

**TOUR
FOR LIFE**

ROUTEBOEK

30 AUGUSTUS T/M
6 SEPTEMBER

2026



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 **ETAPPES** 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 Bardonecchia 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

Op zaterdag 29 augustus tussen 15:00 en 17:00 uur registreer je je bij de organisatie bij Hotel Villaggio Olimpico voor Tour for Life 2026. Hier ontvang je onder meer je stuurbordje en wielershirt als je deze nog niet ontvangen hebt.

AANKOMSTLOCATIE

Hotel Villaggio Olimpico
Viale della Vittoria, 46, 10052 Bardonecchia TO,
Italië



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 sportdrank 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 eerst 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. Zorg dat je tijdens het rijden 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 doorrijden.



Hotel Villaggio Olimpico

Viale della Vittoria, 46, 10052 Bardonecchia TO, Italië

45°04'24.2"N 6°42'03.6"E

ZA 29 AUGUSTUS - ZO 30 AUGUSTUS



Camping des Adoubes

24 Av. du Camping, 73200 Albertville, Frankrijk

45°40'47.5"N 6°23'46.4"E

ZO 30 AUGUSTUS - MA 31 AUGUSTUS



Camping Le Martinet

14 Route du Martinet, 39200 Villard-Saint-Sauveur

46°22'18.7"N 5°52'21.1"E

MA 31 AUGUSTUS - DI 1 SEPTEMBER



Camping La Roche d'Uilly

5 All. de la Tour de Peilz, 25290 Ornans, Frankrijk

47°06'02.0"N 6°09'37.0"E

DI 1 SEPTEMBER - WO 2 SEPTEMBER



Camping Les Castors

4 Rte de Guewenheim, 68520 Burnhaupt-le-Haut, Frankrijk

47°44'48.6"N 7°07'28.3"E

WO 2 SEPTEMBER - DO 3 SEPTEMBER



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

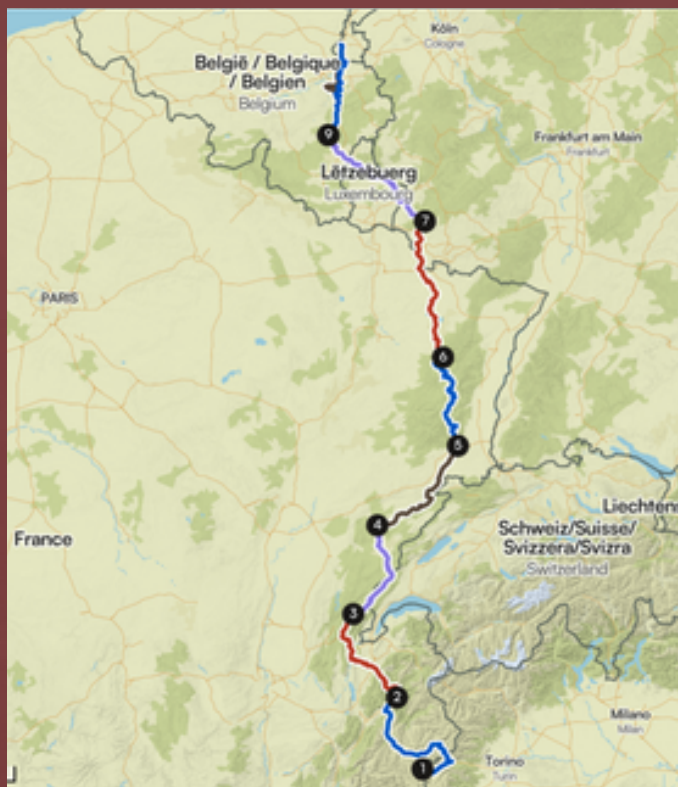


FINISH Kasteel Vaeshartelt

Weert 9, 6222 PG, Maastricht

ZO 6 SEPTEMBER

ROUTE OVERZICHT



Deze 8 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 DE GRENS OVER!

BARDONECCHIA - ALBERTVILLE



191 KM



2.500 HM



CP 1
61,3 KM



CP 2
139 KM



Bardonecchia

Mont Cenis

Sainte-Marie-de-Cuines

Albertville

45°14'23.5"N 6°57'06.1"E

45.339615, 6.302204

Bardonecchia – Albertville: Met een klassieke start in Bardonecchia daalt de route in de eerste 36 km van deze eerste etappe ruim 750 meter naar beneden, tot aan Susa. Het meeste gemotoriseerde verkeer verkiest vaak de parallel lopende autosnelweg, waardoor de kans groot is dat je van een vliegende start van de Tour for Life kunt spreken.

