

# Eerst trappen, dan smullen

LEKKER FIETSEN LANGS DE KUST

Zo plan je je fietstrip langs de Belgische kust: van de garnaalkroketjes naar de lekkerste ijsjes, 's avonds een vispannetje, een latte van vers geroosterde koffiebonen als opkikker, een verrukkelijk taartje voor een extra genietmoment... Kilocalorieën zijn geen probleem dankzij de kilometers die je trapt langs de kustfietsroute. Da's genieten!

TEKST **Kelly Mortelmans**  
FOTO'S **Roel Willems**





Herinneringen uit mijn kinderjaren zijn voor mij onlosmakelijk verbonden met geuren en smaken. Zo denk ik bij vakanties in Blankenberge meteen aan garnaalkroketten met een Citroentje en knapperig gebakken peterselie. De beste ijsjes at ik in Nieuwpoort, meteen ook de uitvalsbasis van onze fietstocht. Omdat we de volledige kustroute willen volgen, starten we in De Panne. Het is grijs en miezerig, maar de batterijen van onze e-bikes zijn vol en onze regenjassen waterdicht. Eerst duiken we eerst een stukje het binnenland in. Langs de Veurnevaart bollen we op een gezapig tempo richting Veurne. Het is niet koud, maar door het natte weer besluiten we al in Wulpen een eerste pauze te houden. Wielrijdersrust 'Het Dorstige Hart', wie kan aan zo'n naam weerstaan?

**STOP 1**  
**Wielrijdersrust 'Het Dorstige Hart' - Wulpen**  
**Lekker, dat Wulps Blondje**

In de zomer staat er een terras op het pleintje naast het water, maar met dit miezerige weer zijn we blij dat het binnen warm en droog is. De jukebox speelt een deuntje en de twee eigen gebrouwen biertjes, het Wulps Blondje en De



2



3

Stoere Wulp, gaan vlot over de toeg. De broer van de uitbaatster is paardenvisser en met zijn kleine garnaaltjes maakt ze overheerlijke garnalensoep. Ook de garnaalkroketten zijn heel lekker, weet een vaste klant. We hebben echter nog niet genoeg kilometers in de benen om al een lunch verdiend te hebben, dus gaan we opgewarmd en wel weer op pad.

De winkeltjes en cafeetjes in Veurne zien er aantrekkelijk uit, maar nu het eindelijk is gestopt met regenen, trappen



1

we stevig door op de route van stad naar strand. Vlak bij Adinkerke flirten we met de Franse grens, om eindelijk de zee te begroeten. Zelfs zonder stralende zon of dagjesmensen voelt dit als vakantie. Bij Sint-Idesbald begint onze maag te knorren en navigeren we weer het binnenland in voor een bijzondere lunchstop. Recht tegenover de vliegbasis in Koksijde ligt de middeleeuwse abdijhoeve Ten Bogaerde. In het oude abtsgebouw huist het chique restaurant Mondieu, maar in onze natte outfits kiezen wij bescheiden voor de vroegere varkensstallen. Gelukkig zijn die omgetoverd tot een sfeervol café annex microbrouwerij.

**STOP 2**  
**Huisbrouwerij St. Idesbald - Koksijde**  
**Mon Dieu, die garnaalkroketten!**

Jelle en Simon zijn de twee sympathieke mannen die verantwoordelijk zijn voor het reilen en zeilen in de huisbrouwerij. Fier tonen ze ons de brouwinstallatie, vanwaar het bier in de laatste fase naar drie schenktanks boven de bar gaat. 'Ons bier belandt meteen in je glas, wat maakt dat het niet met CO2 in aanraking komt vooraleer het uit de tapkraan komt. Net zoals in de 16de eeuw, toen de Duinenabdij een eigen brouwerie had. Beter en verser dan hier kun je een Sint-Idesbald

dus niet drinken.' We proeven van de verschillende bieren: blond, rousse, tripel en bruin. De tripel komt als favoriet uit de bus. Gelukkig wordt onze proeverij vergezeld van heerlijke garnaalkroketjes, vers uit de keuken van restaurant Mondieu. We moeten het toch veilig houden op die e-bike?

