

2



FOLLOW ~ THE COAST —

ONTDEK DE MOOIESTE PADEN EN VERBORGEN SCHATTEN

Charles Van Haverbeke & Maximilien Monteyne

De Atlantische kust
van Knokke naar San Sebastian

Lannoo

Aan mijn ouders, die me de kracht van schoonheid, kunst en verwondering geleerd hebben
Aan mijn nicht Céline, die ons te vroeg heeft verlaten maar ons blijft inspireren om een gelukkig en bewust leven te leiden
Aan Elise, die me meer dan wie dan ook heeft gesteund om dit gekke project tot een goed einde te brengen door haarzelf te zijn als de ongelooflijke en pure persoon die ze is
Aan Max, die onvoorwaardelijk op de kar is gesprongen en wiens energie zoveel mensen heeft geïnspireerd om boven zichzelf uit te stijgen
Aan Arthur, Harry, Josephine, Karen en Pieter wier massale *efforts* dit boek geboetseerd en gevormd hebben
Aan alle lopers die dit boek hebben geschreven met hun bloed, zweet en tranen en die daarmee tonen hoe ongelooflijk sterk de kracht van een idee is

To the crazy ones



www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: art@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo, België, 2022

D/2022/45/7 - NUR: 653/500

ISBN 9789401481366

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Velen hebben me gevraagd hoe het idee om de gehele kust van Europa te lopen tot leven is gekomen.

De eerste vonk kwam er tijdens de Marathon des Sables in 2017. Het was een ongelooflijk avontuur en ik had de eer en het genoegen dat te mogen delen met vrienden, terwijl we konden rekenen op de steun en de nauwlettende ogen en vele toejuichingen van honderden volgers. Tijdens die uitdaging voelde ik een energie in de lucht die vrienden en vreemden duizenden kilometer van elkaar verwijderd of hiervandaan ertoe inspireerde om meermaals per uur hun dagelijkse werk achter te laten om te weten waar iemand die ze nauwelijks kenden zich op dat moment in een godvergeten woestijn bevond.

Het was een energie die bleef kolken en ik ervaarde dat we allemaal op zoek zijn naar buitengewone momenten en ervaringen om ons uit ons alledaagse leven te tillen.

Het verlangen om een soort collectieve energie te creëren die zo sterk is dat het iemand ertoe aan kon zetten even stil te staan of vurig te inspireren, werd de kiem om met dit project te starten. We zouden met honderden iets maken, met als enige doel de creatie van schoonheid en connectie. Een project dat langzaam maar gestaag zou groeien in grootte en omvang, en dat grenzen en verschillen tussen mensen zou overschrijden.

Het idee van een estafette die duizenden kilometers, tientallen landsgrenzen en verschillende jaren zou tellen, was geboren. Een waanzinnige reis die enkel mogelijk zou zijn door de heldendaden van honderden lopers en teams die voor zichzelf een levenslange herinnering en unieke ervaring zouden creëren. De immense omvang van de onderneming boezemde me soms angst in, maar werkte vooral als een bron van motivatie. Het voelde goed om niet te starten met het idee dat het zo snel mogelijk iets moest opbrengen, maar met een diepgeworteld, haast roekeloos maar authentiek geloof in de zinvolheid van de tocht. Het project voelde aan als kunst, als uiting van diepe menselijkheid.

Toen we de volledige kust van Europa in kaart brachten, elke geul, baai strand of landtong bekeken, voelde ik een curiositeit en verwondering die al even weg was geweest. Het opzoekwerk zette aan tot meer opzoekwerk en het werd al snel duidelijk dat 'ontdekking', naast 'realisatie' en 'connectie' een sleutelrol zou spelen in ons verhaal. De ontdekking van nieuwe horizonten, het verleggen van het begrip en het verruimen van de geest zijn zaken die ons als mens uniek maken en onderscheiden van andere dieren. De tocht zou dus een ontdekkingsreis worden waar we geen nieuwe landen of planeten zouden vinden, maar unieke plaatsen zouden herontdekken die we als vanzelfsprekend hadden aangenomen.

Zo is dit boek de exponent van een reis die diepgeworteld zit in onze menselijke natuur. Het toont onze aanstekelijke energie om te creëren en te realiseren, onze drang en ons vuur om uitdagingen aan te gaan, onze nieuwsgierigheid om te ontdekken louter omwille van het proces der verruiming.

Deze tocht en reis bracht iedereen die eraan meedeed iets waar we allemaal naar op zoek gaan: een stukje zingeving en vuur. Ik hoop dat het jou zal inspireren om te ontdekken, te maken, door te zetten, te verwonderen of te connecteren.

Geniet

A la carte

De ene houdt van afgelegen strandjes, de andere gaat op zoek naar gezellige steegjes om te kuieren. Het onderstaande menu geeft je een idee van wat je van elke Stage kan verwachten.