Maar dan begint de grootste uitdaging van de dag: de beklimming naar Lac de Mont-Cenis. Maar liefst 24 km met een slordige 1.700 hm brengen je naar dit stuwmeer op meer dan 2.000 meter hoogte, dat in een weids berglandschap ligt waarvan je spontaan de behoefte krijgt om zonder fiets nog verder de bergen in te trekken.

Dat mag echter wachten tot een volgend avontuur. Nu het zwaarste deel van de etappe achter de rug is, mag er vooral nog heel veel gedaald worden. En als de wind in het Mauriennedal je gunstig gezind is, kunnen die kilometers zomaar eens sneller voorbijvliegen dan je verwacht. Niet ongunstig in deze langste rit van de Tour for Life 2026.

ETAPPE 1

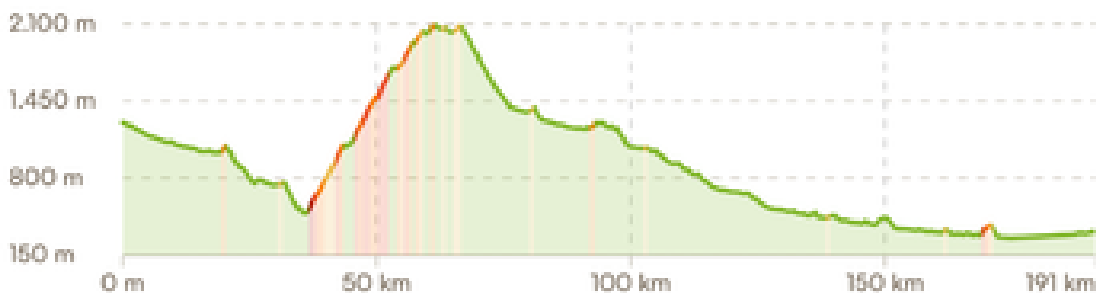


Let op!

- 35,1 km > Rustig aan door Susa: kan hier (Italiaans deel) druk zijn.
- 35,9 km > Drukke weg: eerste kilometers van de beklimming van de Mont Cenis kunnen druk zijn met verkeer, minstens tot de afslag naar de snelweg en ook daarna nog. Let op de veiligheid en communiceer met elkaar en andere weggebruikers.
- 76,1 km > Drukke weg: D1006 is een drukke doorgaande weg met veel verkeer. Dit duurt ca. 53 km.
- 155 km > Fietspad op (rechtsaf) – let op oversteek/afslag.



Col du Mont Cenis
30.2 km à 5.5% (1.654 hm)



2.580 m

Stijging

3.500 m

Afdaling

2.090 m

Hoogste punt

290 m

Laagste punt



ETAPPE 2 HET MEER VAN ANNECY

ALBERTVILLE - SAINT-CLAUDE



149 KM



2.800 HM



Albertville



Sillengy



Valserhône



Saint-Claude

45°56'54.0"N 6°01'59.1"E

46.106935, 5.831868

Albertville – Saint-Claude: Vanuit Albertville, bekend toevluchtsoord voor de Tour de France, vertrekt de etappe met een relatief rustige aanloop van 24 km naar de voet van de Col de la Forclaz, mogelijk de bekendste Forclaz-col van de oneindige hoeveelheid cols die zo heten.

Als je de klim, die regelmatig stijgingspercentages in de dubbele cijfers toucheert, omhoog rijdt door bossen en kleine dorpjes, langs rotswanden en bergweiden, voel je dat er iets in de lucht hangt. Eenmaal op de top blijkt dat het geweldig mooie uitzicht over het meer van Annecy te zijn.

De vele mogelijkheden die deze omgeving biedt, zullen je in de loop van de afdaling, langs het meer en door de stad, doen begrijpen waarom het hier zo druk is (of kan zijn). Rijd rustig en let hier goed op. Wanneer je de stad en inmiddels ook de Alpen weer uit bent, kan er meer ontspannen genoten worden van de rustigere wegen richting de Jura.

Bij mooi weer zijn er voor verzorgingspost 2 zelfs nog enkele mogelijkheden om het machtige Mont Blancmassief in de verte aan je rechterkant te zien.

De Col de la Croix de la Serra is een klassieker voor de Tour for Life als laatste klim, maar vooral de afdaling is er eentje om van te genieten, richting de finish bij camping Le Martinet!

ETAPPE 2



Let op!

- 32,8 km > Technische afdaling: afdaling van de Forclaz is technisch, soms smal en steil, mogelijk drukker verkeer.
- 40,2 km > Drukke passage (15 km): veel verkeer, fietsers en voetgangers langs het meer en door Annecy.
- 95,5 km > Drukke weg (5 km): D1508 is een drukke, gevaarlijke weg met veel hardrijdend verkeer — extra op veiligheid letten.
- 118 km > Drukke weg (2 km): D1084, hardrijdend verkeer.