Vanaf Koksijde leidt de iconfietsroute ons een klein stukje het binnenland in voor een prachtig stukje natuurgebied, waar je - wonder boven wonder - doorheen mag fietsen. De Doornpanne vormt samen met De Hoge Blekker en de Schipgatduinen een aaneengesloten duinmassief van 240 hectare. De rode rozenbottels en de oranje duindoorn geven kleur aan het zandlandschap. Net als ik het straatnaambordje met *Weg der Hoop* spot, komt plots de zon tevoorschijn. Perfect voor onze ontmoeting met de garnaalvissers te paard. Dat is pas timing!

**STOP 3**  
**Garnaalvissers te paard - Oostduinkerke**  
**Garnalen met warme choco**

De drie trekpaarden en hun ruiters in gele oliekkers boezemen ontzag in als ze de zeedijk op rijden. Ik merk dat een beetje van hen een vrouw is. 'De enige erkende vrouwelijke paardenvisser', vertelt Nele trots. Zij houdt net als collega-visser Stefaan van paarden en



4

**Vakanties in Blankenberge? Ik denk meteen aan garnaalkroketten met knapperig gebakken peterselie.**



5

haar man Chris heeft een passie voor vissen. 'Van jongsaftaan begon ik te vissen, simpelweg door een net achter me aan te slepen. Zo ging ik jarenlang samen met mijn vader op pad. Nu geef ik de microbe door aan een van onze dochters.' Chris is duidelijk gebeten door de paardenvisserij, zelfs zijn netten en de gevlochten manden maakt hij zelf. 'Het is een eeuwenoude vistraditie, puur en met respect voor de zee.' Ik spring mee op Nele's kar en ben onder de indruk van het

Aan de kust vind je 30 verschillende soorten Noordzeevis | 58 unieke brouwerijen | 20 verschillende hoevepicknicks | 188 restaurants met Gault & Millau-notering



gemak waarmee de Brabander door het mulle zand ploegt. Het is eb en de zee is een heel eind weg. 'Tja, zo'n paard weegt ongeveer een ton en heeft een immense kracht', zegt Nele, die met gemak het robuuste dier naar de branding stuurt. Naast het water worden de trechtersvormige sleepnetten bevestigd en de drie vissers navigeren de koudbloedpaarden de Noordzee in. Er staat een strakke wind, maar dat lijkt hen niet te deren: ze genieten overduidelijk. Wanneer ze met hun vangst het strand opdraven, stromen mensen en vogels toe. 'Voor dit visje moet je opletten. Het is een pieterman; hij graaft zich in onder het zand en kan je lelijk steken' informeert Nele de nieuwsgierige toeschouwers, terwijl ze de giftige vis met een tangetje beetpakt. Garnalen worden in de manden gekiept, vissen en kwallen gaan terug de zee in. Ik kijk toe en geniet van deze pure mensen, die hun passie met ons delen. Het licht is van een adembenemende schoonheid, ik word er stil van.

Helemaal verkleumd warmen we ons daarna aan een beker chocolademelk. Ik denk aan de paardenvissers die nog een hele tocht te gaan hebben naar huis, waar ze hun paarden verzorgen, de garnalen koken en alle werkgerief klaar maken voor een volgende tocht. Het is al

donker als we langs de verlaten zeedijk ons hotel bereiken. Eerst een warme douche, dan springen we weer de fiets op, richting restaurant.