● Primus
 ● Goed
 ● Gemiddeld
 ● Niet aangeraden

	Van	Naar	Pagina	Natuurfenomeen	Citytrip	Droomdorpie	Geschiedenis	Architectuur	Totaal
Stage 1	Zwingeuil, Knokke	Leffrinckoucke, Duinkerke	14	●	●	●	●	●	●
Stage 2	Leffrinckoucke, Duinkerke	Digue du Chenal, Gravelines	20	●	●	●	●	●	●
Stage 3	Digue du Chenal, Gravelines	Digue Carnot, Boulogne-sur-Mer	24	●	●	●	●	●	●
Stage 4	Digue Carnot, Boulogne-sur-Mer	Le Crotoy	32	●	●	●	●	●	●
Stage 5	Le Crotoy	Quiberville	40	●	●	●	●	●	●
Stage 6	Quiberville	Le Havre	48	●	●	●	●	●	●
Stage 7	Le Havre	Cabourg	54	●	●	●	●	●	●
Stage 8	Cabourg	Grandcamp-Maisy	60	●	●	●	●	●	●
Stage 9	Grandcamp-Maisy	Phare de Gatteville	66	●	●	●	●	●	●
Stage 10	Phare de Gatteville	Dunes de Biville	72	●	●	●	●	●	●
Stage 11	Dunes de Biville	Pirou Plage	82	●	●	●	●	●	●
Stage 12	Pirou Plage	Dragey	90	●	●	●	●	●	●
Stage 13	Dragey	Pointe du Grouin	100	●	●	●	●	●	●
Stage 14	Pointe du Grouin	Pointe de Château Serein, Plévenon	110	●	●	●	●	●	●
Stage 15	Pointe de Château Serein, Plévenon	Plage des Godelins, Etables-sur-Mer	116	●	●	●	●	●	●
Stage 16	Plage des Godelins, Etables-sur-Mer	Port-Beni, Pleubian	126	●	●	●	●	●	●
Stage 17	Port-Beni, Pleubian	Pointe de Bihit, Trébeurden	134	●	●	●	●	●	●
Stage 18	Pointe de Bihit, Trébeurden	Pointe de Penn Al Lann, Carantec	142	●	●	●	●	●	●
Stage 19	Pointe de Penn Al Lann, Carantec	Plage du Lividic, Brignognan-Plage	148	●	●	●	●	●	●
Stage 20	Plage du Lividic, Brignognan-Plage	Portsall	154	●	●	●	●	●	●
Stage 21	Portsall	Queai des Mineraliers, Brest	160	●	●	●	●	●	●
Stage 22	Queai des Mineraliers, Brest	Bolast	172	●	●	●	●	●	●
Stage 23	Bolast	Cap de La Chèvre	178	●	●	●	●	●	●
Stage 24	Cap de La Chèvre	Pointe de Feunteun Aod	186	●	●	●	●	●	●
Stage 25	Pointe de Feunteun Aod	Île Chevalier	196	●	●	●	●	●	●
Stage 26	Île Chevalier	Kerouini	204	●	●	●	●	●	●
Stage 27	Kerouini	Pointe du Tallud, Kerroch	212	●	●	●	●	●	●
Stage 28	Pointe du Tallud, Kerroch	Plouharnel	218	●	●	●	●	●	●
Stage 29	Plouharnel	Anse de Kercado, Crac'h	224	●	●	●	●	●	●
Stage 30	Anse de Kercado, Crac'h	Sins, Theix	230	●	●	●	●	●	●
Stage 31	Sins, Theix	Le Tour du Parc	238	●	●	●	●	●	●
Stage 32	Le Tour du Parc	Pointe de L'Espernel	244	●	●	●	●	●	●
Stage 33	Pointe de L'Espernel	Saint-Nazaire	250	●	●	●	●	●	●
Stage 34	Saint-Nazaire	Noirmoutier-en-l'Île	258	●	●	●	●	●	●
Stage 35	Noirmoutier-en-l'Île	Les Sables d'Olonne	264	●	●	●	●	●	●
Stage 36	Les Sables d'Olonne	Pointe-Clément, Esnandes	270	●	●	●	●	●	●
Stage 37	Pointe Saint-Clément, Esnandes	La Rochelle	276	●	●	●	●	●	●
Stage 38	La Rochelle	Brouage	284	●	●	●	●	●	●
Stage 39	Brouage	Pointe de Mus de Loop, La Tremblade	294	●	●	●	●	●	●
Stage 40	Pointe de Mus de Loop, La Tremblade	Saint-Bonnet-sur-Gironde	302	●	●	●	●	●	●
Stage 41	Saint-Bonnet-sur-Gironde	Ludon-Médoc, Bordeaux	310	●	●	●	●	●	●
Stage 42	Ludon-Médoc, Bordeaux	Montalivet-les-Bains	318	●	●	●	●	●	●
Stage 43	Montalivet-les-Bains	Arès, Lège-Cap-Ferret	324	●	●	●	●	●	●
Stage 44	Arès, Lège-Cap-Ferret	Casino de Mimizan	330	●	●	●	●	●	●
Stage 45	Casino de Mimizan	Maisica de Bayonne, Bayonne	340	●	●	●	●	●	●
Stage 46	Maisica de Bayonne, Bayonne	Plage de Zurriola, San Sebastian	346	●	●	●	●	●	●

Best of ~~~

Bijna 5000 km kust ligt nu aan je voeten. Waar te beginnen? Waarnaartoe?

Om je te helpen hebben wij alvast onze favoriete spots geselecteerd.



Top 20 - Wandelingen

1. Digue du Braek (2)
2. Cap Blanc-Nez (3)
3. Baie de la Somme (Maye) (4)
4. GR 21 - Vaucotte to Antifer (6)
5. Landemer (10)
6. Nez de Jobourg (10)
7. Promenade du Claire de Lune(14)
8. Round Cap Fréhel & Fort La Latte (16)
9. Pointe de Plouha (16)
10. Corsen naar Kermorvan (21)
11. St-Mathieu naar Bertheaume (21)
12. Toulanguet naar Cap de la Chevre* (23)
13. Naar Pointe du Raz, Noord Cap Sizun (24)
14. Oosten van Cap de la Chevre (24)
15. Pointe Faunteun Aod - Audierne (25)
16. Cote Sauvage (29)
17. Île d'Arz (30)
18. Domaine de Certes -Graveyron (44)
19. Passaia naar San Sebastian (46)
20. Hondarribia naar Passaia (46)

Top 20 - Natuurfenomenen

1. Cap Blanc-Nez (3)
2. Baie de la Somme (5)
3. Etretat (6)
4. Landemer klif (10)
5. Nez de Jobourg (10)
6. Cap Fréhel (15)
7. Silon de Talbert (16)
8. Île de Bréhat (16)
9. Roze rotsen van Ploumanac'h (17)
10. Pointe de Pen-Hir & Cap de la Chevre (23)
11. Pointe du Raz (24)
12. Rivier d'Étel (26)
13. Morbihan Bay (30)
14. Guérande (33)
15. Passage du Gois (34)
16. Zoutwandeling Île de Ré (37)
17. Île Madame (38)
18. Reservaat Certes-Graveyron & Teich (44)
19. Dune du Pyla (44)
20. GR 121 onder Jaizkibel naar Ria Pasaia (46)

