bospaden.

De organisatie van de Canitrail is in handen van Bastian Mathijssen, een ervaren canitrailer die bekend staat om het uitzetten van uitdagende en aantrekkelijke routes.

Beachchallenge

Daarnaast vindt de Beachchallenge plaats: een spectaculaire kracht- en uithoudingswedstrijd op het strand. De Beachchallenge combineert intensieve functionele oefeningen met uitdagende loopstukken door de duinen. De combinatie van strand, zee, wind en duinterrein maakt dit onderdeel tot een unieke sportervaring voor deelnemers en toeschouwers.

Wij hopen u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd. Samen maken we er opnieuw een mooi sportweekend van in Zoutelande.

Met vriendelijke groet,

Organisatie Kustmarathon Zeeland



KUSTMARATHON LADIESRUN

De Ladiesrun is niet meer weg te denken op de vrijdagavond van het Kustmarathonweekend. Rond 17.40 staan ongeveer 1500 dames te trappelen om van start te gaan voor hun 5 of 10 km.

Er komen toploopsters op af, zij staan serieus op de eerste startrij om een goede uitgangspositie te hebben voor de start.

Ook vriendinnengroepjes, gezellig kletsend wat verder naar achteren, van plan om vooral veel plezier te hebben. Ook moeders met dochters die hun eerste 5 km gaan lopen. Kortom, iedereen heeft zo haar eigen reden om mee te doen aan de Ladiesrun, dit jaar alweer aan de 18^e editie toe.

In de rest van Nederland zijn de meeste damesloopjes ter ziele, dat was 5 à 10 jaar geleden een echte hype, daarvan is in Zeeland geen sprake, hier leeft de Ladiesrun nog volop.

Het parcours is afgeleid van de Kustmarathon: strand, paalhoofden, duinen, trappen, wind en natuurlijk een fantastisch uitzicht, met als het meezit een prachtige zonsondergang tijdens de loop.

Vanaf half augustus kan er getraind worden voor de Ladiesrun, trainers John Overweel en Henk Leeftink van atletiekvereniging Dynamica verzorgen al jaren trainingen

op de donderdagavond. Het maakt niet uit of je beginner bent of een getrainde loper, iedereen kan gratis hieraan deelnemen. Verdere informatie is te vinden op de site van de Kustmarathon.

We hopen u op 2 oktober weer te verwelkomen, is het niet als loper, dan toch zeker als supporter.

**Lenie Lieveense, Igna Becks, Anja Kluijfhout
en Cindy Jobse**
Trail-Ladiesrun-comité



EEN ANDERE INSTEEK



Na inmiddels 10x de wandelmarathon te hebben gelopen en 2x hardgelopen was het dit jaar tijd voor een andere insteek. De voorgaande edities kenmerkten zich door een gedegen voorbereiding die bijna traditiegetrouw half de zomer van start gingen met de eerste trainingen.

Waar de medelopers veelal mijn vader en zwager waren kenmerkte zich dit ook wel door de uitdaging te zoeken om dit met een strak tempo te doorlopen. Gemiddeld al die jaren liepen we hier 6 uur over. Onze ambitie was ook elk jaar om dit te evenaren of te verbeteren.

Dit jaar liep het anders want op de één van de verjaardagen nam eindelijk mijn schoonzus de uitdaging aan om mee te lopen. Gezien de woonplaats Nijmegen en enige bekendheid met een 4-daagse was deze marathon gezien het parcours toch net anders. Onze voorbereiding was geheel apart. Maar desalniettemin besloot ik toch tegen het einde van de zomer de trainingen te starten en in vrijwel elk weekend of avond doordeweeks lekker te lopen. Voor mij is dit al die jaren zo na de zomer altijd een mooi doel om je op te focussen. Zeker op mooie nazomerdagen is het heerlijk wandelen.

Op een van de verjaardagen voorafgaand levert de Kustmarathon ook altijd mooie gesprekken op. Familiebreed gezien doen velen mee. Aan de LightKustrun, de Ladiesrun, de Minimarathon, MTB toer, tocht, marathon en wandelmarathon. Vrijwel elk onderdeel is betrokken en levert mooie verhalen op.

De editie van 2025 leverde uitdagende weersomstandigheden op. Nadat onze start dit jaar rustig verliep (in

voorgaande edities probeerde je toch zover mogelijk vooraan te staan) kwamen we er al snel achter dat dit jaar met het mindere weer toch een andere uitdaging met zich meebracht. Gelukkig maakte de sfeer alles goed en werd dit nooit een thema. Hoewel op sommige stukken je wat minder kon spreken vanwege wind en regen was dit het een mooie editie. Juist de omstandigheden maken de tocht dan des te mooier. Of het lopen op de kering is met de vergezichten of lopen over strand waarbij het de sport is om in bepaald ritme van de voetstappen een goed tempo te houden. Elk onderdeel geeft een duidelijke afwisseling. Met het verlopen van de kilometers werd langzaam het onderlinge tempoverschil wel iets zichtbaar. Maar onder het gezegde samen uit en samen thuis werd stap voor stap de route vakkundig afgelegd.