**STOP 4**

**Restaurant De Roos - Nieuwpoort 10/10 voor het vispannetje**

'De Roos' bestaat al meer dan honderd jaar. Tijdens de Eerste Wereldoorlog was het een café waar aan de toog garnaal en droogvis werden geserveerd. Chef Steve ontvangt ons ook aan zijn toog voor aperitiefhapjes en een glaasje bubbels, want in het knusse restaurant is het een drukte van jewelste. Iedereen wil natuurlijk proeven van de *signature dish*: het vispannetje dat met een 10/10 werd bekroond door sterrenchef Luc Bellings. Ik kan hem geen ongelijk geven: de vis is supervers, perfect klaargemaakt en zwemt in een lekker sausje. Een Belgisch wijntje erbij maakt het af. Eigenlijk heb ik na ons heerlijke etentje geen zin om nog te fietsen, maar er zit niets anders op. Gelukkig is de wind gaan liggen en sjezen we ondanks de wijn in een rechte lijn naar een veilige fietsenstalling en een comfortabel bed.

Na een stevig ontbijt hangen we onze tassen weer aan onze fiets en trappen we richting havengeul, waar de gratis



1

- 1 Labor ma quam dolum et as si ium autem resto
- 2 illab iunt ex essequi atureris doloribusam dunt v
- 3 lectur? Equi rate ea accatib erepro endis magnam voluptate volu
- 4 lectur? Equi rate ea accatib erepro endis magnam voluptate volu
- 5 lectur? Equi rate ea accatib erepro endis magnam voluptate volu

overzetboot ons naar natuurreservaat de IJzermondig brengt. Hier vermengt het zoete water van de IJzer zich met het zoute water van de zee. Dat zorgt voor een bijzonder biotoop voor planten en dieren. Van op de boot spotten we zelfs een zeehond! Ter hoogte van Westende overvalt me de drang om het weidse strand op te fietsen, het zand lijkt me wel hard genoeg. Al na een paar meter zak ik weg. Dit was duidelijk geen strak plan... Dan maar weer de zeedijk op, die verderop pal naast de kusttram loopt.

Gelukkig komt Oostende in zicht én ontwaren we een kraampje met verse kroketten. De batterij van mijn fiets is nog lang niet leeg, maar de mijne wel: ik kan wel een opkikkertje gebruiken. Met zicht op zee smul ik van een dampende garnaalkrokot. Nu kan ik er weer tegen! Langs het indrukwekkende casino fietsen we naar de vistrap, waar de overzetboot ons veilig naar de overkant vaart. Rond Oostende spotten we nog verschillende kustbatterijen uit de Tweede Wereldoorlog, die deel uitmaakten van de Atlantikwall. Nu worden ze ingezet als erfgoed of natuurgebied. Met dit grauwe

weer kan ik me perfect voorstellen dat het geen pretje was in de bunkers...

In Bredene is het tijd voor de man/fotograaf om nostalgisch te worden: hier bracht hij zijn kinderjaren door. De voetgangerstunnel lijkt plots kleiner en minder eng, de straatjes die hij als zijn broekzak kende, vormen nu een doolhof. Het beeld dat in zijn herinneringen zo levendig is, blijkt ingehaald door de tijd. Ik kijk alvast uit naar onze aankomst in De Haan, maar we persen er toch nog een extraatje uit: eerst bollen we nog een klein stukje terug het binnenland in

**De drie trekpaarden en hun ruiters in gele oliekkers boezemen ontzag in. Het is een eeuwenoude vistraditie, met respect voor de zee.**



