

**TOUR
FOR LIFE**

ROUTEBOEK

4 SEPTEMBER T / M
6 SEPTEMBER

2026

3 DAYS



Erasmus MC Foundation
Erasmus

INHOUDSOPGAVE

01 **VOORWOORD** 03

02 **VEILIGHEID** 04

03 **BELANGRIJKE
NUMMERS** 05

04 **ALGEMENE
INFORMATIE** 06

05 **ADRESSEN** 10

06 **ROUTE OVERZICHT** 11

07 **ETTAPES** 12



VOORWOORD

Beste Tour for Life deelnemer,

We moeten nog heel even geduld hebben maar het is bijna zover: de start van Tour for Life 2026! Jouw hoogtepunt van deze prachtige sportzomer. Hier heb je al die kilometers voor gefietst, geld opgehaald en naartoe geleefd. Jij bent er klaar voor!

Deelnemen aan Tour for Life brengt heel veel teweeg. In de eerste plaats voor jezelf en voor jouw directe omgeving. Maar natuurlijk ook voor de ruim 100.000 mensen die afgelopen jaar te horen kregen dat ze kanker hebben. Het geld dat wordt opgehaald door de fietsers, begeleiders en vrijwilligers is keihard nodig om nieuw onderzoek te kunnen doen naar de behandeling van deze vreselijke ziekte. Dat maak jij, samen met de rest van het peloton, mogelijk!

Dit routeboek is een volgende stap in de voorpret voor de tour van je leven. We kunnen niet wachten om - samen met jou - te starten aan deze onvergetelijke fietstocht van de Vogezen naar Nederland. Sla dit routeboek op op je telefoon, zodat je alle belangrijke informatie bij de hand hebt. Dan kun jij tijdens het fietsen, genieten van al het moois dat de etappes voor je in petto hebben.

Mocht het onderweg even zwaar worden, bedenk dan nog eens welk verschil jij maakt.

Samen maken we kanker kansloos!

Cristel & Kelly
Organisatie Tour for Life 2026



VEILIGHEID



HOUD JE AAN DE VERKEERSREGELS



DRAAG ALTIJD EEN HELM



VOLG INSTRUCTIES VAN DE ORGANISATIE OP



**GEEF GEVAREN OP DE WEG DUIDELIJK DOOR
NAAR ANDERE DEELNEMERS ACHTER JE**



**HELP ANDERE DEELNEMERS IN GEVAL VAN
PECH OF EEN ONGEVAL**



**DRINK EN EET VOLDOENDE TIJDENS HET
FIETSEN**



VOORKOM DAT JE ALLEEN KOMT TE FIETSEN



DAAL MET JE HANDEN IN DE BEUGELS



**HOUD GOED DE KWALITEIT VAN HET ASFALT
IN DE GATEN**

BELANGRIJKE NUMMERS

Servicenummer EHBO / Bezemwagen

+31 6 18 41 82 40

Bij spoedeisende hulp

112

Bel bij hulpvragen tijdens het fietsen altijd het servicenummer en bij spoedeisende hulp 112.

Bel voor overige vragen Cristel (algemene vragen) of Kelly (camping gerelateerde vragen).



Cristel Borst

+31 6 55 37 63 01

Kelly Lanser

+31 6 55 37 62 93



ALGEMENE INFORMATIE

AANKOMST 3 DAYS

Op donderdag 3 september registreer je je op Camping des Lacs. Je ontvangt hier onder meer je stuurbordje en wielershirt (als je deze nog niet ontvangen hebt). Jouw Tour for Life 3 Days begint nu!

ADRES REGISTRATIE

Camping des Lacs

6 Pl. de la Gare, 88110 Celles-sur-Plaine, Frankrijk



ALGEMENE INFORMATIE

Start en finish

Elke etappe start tussen 07:00 en 08:30 uur, afhankelijk van de lengte van de etappe en de weersomstandigheden. Er is geen vaste startvolgorde, maar weet je van jezelf dat je wat langer de tijd nodig hebt, start dan vroeger.