Top 20 - Droomdorpjes & citytrips

1. Honfleur (7)
2. Le Havre (7)
3. Barfleur (9)
4. St-Vaast (9)
5. Mont-Saint-Michel (13)
6. St-Malo (14)
7. Dinard (14)
8. Sainte-Marine (26)
9. Pont Aven (27)
10. Vannes (30)
11. St-Martin-en-Ré (37)
12. La Rochelle (37)
13. Rochefort (38)
14. Brouage (38)
15. Talmont sur Gironde (40)
16. Bordeaux (41)
17. Cap Ferret (43)
18. Cap Breton & Hossegor (45)
19. Biarritz (46)
20. Guéthary (46)

Top 10 - Architecturale pareltjes

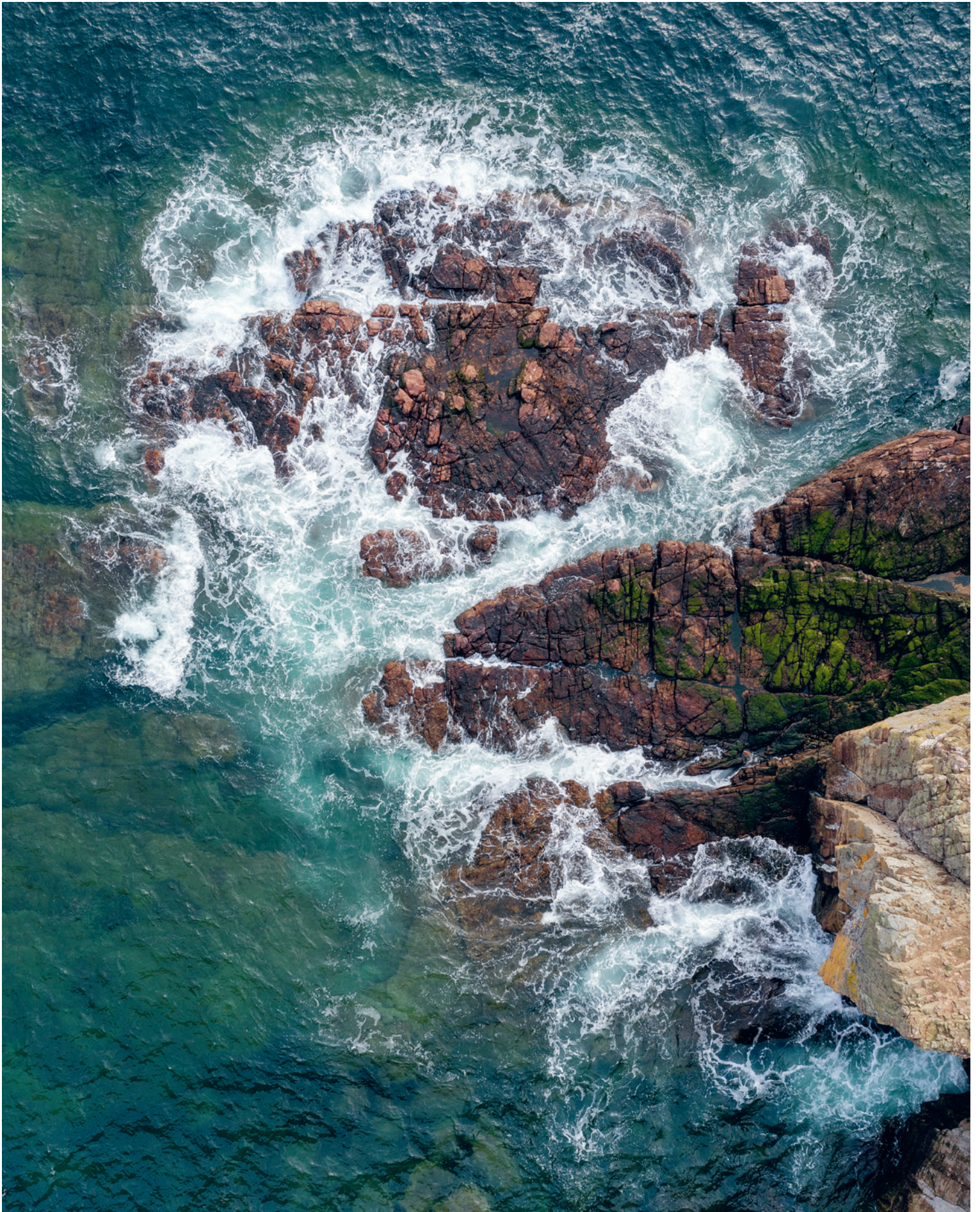
1. St-Joseph Church, Le Havre (7)
2. Pont de Normandie (7)
3. Phare de Gatteville (10)
4. Villa les Roches Brunes (14)
5. Huis tussen de rotsen (17)
6. Île toulet (19)
7. Phare Île de Vierge (20)
8. Phare de Petit Minou (21)
9. Huis van l'Île de Saint-Cado (28)
10. Rochefort Pont Transbordeur (38)

Top 10 - Forten en kastelen

1. La Tour de la Hougue (9)
2. Rede van Cherbourg (10)
3. Fort la Latte (16)
4. Fort Taureau (19)
5. Fort de Bertheaume (21)
6. Îlot des Capucins (23)
7. Suscinio kasteel (31)
8. Fort Louvois (39)
9. Fort Boyard (39)
10. Citadelle de Blaye (41)