Bij het bereiken van de finish overheerste grote tevredenheid. Een mooie dag waarop op heerlijke wijze was gelopen. De afspraak die volgde was om volgend jaar weer mee te doen. Inmiddels is er op 01 januari 00.00 weer ingelogd en zijn de aanmeldingen weer gedaan.



Op naar weer een mooi weekend.
Michel Meulmeester

Zeeuwse wind geeft energie!



**Windparken
Oosterscheldekring**



wenst je veel kracht!



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 8.30 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. Tegen inlevering 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 blaren-prikken en andere blessures.

Toiletten

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

Finish

Bij de finish ontvangt u uw finishers-medaille en een unieke deelnemers-herinnering. 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!



EXTRA BIJZONDER

De MTB Kustmarathon van 2025 stond voor mij in een ander teken dan normaal. Waar deze wedstrijd vaak in mijn off-season valt, gebruikte ik hem dit keer als laatste prikkel richting het WK gravel, een week later. Niet per sé met het doel om te winnen, maar wel met het vertrouwen dat mijn vorm goed genoeg was om mee te doen voorin.



Dat vertrouwen werd al snel bevestigd. Op mijn gravel-bike in plaats van de mountainbike waarop ik hem eerder reed kon ik met de zwaardere versnellingen goed profiteren van de harde wind. Al vroeg in de koers reed ik met één andere renner weg van de rest.

Bij Vrouwenpolder ging het echter mis. We kozen het verkeerde spoor en kwamen stil te staan, precies op het moment dat de achtervolgende groep voorbij kwam. Boven op de Veersedam keek ik tegen een achterstand van een minuut aan. Heel even schoot door mijn hoofd: dit was het dan.

Maar opgeven was geen optie. Ik stelde mezelf één duidelijk doel: vóór het einde van de Kering moest ik terug zijn. Wat volgde was een alles-of-niets achtervolging over de Stormvloedkering. Ik reed het gat dicht en sloot weer aan bij de kopgroep.

Daar voelde ik dat er nog iets in zat. Terwijl de rest het zwaar had, kon ik nog druk blijven zetten. Ik nam het initiatief en hield het tempo hoog, zodat niemand kon herstellen. De omstandigheden waren zwaar: hoog water, tegenwind en een stroef strand op Schouwen maakten het een slijtageslag.

Langzaam viel de groep uit elkaar, tot we nog met twee renners overbleven. Op de eerste klim van het strand moest ik even een gaatje laten, maar op de tweede klim plaatste ik mijn aanval. Ik trok door, sloeg een beslissend gat en reed solo richting de finish.

Deze overwinning voelt extra bijzonder. Als Zeeuw.

Met vriendelijke groeten,

Pim van de Swaluw

Ørsted wenst je een energieke kustmarathon!



Meer weten over Ørsted?
→ Kijk op orsted.nl

Ørsted



DE ØRSTED MINIMARATHON

Ørsted

De Ørsted 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 3 oktober 2026 het Zeeuws Jeugdkampioenschap Ørsted Minimarathon 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 Ørsted Minimarathon noemen!

DE STICHTING MARATHON ZEELAND

organiseert op zaterdag 3 oktober 2026 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

KUSTMARATHON 2026 SAMEN ONDERWEG



Als deelnemer aan de Kustmarathon weet je, voor zover mogelijk, waar je aan begint. Geen snelle rondjes en geen makkelijke kilometers, maar een afwisselend parcours door duinen, over dijken en over het strand. De omstandigheden spelen altijd een rol. Wind, ondergrond en temperatuur maken elke editie anders. Juist daarom draait deze marathon om voorbereiding, verstandig lopen en volhouden tot de finish.

De ZLM Hil: een vast punt op de route

Wie de Kustmarathon loopt, weet dat er onderweg momenten zijn die eruit springen. De ZLM Hil bij Domburg is er zo één. Een plek waar je al veel kilometers in de benen hebt en waar het parcours even extra energie vraagt om door te zetten. Tegelijkertijd is het een punt waar de energie langs de kant voelbaar is. Aanmoedigingen, herkenning en even een moment van aandacht, maken hier het verschil. Voor veel lopers is de ZLM Hil niet alleen een klim op het parcours, maar ook een mentale opsteker richting het laatste deel van de marathon.