Registratie

Tijdens elke etappe zijn er vier punten waar je je registreert: start, op beide checkpoints en bij de finish. Meld je bij de registratie, dan weet iedereen waar je bent. Het is voor jouw veiligheid belangrijk dit te doen. Kleine moeite, groot plezier! Stap je af? Geef dit dan ook door bij het checkpoint én de finish. Zorg dat het stuurbord goed zichtbaar is. Laat bij elk punt je QR-code scannen.



Checkpoints

Elke etappe heeft 2 checkpoints (CP's) waar je kunt voorbereiden op het volgende deel van de route. Hier kan je onder andere je bidon vullen met water of sportdrink van U-Sport en wat eten om je energie aan te vullen. De mecaniciens staan hier voor je klaar als je technische problemen hebt.



ALGEMENE INFORMATIE

Eten en drinken

Goede en voldoende voeding is essentieel om lange, pittige etappes te kunnen fietsen. Drink en eet voldoende vóór, tijdens en na de etappe. Dit is cruciaal, niet alleen om het fietsen goed vol te houden, maar ook om je herstel voor de volgende dag te bevorderen.



Je komt tijdens Tour for Life dan ook niets tekort! 's Ochtends begint het met een uitgebreid ontbijt, waar je gelijk ook een lunchpakket kunt maken. Tussen 19:00 en 20:30 uur staat het heerlijke diner voor je klaar. Het menu is opgesteld door een sportkok.

Avondetappe



Aansluitend aan het diner is de Avondetappe. Hier wordt de afgelegde etappe besproken en blikken we vooruit op de komende rit. Ook is er aandacht voor het geweldige doel waar jij voor fietst.

GPS

De route van Tour for Life is niet uitgepijld en je rijdt dus met een fietsnavigatie. Zorg ervoor dat je voor de start de routes op jouw gps hebt gezet.



Let op! Zorg dat je batterij of accu aan de start van de etappe vol is. Neem desnoods reservebatterijen mee, en / of een powerbank die je aan je stuur vast taped.

ALGEMENE INFORMATIE

Onderweg

Vergeet onderweg zeker niet om te genieten van het prachtige landschap! Tour for Life is geen wedstrijd en draait niet om gemiddelde snelheden of klassementen. Neem dus rustig de tijd voor alle etappes en geniet!



Tips

Drink en eet voldoende onderweg. Niet alleen water, maar ook (isotone) dorstlessers helpen bij het voorkomen van uitdroging. Controleer ook vóór elke etappe even de belangrijkste onderdelen van jouw fiets (banden, remblokjes en snelspanner / steekas), dan heb je daar geen zorgen over.



Nood

Tijdens Tour for Life reist een medisch team met ons mee. Mocht het nodig zijn dan verlenen zij eerste hulp op de route of de camping. We werken met een centraal noodnummer. Dit nummer helpt jou verder op weg bij pech en noodgevallen. Het nummer waarop zij te bereiken zijn, staat bij de belangrijke telefoonnummers op pagina 5. Zet dit nummer in je telefoon.



Belangrijk! Bel in geval van nood of twijfel altijd 112! Hierna bel je altijd nog het service nummer.

ADRESSEN

Hieronder tref je de adressen van de campings en de finishlocatie. Bereid je goed voor op Tour for Life 3 Days. Zorg dat je tijdens het fietsen altijd het adres van de volgende camping bij je hebt. Verder is het goed om ook een aantal plaatsnamen op de route mee te nemen. Mocht je GPS-systeem dienst weigeren, dan kun je in ieder geval doorfietsen.