Top 10 - Historisch erfgoed

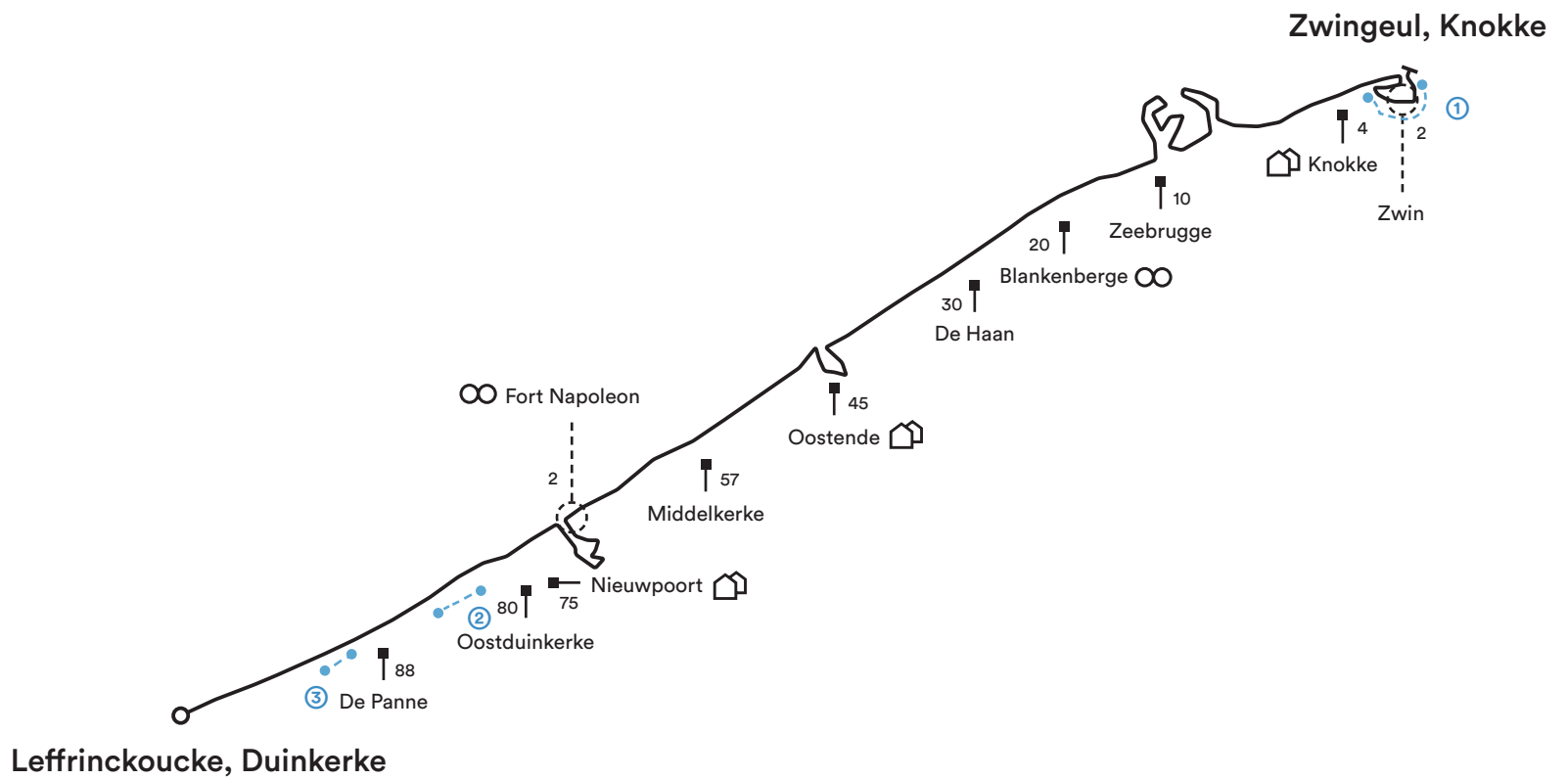
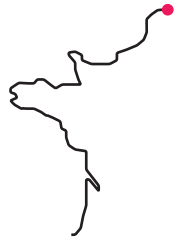
1. Batterie Todt (3)
2. Pointe du Hoc (8)
3. Normandy American Cemetery and Memorial (8)
4. Utah Beach Landing Museum (9)
5. Cairn de Barnenez (18)
6. U-boat basis Lorient (28)
7. Megalieten van Carnac (29)
8. Île Gavrinis (30)
9. U-boat basis St-Nazaire (33)
10. La Rochelle U-boat (38)



De kust

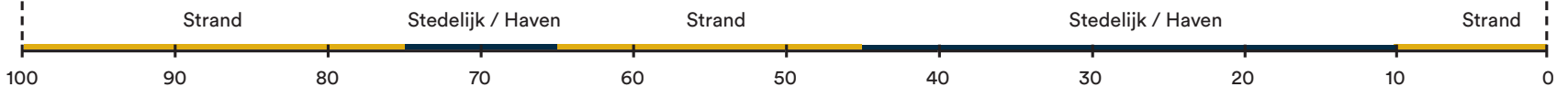
Stage 1

Zwingeul, Knokke > Leffrinckoucke, Duinkerke



Finish
51.05748
2.42786

Start
51.36891
3.36649



De appartementsgordel langs de Belgische kust ~~~

De eerste 100 km van dit avontuur doorkruisten we technisch gezien drie landen. We begonnen in de Zwingel, op de grens tussen België en Nederland, staken de grens over net ten oosten van De Panne en eindigden in Leffrinckoucke in Frankrijk. Deze kuststrook is de dichtstbevolkte 100 km van de volledige 4600 km van de Mare Nostrum. België moet het namelijk stellen met 65 km kustlijn, waar een groot deel van de 11 miljoen inwoners de zon komt opzoeken in de zomermaanden. Van de luxe en prestige in Knokke-Heist tot de relaxte sfeer van Blankenberge, de oude koninklijke charme van Oostende en de kilometerslange duinen aan weerszijden van de kust... Deze Stage heeft voor iedereen wat te bieden. De Belgische kust is een rechte zandstrook van Knokke, in het noordoosten, tot De Panne, in het zuidwesten. Het grootste deel wordt gedomineerd door appartementenblokken die elkaar verdringen voor een glimp van het felbegeerde zicht op zee. Gelukkig is de kust niet helemaal ingepalmd door hoogbouw. Tussen de steden vind je uitgestrekte duingebieden zoals de natuurreservaten van het Zwin, ten oosten van Knokke. Ten westen van Oostduinkerke kan je verdwalen in de Schipgatduinen met de Hoge Blekker, de hoogste duin aan de Belgische kust, en De Westhoek, ten westen van De Panne, is ook een wandeling waard. De villa's in Knokke en de Anglo-Normandische cottages van De Haan zijn aangenamer om te bekijken dan de blokken beton en glas elders. In Oostende vind je majestueuzere gebouwen, zoals de Koninklijke Gaanderijen of de Wellington-renbaan. De twee belangrijkste handelshavens liggen in Zeebrugge en Oostende. Plezierhavens vind je in Nieuwpoort, Oostende en Blankenberge, die allemaal een overzetboot hebben om je van de ene oever naar de andere te brengen. Dit stuk kust heeft ook een zeeën van cultuur in de aanbieding en is de thuisbasis van het Beaufort kunstfestival, een unieke kunstroute met sculpturen verspreid over de volledige kust.