ZLM aanwezig op en langs het parcours

ZLM Verzekeringen is ook in 2026 weer zichtbaar langs en op de route, in een jaar waarin het bedrijf hun 75-jarig jubileum viert. De ZLM Hil wordt zoals altijd een feestelijke doorkomst. En het ZLM Kustmarathonteam, bestaande uit collega's, relaties en klanten van ZLM heeft de afgelopen maanden weer samen getraind om op 3 oktober mooie prestaties neer te zetten.

Samen trainen, samen onderweg

Voor het ZLM Kustmarathonteam is de Kustmarathon meer dan een sportieve prestatie op die ene dag. De voorbereiding speelt een belangrijke rol. De teamleden

trainen samen en motiveren elkaar. Dat is voor veel deelnemers herkenbaar. De weken en maanden voorafgaand aan de marathon vragen minstens zoveel aandacht als de wedstrijddag zelf. Het teamgevoel helpt daarbij: je doet het uiteindelijk zelf, maar niet alleen.

Soms loopt het anders

ZLM werd 75 jaar geleden opgericht om mensen zekerheid te bieden. Bij onverwachtse gebeurtenissen zijn je spullen verzekerd. Een hele geruststelling voor veel mensen. Bij de Kustmarathon moet je ook omgaan met factoren waar je geen invloed op hebt. Soms loopt het anders dan gepland en moet je bijstellen. Dat hoort bij deze marathon en bij de manier waarop veel deelnemers hem beleven.

Gezamenlijk naar de finish

De Kustmarathon 2026 is een gezamenlijke inspanning. Van deelnemers met verschillende doelen, van vrijwilligers die alles mogelijk maken en van supporters die blijven aanmoedigen. Iedereen legt een parcours af. Of je nu gaat voor een tijd, voor jezelf of voor de ervaring: uiteindelijk ga je samen op weg naar de finish.

Iedereen veel succes namens de ZLM!

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 sportdrank 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, De DELTA Light Kustrun, de MTB-toertocht, de hardloopwedstrijd, de minimarathon, wandelmarathon, Trail, de Canitrail en Beachchallenge. 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 mobiele telefoons 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



WIL 'M EIGENLIJK NIET MISSEN!'

Het is ergens in augustus als ik mijn trainer een appje stuur. "Ik heb al even niet meer gelopen, maar past het in mijn fietsschema als ik meedoe aan de Ladiesrun? Wil 'm eigenlijk niet missen!" Sinds drie jaar heb ik mijn hardloopschoenen eigenlijk ingewisseld voor de wielrenfiets, maar voor het Kustmarathonweekend wordt toch een uitzondering gemaakt. "Ja zeker, geen probleem!" appt mijn trainer terug.

Het Kustmarathonweekend is immers een begrip in (sportend) Zeeland. Iedere Zeeuw kent wel iemand die meedoet aan een van de vele onderdelen dat weekend. Als ik op donderdag 2 oktober over de Westkappelle Zeedijk fiets, wapperen de blauw-witte vlaggen al in de wind. Op kantoor bespreek ik met collega's waar zij gaan staan om de wedstrijd te kijken, en met m'n ploeggenootje bespreek ik uitgebreid het getij voor de mountainbiketocht die zij zaterdagochtend zal rijden. Het eerste weekend van oktober draait om de Kustmarathon!

De avond van de Ladiesrun is guur. Het waait flink en af en toe valt er een fikse bui. Het stuk over het strand richting het keerpunt bij de KNRM hebben we de wind vol in de rug. Maar zodra je bovenaan de trap komt, is het beuken geblazen. Zware omstandigheden, maar het lijkt de honderden enthousiaste vrouwen in het startvak niet te deren. Om me heen zie ik alleen maar lachende mensen, die na het startschot vrolijk de Langstraat uit rennen.

Hoewel ik de Ladiesrun al een keer eerder had gelopen, zijn de eerste kilometers over het strand weer even inkomen. 'Ben ik te hard gestart? Zal ik langs de vloedlijn lopen of hier blijven rennen? Waar kan ik tussen de paalhoofden door? Blaas ik mezelf niet op door nu met de snelle 5 km-vrouwen mee te gaan?' Terwijl al die gedachten de revue passeren, probeer ik ondertussen de andere snelle vrouwen op de 10 km in de gaten te houden. Het voelt nog steeds soepel en ik waag het erop: een versnelling. We zitten op kilometer 2 en ik loop alleen.