Camping Des Lacs

6 Pl. de la Gare, 88110 Celles-sur-Plaine, Frankrijk

48°27'17.3"N 6°56'50.0"E

DO 3 SEPTEMBER - VR 4 SEPTEMBER



Camping Losheim am See

Zum Stausee 210, 66679 Losheim am See, Duitsland

49°31'20.4"N 6°43'45.7"E

VR 4 SEPTEMBER - ZA 5 SEPTEMBER



Camping Club Benelux

Rue de Harzé 24, 6980 La Roche-en-Ardenne, België

50°11'27.5"N 5°34'25.2"E

ZA 5 SEPTEMBER - ZO 6 SEPTEMBER



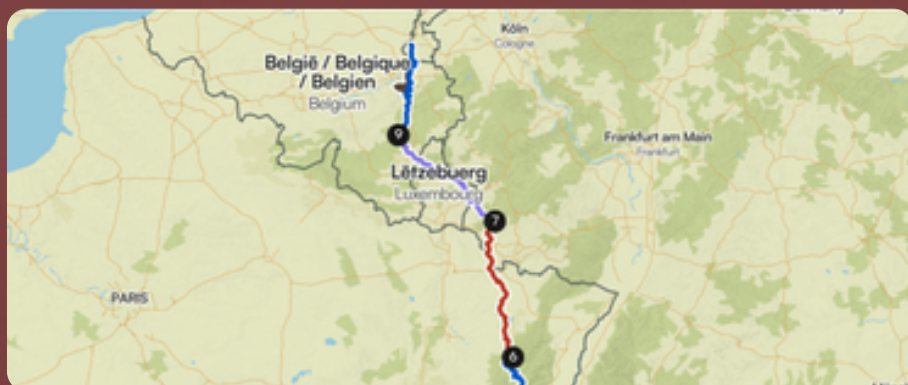
FINISH Kasteel Vaeshartelt

Weert 9, 6222 PG, Maastricht

ZO 6 SEPTEMBER



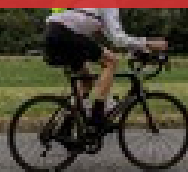
ALGEMENE INFORMATIE



Deze 3 etappes vormen de kroon op jouw voorbereiding. Als je al eens eerder meedeed aan Tour for Life weet je wat je te wachten staat. Als het de eerste keer is dan zul je ongetwijfeld spanning voelen. Het onbekende van wat je gaat doen.

De informatie op de volgende pagina's geeft een goed inzicht in wat jou te wachten staat. Weet dat je het niet alleen hoeft te doen. Profiteer van alle professionele begeleiding op de route en haal energie uit alle aanmoedigingen.

Maak je klaar voor de tour van je leven!





ETAPPE 1 DEINEND NAAR DUITSLAND

CELLES-SUR-PLAINE - LOSHEIM AM SEE



174 KM



1.800 HM



CP 1
70,8 KM

CP 2
131 KM



Celles-sur-Plaine

Nébing

Villing

Losheim am See

48.902883, 6.810198

49.281868, 6.634508

Celles-sur-Plaine – Losheim am See: De groene, bosrijke omgeving van de Vogezen wordt al snel achtergelaten en maakt plaats voor het Noord-Franse boerenlandschap met veel koeien en landbouw. De route trekt langs veel gevoelsmatig verlaten dorpjes, die voor ons Nederlanders allemaal een beetje op elkaar lijken.

Daarnaast is het, ondanks dat het hoogteprofiel anders doet vermoeden, bijna geen meter vlak én zit er zelfs een klein stukje gravel (1 km) in. Naast de verzorgingsposten zijn er nauwelijks plekken waar je water kunt bijvullen of andere benodigdheden voor onderweg kunt inslaan. De verzorgingsposten zijn tijdens deze etappe dus nog belangrijker dan normaal.

Mogelijk is dit mentaal wel de lastigste etappe van de Tour for Life. Het voordeel is dat het merendeel van de route over vrijwel verlaten wegen voert. Zodra je de grens met Duitsland over bent, merk je echter dat niet alleen het asfalt beter wordt, maar ook de wegen drukker worden. Gefocust blijven dus, voordat je land vier (van de zeven) op het lijstje mag afvinken.

ETAPPE 1



Let op!