∞ See Fort Napoleon ~~~

Fort Napoleon werd in 1814 gebouwd in opdracht van Napoleon Bonaparte. Vandaag vind je hier een museum en een chique bistro.

Pier van Blankenberge ~~~

Een 350 m lange pier die zich uitstrekt in zee en tal van bars en restaurants herbergt. Blankenberge-centrum staat bekend om zijn nachtleven.

▲ Hike ① Natuurreservaat het Zwin ~~~ ▲▲▲

Wat? – Ontdek dit paradijs voor vogels (en vogelliefhebbers) tegen de Nederlandse grens.

Hoe? – Wandel of fiets tot aan het einde van de Zeedijk. Daar begint het natuurreservaat naast het standbeeld van de haas (51.364687, 3.347016). De dichtstbijzijnde parkeerplaats ligt aan de Zwinlaan (51.358478, 3.323339), op 2 km van de ingang van het reservaat, maar tijdens de drukke zomermaanden zijn de parkeerplaatsen schaars. Het is dan makkelijker om aan de andere kant van het reservaat te parkeren aan het einde van de Graaf Leopold Lippensdreef, net naast de grens (51.358536, 3.350719). Vanaf dit punt heb je meteen toegang tot het natuurgebied en moet je slechts 1,5 km wandelen om de beroemde haas te bereiken vlak bij de zee.

② Natuurreservaat 'De Westhoek' ~~~ ▲▲▲

Wat? – Leef je uit in deze 350 ha grote zandspeeltuin.

De beschikbare routes staan uitgelegd aan de ingang.

Hoe? – Parkeer je auto aan het einde van de Schuilhavenlaan in De Panne (51.0934, 2.56552) om bij de ingang van het natuurreservaat te komen. Dit duingebied is 24 uur per dag toegankelijk voor bezoekers.

③ Hoge Blekker, hoogste duin van België ~~~ ▲▲▲

Wat? – Als je de hoogste duin van België wil beklimmen, is dit je kans.

Hoe? – Parkeer je auto op de parking aan de Panoramalaan, niet ver van het kruispunt met de Zeelaan (51.111556, 2.644665). Doe je liever een langere wandeling? Trek dan noordwaarts naar de duinen van Doornpanne en Schipgat tussen Koksijde en Oostduinkerke.

🏠 Stroll Knokke ~~~

Als een van de chicste badsteden aan de Noordzeekust én de Atlantische kust is Knokke het favoriete vakantieverblijf van de Belgische elite. Bezoek het Casino, de vele galerijen en het prachtige golfterrein of slenter door het Zoute, waar je heel veel restaurants vindt. Het is de perfecte locatie om de dure auto's te spotten van de mensen die er uit eten gaan.

Oostende ~~~

Oostende is de grootste stad aan de Belgische kust en de vroegere vakantiebestemming van de koninklijke familie. Bezoek de Koninklijke Gaanderijen, de Wellington-renbaan en het James Ensorhuis.

Nieuwpoort ~~~

Nieuwpoort, met een van de grootste jachthavens van Europa, heeft veel geschiedenis te bieden. Het indrukwekkende Koning Albert I-monument is een passend gedenkteken voor de vele Belgische slachtoffers in de Eerste Wereldoorlog.

📍 Reach België heeft het dichtste snelwegennet ter wereld. Alle kuststeden, van Oostduinkerke tot Knokke, liggen op slechts enkele kilometers van een afrit. Treinstations vind je in de grootste steden: Knokke, Duinbergen, Heist, Zeebrugge, Blankenberge, Oostende en De Panne. De volledige 68 km kustlijn is bereikbaar met de Kusttram, een tramlijn die in 69 haltes langs de kust rijdt. Je kan op Oostende vliegen of kiezen voor de luchthaven van Brussel of Antwerpen (beide op 1 uur rijden van de kust). Er is een veerdienst tussen Zeebrugge en het Verenigd Koninkrijk.







De Kustram in Ravensijde, Oostende

51.210011, 2.855513



Searching for Utopia, sculptuur van Jan Fabre, Nieuwpoort



Epernayplein, Middelkerke

51.187464, 2.812532



Stage 1



Van links naar rechts: Heather Tanner (US), Charles Van Haverbeke (BE), Christophe Morbee (BE), Nick Van Praag (BE), Daniel Calvert (UK), Tim Corbusier (BE)

Shoreholders:

Nick Van Praag (BE)

Tim Corbusier (BE)

Charles Van Haverbeke (BE)

Heather Tanner (US)

Daniel Calvert (UK)

Christophe Morbee (BE)

Le Grand Départ van de Mare Nostrum werd ingeluid met een groot internationaal team.

