

KNOKKE HEIST

Pressemitteilung

Berlin, 30. September 2025

Laufen, Genießen und Abenteuerwandern mit App

Knokke-Heist kann im Herbst viele Trümpfe ausspielen: Outdoor-Aktivitäten in maritimer Natur beispielsweise, die sich als sportliche Herausforderung oder gemütlich im eigenen Rhythmus erleben lassen.

Der Sommer hat sich verabschiedet, aber die Outdoor-Saison im belgischen Seebad Knokke-Heist ist noch lange nicht vorbei. Neben der beeindruckenden Zwin-Ebene und dem Besucherzentrum bietet der Naturpark Zwin abwechslungsreiche Wanderwege. Auf diesen können Naturfans auch der Stimme des Abenteurers und Fernsehproduzenten Arnout Hauben folgen. Über die kostenlose App VRT Podwalks führt der Draußen-Enthusiast Interessierte zu den besonderen Schätzen des Reservats. Auch die Dünen des Groenpleins sind ein spannendes Outdoor-Areal: ein verstecktes Biotop, das neben den Dünen des Zwin verläuft, aber durch die Zwinlaan von ihnen getrennt ist. Sogar durch die empfindlichen Dünenwiesen, die eine einzigartige und seltene Flora beheimaten, können Naturfans respektvollen Schrittes wandern.

Die Heist-Bucht, ein ökologisch wertvolles Gebiet von etwa 50 Hektar, bietet mit ihren nährstoffreichen Lehmböden ein wahres Paradies für zahlreiche Vögel wie Watvögel und Enten. Die Lichtenlijn-Brücke verbindet das Gebiet mit drei außergewöhnlichen Naturschutzgebieten: Sashul, Vuurtorenweiden und Kleiputten van Heist. Die Erkundungen müssen sich aber nicht auf Vogelbeobachtung beschränken. Geschichte wird im Naturschutzgebiet Sint-Donaaspolder in Westkapelle greifbar. Hier wandeln Aktiv-Touristen von heute auf dem Gebiet der historischen Niederlande und fast alle, die einst Macht über dieses Gebiet ausübten, haben hier Spuren hinterlassen: von den Spaniern bis zu den Österreichern, von Niederländern, Franzosen bis hin zu den Deutschen.

Trails und Runs: gemeinsam läuft sich's besser

Wer sportliche Herausforderungen sucht, kann unter dem Motto „Morgenstund hat Gold im Mund“ ein einzigartiges Lauferlebnis in aller Herrgottsfrühe erleben: Beim [Early Bird Run](#) starten Läuferinnen und Läufer am 5. Oktober um 7.30 Uhr. Start und Ziel liegen im Naturpark Zwin. Es werden drei Strecken zwischen 7,5 und 12,5 Kilometern abgesteckt, so dass Teilnehmende mit unterschiedlichem Konditions- und Trainingslevel die Möglichkeit haben, ihre Lungen mit gesunder Seeluft zu füllen und das Erwachen der Natur aktiv genießen können. Gemeinsames Laufen in der Dunkelheit ist dagegen am 25. Oktober beim Knokke-Heist [Fluo Night Run](#) angesagt. Dieses Event zur Halloweenzeit ist eine Mischung aus Laufen und Gehen am Strand, auf der Uferpromenade, in Naturschutzgebieten und durch eine Reihe von Gebäuden. Wenn die Dunkelheit einbricht, werden die Mit-Laufenden unterwegs von zahlreichen Animationen, Lichteffekten und Musik überrascht. Bei dieser Veranstaltung ist die sportliche Leistung zweitrangig. Im Vordergrund steht das Erlebnis. Der Parcours ist insgesamt sieben Kilometer lang und eignet sich perfekt, um ihn mit Familie und Freunden anzugehen. Für Läufer und Walker ist der [Besox Trail Run](#) am 23. November konzipiert. Für beide Disziplinen gibt es Strecken

KNOKKE HEIST

Pressemitteilung

unterschiedlicher Länge, die durch die herbstliche Heide- und Dünenlandschaft führen.

Kiez-Erkundungen auf neuen Routen

Knokke, Heist, die Polder, Het Zoute und Duinbergen – die einzelnen Teile der Gemeinde Knokke-Heist haben jeweils einen völlig unterschiedlichen Charakter. Die neuen „Origami-Routen“ – benannt nach raffinierten Entdeckungs-Faltplänen – laden zum Kennenlernen ein, verbinden Natur und Kultur verbinden und lassen sich jederzeit individuell im eigenen Rhythmus erleben – zu Fuß oder mit dem Rad. Die Origami-Route von Heist beispielsweise vereint Abenteuer, Geschichte und Natur. Er-fahren oder er-wandern lassen sich zwei Tour-Varianten, die eine sechs, die andere neuen Kilometer lang. An der Strecke liegen ikonische Orte wie Visserskapel (Fischer-Kapelle) und Heldentoren (Heldenturm). Mit seiner langen Geschichte als Fischerort weckt Heist garantiert die Neugier aller, die auf der Origami-Route zwischen hier und heute und der Vergangenheit pendeln. Einen völlig anderen Charakter als Heist hat Het Zoute. Dieser Teil der Gemeinde wurde einst von den Engländern entworfen und ist mit Golfclub und Reitstall bis heute das Luxusviertel des Seebads Knokke-Heist. So steht auf der Origamiroute „Zoute“ denn auch das Genießen im Vordergrund. Die Tour führt zu Spitzenrestaurants, exklusiven Boutiquen und stilvollen Orten – perfekt für alle, die schicken Lifestyle und Spitzen-Gastronomie lieben.

Zoute und die edlen Classic Cars

Vom 8. bis zum 12. Oktober 2025 offenbart Zoute sein Luxus-Herz wieder auf besondere Weise. Bei der Zoute Grand Prix Car Week präsentieren sich prestigeträchtige Classic Cars aus aller Welt bei Wettfahrten, beim Zoute Concours d'Elegance und beim Défilé. Bei der Verkaufsschau werden wohl wieder zahlreiche Automobil-Schätzchen den Besitzer wechseln. Der [Ticketverkauf](#) hat begonnen - Zoute ist breit.

Weiter Informationen:

<https://www.myknokke-heist.be/de>

Weitere Infos: <https://www.myknokke-heist.be/de>,

Pressekontakt: Susanne Kilimann, presse@maggioni-gretz.de