- 26,1 km > Drukke weg (2 km): hardrijdend verkeer op D400 en N4.
- 44,0 km > Drukke weg (600 m).
- 59,0 km > Drukke weg (800 m).
- 63,0 km > Gravel (1 km).
- 117 km > Drukke passage Creutzwald (5 km): rustig aan fietsen.
- 143 km > Drukke weg (3 km): veel en hardrijdend verkeer.
- 150 km > Steile klim.
- 157 km > Drukke passage Merzig: rustig aan en aandacht voor overig verkeer.
- 165 km > Drukke weg (2 km).
- 167 km > Drukke weg (1 km).



Geen cols van naam.



1.690 m

Stijging

1.670 m

Afdaling

480 m

Hoogste punt

170 m

Laagste punt



ETAPPE 2 LAVEREN DOOR LUXEMBURG

LOSHEIM AM SEE - LA ROCHE-EN-ARDENNE



169 KM



2.700 HM



CP 1

82,2 KM

CP 2

130 KM



Losheim am See

Beaufort

Wiltz

La Roche-en-Ardenne

49.837362, 6.290742

49.962828, 5.923830

Losheim am See – La Roche-en-Ardenne: Vanaf het stuwmeer van Losheim trekt de etappe via Saarburg zo snel mogelijk richting Luxemburg, waar richting de eerste verzorgingspost het Müllerthal wordt ingedoken. Avontuurlijke en rotsachtige wegen spreken hier tot de verbeelding.

De route wisselt continu af tussen fijn lopende fietspaden en rustige wegen, met over het algemeen asphalt zo glad als de geschoren benen van een profwielrenner. Je hoeft niet op een melding van je telefoon te wachten, want aan het asphalt zul je merken dat je de grens met België bent overgegaan.

Helaas is het asphalt niet overal even best als je door de Ardense bossen, via de omgeving van Bastogne (Bastenaken), richting La Roche gaat. Blijf hier dan ook vooral scherp en goed opletten! Deze etappe is een van de zwaardere, zo niet de zwaarste, van de Tour for Life 2026. En dat komt niet doordat er hele lange of bekende klimmen in zitten, maar vooral door de hoeveelheid klimmetjes die elkaar vaak in rap tempo opvolgen, regelmatig met zeer steile passages. In combinatie met de opgebouwde vermoeidheid van de eerdere etappes zal dit allesbehalve een eenvoudige etappe worden.

ETAPPE 2

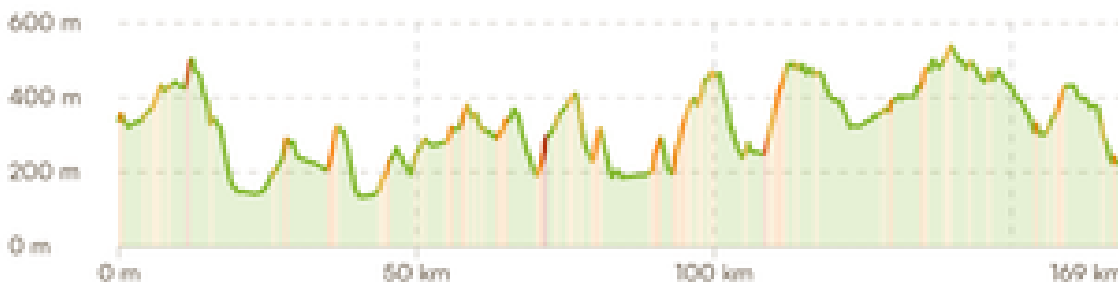


Let op!

- 2,63 km > Drukke weg (8 km): hardrijdend verkeer op de B268.
- 19,9 km > Gevaarlijke oversteek.
- 20,0 km > Fietspad rechts: fietsers over het fietspad.
- 42,2 km > Gevaarlijke oversteek.
- 42,6 km > Drukke passage.
- 58,8 km > Gevaarlijke oversteek, drukke weg.
- 77,9 km > Technische passage.
- 79,4 km > Gevaarlijke oversteek.
- 101 km > Technische afdaling.
- 132 km > BELGIË! Middelmatig wegdek vanaf hier.



Zie volgende bladzijde voor meer info.