Van links naar rechts: Heather, Charles, Christophe, Nick, Daniel en Tim. Heather, onze eerste shoreholder van Amerikaanse bodem, stak de oceaan over om de Belgische kust te ontdekken. In eigen land is ze een van de snelste marathonlopers met een tijd onder de 2u45'. Charles is de oprichter van de Mare Nostrum en hoeder van de kudde. Christophe liep de eerste 10 km van Stage 1 als opwarming voor Stage 2. Nick kwam zijn indrukwekkende ultra-endurance-cv uitbreiden, na de UTMB, CCC, Marathon des Sables en Ironman. In dit Mare Nostrum-avontuur was hij de eerste die twee Stages liep op twee opeenvolgende dagen. Early adopter Daniel kwam speciaal voor ons (twee keer) van Berlijn naar België, en dat in de week voor zijn Schotse huwelijksfeest. En Tim, last but not least, is de oprichter van 'Proper Strand Lopers', een burgerbeweging met duizenden leden die samen onze stranden schoonhouden. Hij besloot om deze Stage te lopen om mensen te sensibiliseren over de natuur en tegelijkertijd zijn grenzen stevig te verleggen – aangezien deze Stage zo'n 70 km boven zijn eerdere looprecord lag. Die eerste juli werd later nog memorabeler toen Tim zijn vriendin Ulrike ten huwelijk vroeg.

Op papier zou dit sterke team al fluitend over de finishlijn moeten huppelen. Maar de vlakke Belgische kust bleek een ware uitputtingslag. Net voorbij Oostende, zo'n 40 km na de start, moest Charles de handdoek in de ring gooien door een hardnekkige heupblessure. Een beetje later speelde Daniels maag hem parten en moest ook hij in de auto stappen. Heather moest ten slotte opgeven met de finish in zicht. Alle ogen rustten vanaf dan op Tim en Nick. Gelukkig kon die laatste terugvallen op heel wat ervaring – en een occasionele lokale pot augurken. Tim bleef een beetje achter in de buurt van Blankenberge, vond daarna zijn eigen tempo en finishte iets na Nick. Nick liep rond 19 u. over de finishlijn en vierde zijn prestatie in een lokale *baraque à frites* waar hij de crew trakteerde. Tim kwam in de prachtige gloed van de ondergaande zon op pure wilskracht over de meet. Toch vond hij nog genoeg energie om te knielen – de krampen even te negeren – en zijn toekomstige vrouw te verrassen met een ring... waarna hij zichzelf verraste met een temperatuurschok.

Wat een begin van dit avontuur.

Stage 2



Van links naar rechts: Peter Van Praet (BE), Stefaan Rossel (BE), Christophe Morbee (BE)

Shoreholders:

Peter Van Praet (BE)

Stefaan Rossel (BE)

Christophe Morbee (BE)

We stellen je graag voor aan de ondernemers die voor de tweede Stage op het appel verschenen. Stage 2 was iets korter omdat een deel van de kustlijn werd geblokkeerd door een ondoordringbare zone rond een kerncentrale. Ons trio moest dus het zicht op zee inruilen voor de betonnen jungle en de eindeloze dijken van de haven van Duinkerke, met enkel de idyllische chemische fabrieken als afleiding.

Pastakoning Peter is al van het prille begin (in 2017) een enthousiaste adviseur en supporter van de Mare Nostrum. De gepassioneerde, creatieve ziel werd aangetrokken door de waanzin van het idee en daagde het format talloze keren uit. Stefan, een ondernemer die investeert in alles wat beweegt, van gras tot voedsel, is Peters vaste compagnon de route en kon hem de Stage niet alleen laten lopen. Christophe, die de dag ervoor 10 km van Stage 1 deed als opwarmertje, vervulde het lijstje.

De vele stukjes heen en weer en de ontelbare rotondes en bochten waren een zware mindf***, maar de positieve instelling van de bende trok hen erdoorheen. Gevolgd door een auto vol heerlijke pastagerechten en ander lekkers, bedwongen ze de zinderende zon die aan de blauwe julihemel scheen. Een opvallend deel van hun route was Digue du Braek, een stuk asfalt van 7 km, en misschien wel het langste stuk heen en weer van dit hele boek. Aan het einde werden onze lopers wel beloond met de vuurtoren van Saint-Pol, waar lokale vissers hun geluk komen beproeven.

Het team legde een bliksemsnelle laatste kilometer af, zigzaggend tussen wegenwerken, en kwam rond 17 u. aan in de haven van Gravelines. Net op tijd voor een verfrissende Duvel voor ze weer huiswaarts keerden.

Er wordt gezegd dat Peter en Stefan later die avond hun vermoeide benen nog onder een vergadertafel schoven in Gent.

Stage 3



Elise Van de Vyver (BE)

Shoreholders:

Elise Van de Vyver (BE)

Dit is Elise, de eerste om te bewijzen dat je geen compagnon nodig hebt om 100 km te lopen.

Een paar dagen voor D-day kreeg Elise te horen dat haar loopmaatje out was door een blessure. 'Komt goed', moet ze gedacht hebben, want de steile bergen van Cap Blanc-Nez en Cap Gris-Nez bedwong ze met de glimlach. Elise was de eerste vrouw die een Mare Nostrum Stage glansrijk doorstond en tot vandaag is ze een van de weinige dames die een tweede Stage liepen (zij het in heel andere omstandigheden). Beide keren moest ze de Stage alleen eindigen, misschien krijgt de derde keer een ander einde?

Elise begon om 7 u. 's ochtends, een tikkeltje voorzichtig, aan deze uitdaging, aangemoedigd door haar lokale supportersteam op de fiets, coach Bert en mede-shoreholder Alex. De eerste marathon werd afgevinkt op Cap Blanc-Nez. Elises benen hadden ondertussen al iets minder zin om het hele eind tot Boulogne-sur-Mer te lopen.

In Wissant, een bekend vakantieoord voor watersportfans, at Elise een verdiend en memorabel vanille-ijsje. Op Cap Gris-Nez haalde de man met de hamer haar in, maar na wat water en een stevige dosis cafeïne ploegde ze verder naar Boulogne.

Na een gladde afdaling van de trappen van Pointe de la Crèche, met een spectaculair zicht op de haven Boulogne-sur-Mer, kwam de adembenemende eindmeet op een verlaten strand in zicht. Na een laatste dappere inspanning op de betonnen muur van Digue Carnot kon Elise een geweldige prestatie op haar naam schrijven. Achteraf weigerden haar benen om nog één stap te zetten en moest het supportersteam haar naar de auto dragen voor een welverdiend diner.