4



5

**WAT JE WIL WETEN OVER ICONFIETSRUTES**

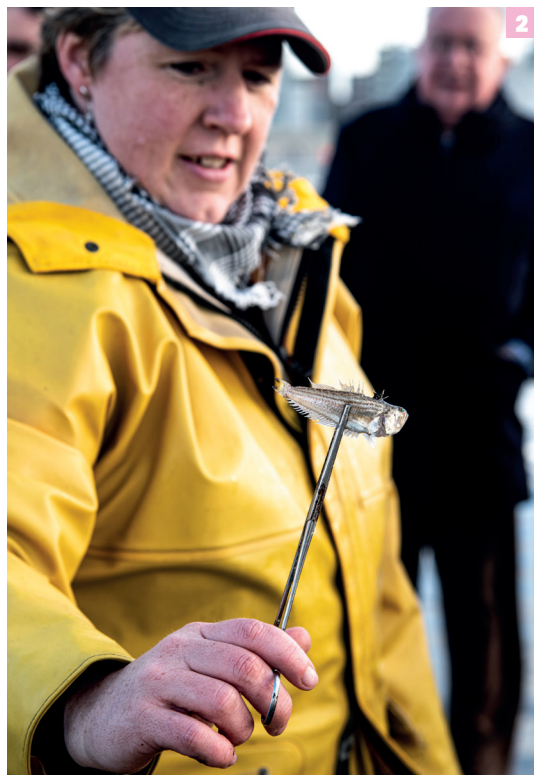
Je kan kiezen uit negen iconfietsroutes die de mooiste stukjes van het Vlaamse landschap aan elkaar rijgen via aantrekkelijke fietswegen rond een bepaald thema. De routes zijn volledig én in twee richtingen bewegwijzerd. Je kiest dus zelf in welke richting je wil fietsen. —Naast de kustroute is er ook de Maasroute, de Frontroute 14-18, de Kempenroute, de Schelderoute, de Groene Gordelroute, de Kunststedenroute, de Heuvelroute en de Vlaanderenroute. —De Kustroute vormt de perfecte combinatie van natuur, maritieme geschiedenis, cultuur en kustgastronomie. De volledige route bedraagt 85 kilometer vanuit De Panne naar Knokke of omgekeerd. —Uiteraard kun je verschillende routes met elkaar verbinden en zo Vlaanderen doorkruisen met de fiets. → **Alle routes, een handige route-planner en de GPX-tracks vind je op [vlaanderenmetdefiets.be](http://vlaanderenmetdefiets.be).**

langs fraaie belle epoque-villa's tot bij de Jerseyhoeve.

**STOP 5**

**De Jerseyhoeve • De Haan Ku(n)st: ijs met duindoornbes**

op het melkveebedrijf, waar we recht in tientallen prachtige koeienogen kijken. Vooral de kalfjes van de Jerseykoeien: die zijn allerliefst! Terwijl haar man zorgt voor de dieren en het bedrijf, verwerkt Steffie de verse melk tot ijs, yoghurt, rijstpap en boerenvla. Vooral het hoeve-ijs met duindoornbes intrigeert me: dat zijn toch die oranje besjes uit de Doornpanne? Aan de melkautomaat kan je elke dag verse melk tappen, vers van de koe. 'Verser en lekkerder zal je ze niet vinden!' Hoewel het koud en grijs is, stopt de ene auto na de andere op de parking



2



3





## Bij het ontbijt klettert de regen tegen de ramen. Tja, de Noordzee...



- 1 Labor ma quam dolum et as si ium autem resto
- 2 illab iunt ex essequi atureris doloribusam dunt v
- 3 lectur? Equi rate ea accatib erepro endis magnam voluptate volu
- 4 lectur? Equi rate ea accatib erepro endis magnam vo

van de hoefwinkel. Het is blijkbaar nooit te koud voor een lekker ijsje.

Het is al donker als we het centrum van De Haan binnen fietsen, maar mijn mond valt open. Dit is duidelijk de meest idyllische badplaats aan onze kust! Geen hoogbouw, zelfs niet op de zeedijk... en de charme en grandeur van weleer. Het pittoreske tramstation maakt het helemaal af. Ook ons hotel is een parel. Ondanks ons verwaide fietsuiterlijk, worden we hartelijk ontvangen.