Sommige hardlopers lopen als een soort hinde; ze zweven bijna. Weinig contact met de grond, een sierlijke pas. En dan heb je mij. Ik ben een soort bulldozer. Hoe zwaarder de omstandigheden, hoe beter. Ik ploeg door het zand en beuk tegen de wind. Misschien niet elegant, maar met de omstandigheden van deze Ladiesrun komt het goed van pas. Dat wordt al snel duidelijk. Rond het keerpunt in Westkapelle voel ik dat het zwaarder begint te worden. En



de heuvels moeten nog komen. Vanaf het duinpad probeer ik de balans op te maken en te zien hoe groot mijn voorsprong is. Hoewel ik een paar honderd meter voor loop, zie ik dat mijn tempo niet mag inzakken.

De wind klappt in m'n gezicht en de hoogtemeters vallen me zwaarder dan gehoopt. Ik probeer mezelf wederom wijs te maken dat dit mijn terrein is, al begin ik daar sterk aan te twijfelen op het moment dat ik met m'n handen op mijn knieën naar het hoogstgelegen stukje duinen strompel. Het tempo is eruit en zie dat mijn hartslag richting de 200 gaat. Rechts tussen het duingras zie ik een bordje 39 km staan voor de dag erna. 'Mijn god, je zal deze duinen maar over moeten nadat je er al zo veel kilometers op hebt zitten; verschrikkelijk!' denk ik. Geen tijd voor zelfmedelijden, ik heb er immers pas 7 in de benen. Ondanks het slechte weer, staan er een hoop enthousiaste supporters langs de kant. De fluitjes, vlaggetjes, of de harde 'kom op hè, je bent er bijna!' vliegen je om de oren. Precies wat ik

nodig heb. Op het strand kijk ik over mijn schouder om te zien of ik de andere vrouwen van de 10km zie. Inmiddels wemelt het op het strand bij Zoutelande van enthousiaste 5km- en traillopers. Het vinden van mijn tegenstanders is als het zoeken naar een speld in een hooiberg. Er zit maar één ding op: gewoon zo hard mogelijk blijven lopen! Zodra ik eindelijk weer het strand af ben en de Langstraat zie liggen, weet ik dat ik niet meer ingehaald ga worden. Het is gelukt! Blij maar kapot neem ik de medaille in ontvangst waarna ik wacht op de nummers 2 en 3 met wie de wedstrijd uitgebreid nabesproken wordt.

Als ik de volgende dag uit bed stap, loop ik half kreupel van de spierpijn. Maar ach, als je kunt zeggen dat je één van de onderdelen van het leukste sportweekend van Zeeland hebt gewonnen, maakt dat allemaal niet uit. Ik heb nu al zin in de editie van 2026!

Noor Dekker



1 DE WITTE DWEIL
Burg-Haamstede (zaterdag)



2 DELTABAND
Panoramaweg Westkapelle (zondag)



3 APOLLO WISSENKERKE
Veerse Dam (zaterdag - zondag)



4 ARAUMI DAIKO
Veerse Dam (zondag)



5 PINK PANTHERS
Bij Karel Oostkapelle (zondag)



6 CRESCENDO
Bij Karel Oostkapelle (zaterdag)



7 EL NINO BATUCADA
IJzeren torentje (zondag)



8 ENTUSIASTA
Veersedam (zaterdag)



9 TAM TAM FOLA
Domburg (zaterdag)



10 SPOONSTREET CITY BAND
Panoramaweg Westkapelle (zondag)



11 EUPHONIA
Watertoren Domburg (zondag)



12 KZOUTNIEWETE
Strand Zoutelande (zondag)



13 WESTSTRATE
Dijk Westkapelle (zaterdag - zondag)



14 OKK
Tank Westkapelle (zondag)



15 DJEMBEFOLA
Speeltuintje Westkapelle (za - zo)



16 TE GEEN NOAM
Branding Zoutelande (zondag)



17 LEUTBENDE
Zoutelande (zondag)



18 LEUTIGE KRABBen
Zoutelande zat / Domburg zon



19 INTER SCALDIS PIPES & DRUMS
Zoutelande (zaterdag)



21 DE KOENKELPOT
KNRM Westkapelle (zondag)



22 PULSE
Domburg (vrijdag en zaterdag)



23 TRISTAN
KNRM (vrijdag, zaterdag)



24 BLAASKAPEL DIOK
Tank Westkapelle (zaterdag)



25 UT MAG HIN NAOM EN
Begin Veersedam (zondag)



26 SCHELDEDWEILERS
Neeltje Jans (zondag)





Zet jezelf in beweging



De Driehoek
sport- en leefstijlcentrum

☎ 0118-591334
✉ info@dedriehoek.fit
🌐 www.dedriehoek.fit

GOUDEN SPONSOREN



De Driehoek
sport- en leefstijlcentrum



Windparken
Oosterscheldekering



Waterschap **Scheldestromen**