Stage 4



Van links naar rechts: Robin Claessens (BE), Thomas Thewissen (BE)

Shoreholders:

Robin Claessens (BE)
Thomas Thewissen (BE)

Thomas en Robin, twee ondernemers en doorwinterde ultra-atleten, ontmoetten elkaar tijdens een heerlijk ontspannen wandelingetje door de woestijn, ook wel bekend als de beruchte Marathon des Sables. Als echte foodies verraste het duo de supportcrew tijdens het lopen met nieuwe recepten en maaltijden, en niet andersom. Thomas is gepassioneerd door goed eten aan je voordeur leveren en houdt van goede rode wijn. Robin investeert dan weer in het 'bruine goud', aka chocolade, en wil de kwaliteit van ons Belgische erfgoed hoog houden.

De beide helden hebben tot nu toe twee Stages gelopen en koesteren een lichte affiniteit voor zandstranden en natte voeten. Tja, als je weigert om de weg te volgen en liever een wetland doorkruist, komen die natte voeten wel eens voor. Nadat Thomas en Robin de weg naar de brug hadden gemist, konden ze Etaples enkel bereiken door enkele kilometers in de rivier te lopen om de modderige rivieroever te vermijden. Aan de kust van Le Touquet konden ze terugvallen op hun Sahara-ervaring en verteerden ze de lange stranden richting Berck relatief goed. Ze liepen door het Parc du Marquenterre naar hun finish in Baie de la Somme. Ze wisten echter niet dat het stuk naast de zee verboden terrein was en moesten over verschillende hekken klimmen om terug op de juiste weg te raken.

De middernachtfinish in Le Crotoy weerhield ons duo er niet van om zich aan te melden voor Stage 36... de volgende ronde van stranden en krekken voor dit strijdvaardige duo.



Zwingeuil, Knokke (51.368494, 3.366849). Het zicht op het strand rond de Zwingeuil met Knokke in de achtergrond. Het Zwin was het eerste officiële natuurreservaat in België, opgericht in 1952. De 770 hectare bieden een ruime variatie fauna en flora en is vooral bekend voor de verscheidenheid aan vogels. In de verte kan je de 'skyline' van Knokke-Heist zien. Dit is de meest prestigieuze en duurste badplaats aan de Belgische kust. Als je goed kijkt, zie je ook de windturbines van de haven van Zeebrugge.



Blankenberge, Pier (51.321305, 3.136429). De Pier van Blankenberge, die zich 350 meter in de zee uitstrekt, is gebouwd in 1933. De pier was de eerste in zijn soort aan de Atlantische kust en is nog steeds de grootste. In 1914 bleef er niets meer over van het opvallende bouwwerk nadat de Duitsers het in brand hadden gestoken. In 1933, werd de huidige versie van de pier gebouwd. In de achtergrond zie je de skyline van de haven van Zeebrugge, de tweede grootste haven in België na die van Antwerpen. Het is een van de grootste importeurs van wagens ter wereld met meer dan 2 miljoen wagens die in 2018 door de havenarmen zijn gepasseerd.



Oostende (51.241646, 2.936832). De foto is genomen dicht bij Oostende, de grootste stad aan de Belgische kust. Het 'Europacentrum', een 104 m hoog residentieel flatgebouw, torent boven de stad uit en domineert de skyline. De bijnaam van Oostende is de 'Koningin van de Badsteden'. Ze heeft deze naam te danken aan het feit dat de koninklijke familie hier in het verleden hun vakantiedagen sleet.



Oostende (51.226095, 2.901710). Bij een bezoek moet je zeker even kuieren onder de Koninklijke Galerijen. De neoklassieke arcade, die je kan zien op de foto rechts, strekt zich 380 meter langs de kust uit, van de Koninklijke Villa in het oosten tot de Wellington-renbaan in het westen. De overdekte wandeling, gebouwd tussen 1902 en 1905, is dikwijls een toevluchtsoord voor kunstexposities. Bezoek ook zeker de Wellington-renbaan met de unieke overdekte tribune. Deze multifunctionele site biedt plaats aan paardenwedstrijden, een 4 hole-golfterrein en diende ook als gastheer voor atletiekwedstrijden of zelfs concerten met bekende artiesten als Michael Jackson (1997), David Bowie (2002) en Bon Jovi (2003).



De Kusttram in Raversijde, Oostende (51.210011, 2.865513). De 'Kusttram' is met een lengte van 68 km de langste tramlijn ter wereld. De tram biedt de mogelijkheid om van Knokke tot De Panne te reizen en heeft 69 stops. Tijdens de zomer kan je elke 10 minuten op de tram springen, tijdens de wintermaanden verdubbelt de wachttijd tot de volgende tram tot 20 minuten. Elk jaar maken meer dan 3 miljoen passagiers van de tramlijn gebruik.



Sculptuur door Fabre, 'Searching for Utopia', Nieuwpoort (51.150038, 2.723332). De Belgische kust is een perfecte plaats voor kunstliefhebbers. Beide sculpturen in de foto's zijn souvenirs aan het 3-jaarlijkse 'Beaufort'-kunstfestival dat over de gehele kust wordt gehouden. Dit kunstproject dat door en met verschillende steden wordt georganiseerd, werd voor het eerst gehouden in 2003. Enkele van de toenmalige installaties zijn behouden en gekocht door de steden waar ze werden tentoongesteld. De bekendste zijn de 'Olnetop' door Nick Ervinck, bekend voor zijn 3D geïnspireerde sculpturen in zijn gepatenteerd geel, 'Searching for Utopia' door Jan Fabre, de oranje 'Rock Strangers' door Arne Quinze, gesitueerd op de dijk van Oostende en 'Caterpillar 5bis' door Wim Delvoe.