2.650 m

Stijging

2.780 m

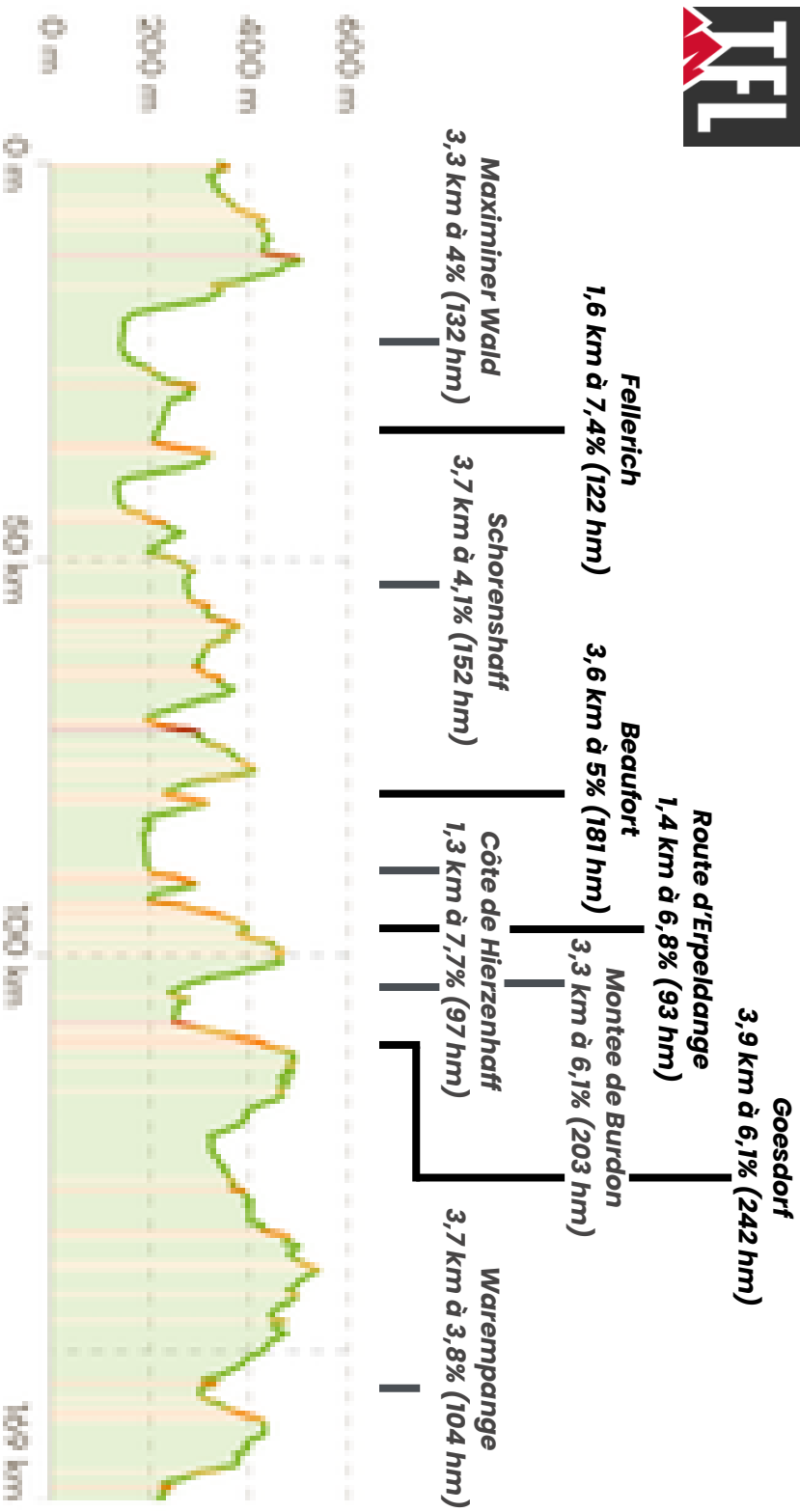
Afdaling

540 m

Hoogste punt

130 m

Laagste punt



2.650 m

Stigging

2.780 m

Adäding

540 m

Hoochte punt

130 m

Laagste punt

ETAPPE 3 DE ARDENNENKLASSIEKERS

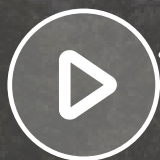
LA-ROCHE-EN-ARDENNE - MAASTRICHT



122 KM



1.600 HM



CP 1
47,2 KM



CP 2
95,5 KM



La Roche-en-Ardenne

Aywaille

Fléron

Maastricht

50.476046, 5. 50.68497952412893, 5.721663346188262

La Roche-en-Ardenne – Maastricht: Voordat de armen in de lucht kunnen en de Tour for Life 2026 is volbracht, moeten er eerst nog enkele hordes overwonnen worden. Ondanks dat dit de kortste etappe is, zullen lichaam en hoofd inmiddels vermoeid zijn. Zodoende zal het zeker niet vanzelf gaan.

Zeker niet als direct vanuit de start de zwaarste beklimming van België de benen zal doen opwarmen: de Col de la Haussire! Bij de eerste verzorgingspost kun je jezelf nog even voorbereiden om één laatste keer alles te geven op dé klassieker uit Luik-Bastenaken-Luik: Côte de La Redoute!