### STOP 6

#### Villa De Torre • De Haan Mmm, Oostendse oesters!

Door Thibaud worden we al even warm ontvangen bij Villa De Torre. Ik kan me haast niet voorstellen dat deze riante historische villa een paar jaar geleden helemaal vervallen was. Na de restauratie werd het een vis- en zeevruchtenrestaurant met veel aandacht voor goede, lokale ingrediënten én het milieu. Twee dingen die Thibaud nauw aan het hart liggen. 'Die oestertjes die je net proefde, die komen uit Oostende. Lekker toch? Waarom zou ik die uit Frankrijk laten komen? De Noordzee heeft zoveel lekkers te bieden. Elke ochtend krijg ik te horen wat er gevangen is; op basis daarvan maken wij onze menukaart op. Vandaag heb ik ook vers gevangen pieterman.' Gelukkig is die niet giftig als hij is klaargemaakt.

Bij het ontbijt klettert de regen tegen de ramen van het hotel. Volgens de buienradar zou het na een uurtje moeten opklaren, maar het blijft gieten. Tja, de Noordzee... Ach, dan gaan we maar gepakt en gezakt met onze regenhoezen op

pad. Een strakke wind maakt het zelfs elektrisch stevig trappen. Het regent zo hard dat ik amper zie waar ik fiets. De buienradar is een liegebeest!

### STOP 7

#### Bakkerij Pétris • Wenduine Grafische taartjes

'De bakker is gaan slapen' begroet Peter, de vader van uitbater Tristan, ons met een kwinkslag. We lopen iets later dan verwacht het schattige Molenaarshuys binnen. Het lijkt wel een sprookjesachtig peperkoekenhuisje. Het rustieke brood, de creatief versierde taartjes en de knapperige pistolets: het ziet er allemaal om ter lekkerst uit. 'Tristan wist al in het vierde leerjaar dat hij bakker wilde worden. En niet zomaar een bakker: hij kiest er bewust voor om op ambachtelijke wijze te produceren, met hart en ziel. Daar kruipt dus heel wat tijd en energie in. Ook de patisseriestukken die Peter ontwerpt en decoreert, zijn pure kunstwerkjes. Zijn carrière als grafisch vormgever kreeg een hele andere wending. Gelukkig mogen we niet alleen bewonderen, maar ook proeven. Ik denk dat ik naar de kust moet verhuizen...

### STOP 8

#### Nord C Coffee Roasters • Blankenberge Echt verse koffie

Als we Blankenberge binnenrijden, ben ik doorweekt. We druisen van de regen, dus laat Geert ons binnen langs de achterkant van de loods waarin de Nord C huist. Hij kijkt ons meewarig aan. Het is er behaaglijk warm en ik kikker meteen



op van de geur van vers gebrande koffie. Terwijl Stefanie de bonen in zakjes schept, maakt Geert een latte en een cappuccino voor ons. Dat doet deugd! Het sympathieke duo deelt een passie voor koffie; naast het branden van *specialty coffee* geven ze ook graag de nodige tips mee aan hun klanten. Welke soort koffie leent zich het best voor welke bereiding? Geert toont ons de verschillende soorten bonen en het brandingsproces. Het is zo gezellig dat we de tijd uit het oog verliezen. Met een zakje versgemalen koffie en de intentie om een goede koffiemachine te kopen, gaan we de deur uit. Hier kom ik vast en zeker terug om een van de workshops te volgen! Na onze koffiepauze regent het nog steeds pijpenstelen. We halen het einde net niet, maar dat stukje kustroute houden we voor een volgende keer. ::



Zin om zelf de Kustroute te fietsen? Alle praktische info vind je in de online Reiswijzer op [pasar.be](http://pasar.be)

**LA GRANDE TORTUE**

41120 Candé-sur-Beuvron  
+33 (0)2 54 44 15 20  
[camping@grandetortue.com](mailto:camping@grandetortue.com)

[www.grandetortue.com](http://www.grandetortue.com)

Familie camping  
Restaurant en winkel  
Grote plaatsen