Epernayplein, Middelkerke (51.187464, 2.812532). 'Wandeldijken' zijn een veelvoorkomend en bekend fenomeen aan de Belgische kust. De dijk in Middelkerke - Westende biedt 6 km aan wandel- en fietsmogelijkheden met een mooi zicht op het strand en de kust.



Bray-Dunes, Frankrijk (51.088737, 2.544201). Het is aan de omgeving te merken dat we het Belgische grondgebied verlaten hebben en nu vertoeven op Franse bodem. Er zijn immers maar een beperkt aantal gebouwen te zien tussen de duinen van Bray-Dunes, het eerste gehucht dat we aantreffen langs de Franse kust. De kust van De Panne, te zien in de achtergrond, is het breedste strand aan de Belgische kust. Een 450 m brede strook zand maakt het de perfecte plaats voor 'zeilkarren', 3-wielers voorzien van een zeil, die over het strand zoeven. Het was dan ook hier in De Panne dat de eerste competitieve 'zeilkarren' werden gebouwd door de gebroeders Dumont in 1898.



Leffrinckoucke (51.058992, 2.437299). Leffrinckoucke, met de skyline van de haven van Duinkerke op de achtergrond.



Blockhaus des Escardines, National Reserve Platier d'Oye (51.006002, 2.061081). Grand-Fort-Philippe grenst aan Calais via een duinenstrook van wel 14 km lang, voor een groot deel natuurreservaat. In de duinen kun je overblijfselen vinden van WO II in de vorm van bunkers die meer recentelijk gedecoreerd werden door de lokale 'graffiti'-artiesten.



Dover Patrol Monument, boven op Cap Blanc-Nez (50.9247941, 1.7098543). De obelisk, die zo'n 134 meter boven de zeespiegel uittorent, is opgericht ter herdenking van de Dover Patrol, een gezamenlijk initiatief van het Verenigd Koninkrijk en Frankrijk tijdens de Tweede Wereldoorlog om een halt toe te roepen aan de vele Duitse onderzeeëraanvallen in het Kanaal. Cap Blanc-Nez is een must voor natuurliefhebbers en fossieljagers. Pas wel op, haal ze niet uit de rotswand want vallende stenen kunnen gevaarlijk zijn.



Cran d'Escalles, nabij Cap Blanc-Nez (50.920368, 1.701301). Op een heldere dag kan je een dikke witte lijn aan de horizon zien aan de andere kant van het water. Het is geen 'fata morgana', maar het silhouet van de witte kliffen van Dover in Engeland, zo'n 34 km van je vandaan. Dit uitzicht heeft de mensheid geïnspireerd om op de meest uiteenlopende manieren de overzet te maken. Sinds 1988 heeft de 'Channel Tunnel', met bijnaam 'de Chunnel', dienst gedaan als 50,45 km lange verbinding tussen het Europese vasteland en het eiland Engeland, 75 meter onder de zeebodem en 115 meter onder de zeespiegel. De Eurotunnel is met voorsprong de meest efficiënte manier om het Kanaal over te steken en met het transport van 20 miljoen passagiers en 20 miljoen ton vracht per jaar houdt de tunnel nog steeds wereldrecords voor langste en meest gebruikte onderwatertunnel. Maar de oversteek die het meest tot de verbeelding spreekt, is wellicht 'het Kanaal overzwemmen'. Sinds Matthew Web voor het eerst het Kanaal overstak in 1875, hebben meer dan 2000 enkelingen de oversteek succesvol afgerond en zijn meer dan 8000 'estafette'-teamleden erin geslaagd om de tocht tussen beide landen af te leggen. De 'Channel Swimming Association' (CSA) regulariseert de oversteek en legt kandidaat-'overstekers' volgende strenge regels op: een oversteek kan alleen maar officieel erkend worden als je niet geassisteerd wordt door enige vorm van artificiële hulp en je mag enkel een zwembrijs, badmuts, neusknijsjer, oordopjes en een mouw- en beenloos badpak dragen. Gelukkig mag je jezelf wel insmeren met isolerend vet om je lichaam warm te houden, waarvoor meestal ganzenvet wordt gebruikt. Shakespeare Beach is de meest gefrequenteerde vertrekplaats en meestal eindigt de oversteek aan Cap Blanc-Nez of Cap Gris-Nez, althans wanneer men goed mikt. Het record staat geklokt op ongeveer 7 uur en de traagste zwemmer deed er maar liefst 28 uur over. Moeilijk om te zeggen welke van de twee het meest impressionant is. Als je interesse hebt om een poging te wagen, lees je het best nog even de volgende nuances: tijdens je oversteek mag je niets of niemand aanraken en je drank en voeding mag enkel via een lange stok worden doorgegeven vanuit je escortboot. Aangezien het kwik van het water maar 6°C kan aangeven, legt het CSA je ook een test op waarbij je van tevoren een 6 uur lange zwempartij in gelijkaardige temperaturen dient te voltooien. Tot slot, boek je tijdslot minstens 1 à 2 jaar op voorhand.



Audresselles (50.829193 1.591297). De GR120 of 'Sentier du Littoral' biedt prachtige vergezichten tussen Cap Gris-Nez en Audresselles, het dorpje te zien op de foto.



Pointe de la Crèche, Boulogne-sur-Mer (50.750270, 1.595773). Zanderige trappen brengen je naar de top van het rotsachtige Pointe de la Crèche voor een indrukwekkend panorama van de vissersdorpjes Audresselles, Ambleteuse en Wimereux, van noord naar zuid. Het laatste stukje land die je aan de horizon ziet, is Cap Gris-Nez.



Plage de Boulogne-sur-Mer (50.747123, 1.595385). Een verlaten zandstrand op een boogschuit van het centrum van Boulogne-sur-Mer, niet zo ver van Nausicaa, het gigantische aquarium, wereldberoemd in de streek. Enkele kilometers verder ligt een vloot van bijna 150 boten klaar om uit te varen om op merlijn, makreel en haring te vissen, wat Boulogne-sur-Mer de grootste vissershaven in Frankrijk maakt.