Daarna zijn helaas nog niet alle hoogtemeters en steile passages van de etappe achter de rug, maar de klimmetjes worden één voor één steeds korter en minder steil. Bovendien daal je gemiddeld meer dan je stijgt.

Eenmaal aangekomen in Nederland, land 7 van deze Tour for Life, glooit de route over rustige fietswegen richting de finish. Zo kun je lekker uitrollen en alvast beginnen te genieten van de enorme prestatie die je hebt geleverd. Hier mag je met recht trots op zijn!

ETAPPE 8



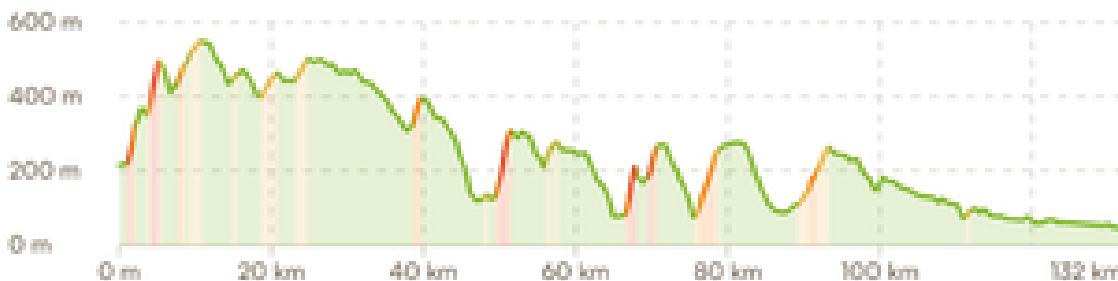
Let op!

- 6,73 km > Drukke weg (4 km).
- 22,3 km > Drukke weg (16 km): niet heel druk, maar verkeer rijdt relatief hard.
- 71,5 km / 75,9 km > Drukke weg.
- 118 km > Fietspaden t/m de finish: vanaf hier bijna alleen fietspaden — veiligste route naar de finish.

Col de Haussire
4,1 km à 7,8% (316 hm)

Côte de la Redoute
2 km à 8% (180 hm)

Hansez
3,7 km à 4,4% (164 hm)



1.770 m
Stijging

1.940 m
Afdaling

550 m
Hoogste punt

50 m
Laagste punt

TOUR
FOR LIFE

BEDANKT



**MET JOUW INZET VOOR ERASMUS MC
FOUNDATION MAAK JE SUCCESVOL
KANKERONDERZOEK MOGELIJK. JIJ MAAKT HET
VERSCHIL VOOR MENSEN MET KANKER.
DANKJEWEL.**

**SAMEN MAKEN WE KANKER
KANSLOOS**

Erasmus MC Foundation