Col de la Forclaz

9.1 km à 7.5% (682 hm)



Col de la Croix de la Serra

14.4 km à 8.1% (595 hm)



2.770 m

Stijging

2.690 m

Afdaling

1.140 m

Hoogste punt

270 m

Laagste punt



ETAPPE 3 OP BEZOEK IN ZWITSERLAND!

SAINT-CLAUDE - ORNANS



138 KM



2.000 HM



CP 1

42,4 KM

CP 2

104 KM



Saint-Claude

Bois-d'Amont

Bulle

Ornans

46.5369275228342, 6.135832154407022

46.893921, 6.222888

Saint-Claude – Ornans: Vanuit de start is het meteen flink klimmen via een meanderende weg door een kloof omhoog. Deze klim zorgt ervoor dat je een groot deel van de hoogtemeters van deze dag meteen achter de kiezen hebt en dat er vanaf dat moment extra genoten kan worden van wat de bergketen van de Jura allemaal aan variatie te bieden heeft. Verschillende soorten groen, uitnodigende bergmeren, rotspartijen, kloven en nog veel meer. En dit alles over het algemeen rustige en rollende wegen.

De Jura is een berggebied dat deels een natuurlijke grens vormt tussen Frankrijk en Zwitserland. Zodoende is een bezoek aan Zwitserland een logische keuze om deze streek optimaal te befietsen. Met name de weg vanuit Zwitserland terug naar Frankrijk is wat de routebouwer betreft een enorme parel.

In het laatste deel van deze etappe, vanaf verzorgingspost 2, merk je dat je steeds meer aan de rand van de Jura komt en dat boerenlandschappen en landbouw langzaam de overhand krijgen. In een lange, dalende lijn komt de route uiteindelijk aan in Ornans, een finishplaats met een zeer rijke geschiedenis.

ETAPPE 3



Let op!

- 617 m > Drukke weg: de D436 kan, zeker in de ochtendspits, druk zijn.
- 58,2 km > Stoplicht: ook fietsers moeten wachten i.v.m. smalle weg.
- 87,1 km > Drukke weg (600 m): hardrijdend verkeer.
- 104 km > Gevaarlijke oversteek.
- 137 km > Let op: scherpe bocht van 180° naar rechts in de afdaling.



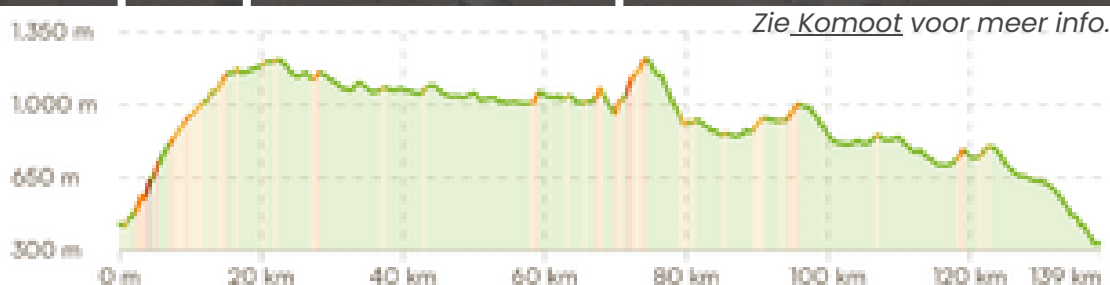
Route des Selmenbergs
1.7 km à 5.1% (87 hm)



La Petit Echelle
4.2 km à 6.4% (269 hm)



Col du Magnard
12 km à 5% (624 hm)



1.990 m
Stijging

2.080 m
Afdaling

1.220 m
Hoogste punt

330 m
Laagste punt



ETAPPE 4 TOEREN DOOR FRANSE WEGEN

ORNANS - BURNHAUPT-LE-HAUT



153 KM



1.600 HM



CP 1
45,1 KM



CP 2
103 KM

Ornans

Pierrefontaine-les-Varans

Hérimoncourt

Burnhaupt-le-Haut

47.215888, 6.540727

47.442660, 6.882482

Ornans - Burnhaupt-le-Haut: Een overgangsetappe van de Jura richting de Vogezen, met het minste aantal hoogtemeters van deze Tour for Life. Eentje die zich ervoor leent om vooral lekker te toeren over veelal zeer rustige Franse wegen met weinig verkeer. Let wel: het verkeer dat je tegenkomt, geniet over het algemeen ook van het feit dat er bijna niemand komt en past zijn snelheid hierop (omhoog) aan.

Los daarvan is de route lekker afwisselend, met kleine landweggetjes, bosrijke omgevingen en onder andere een passage langs de rivier Le Dessoubre, halverwege de etappe. Bij warm weer zal die je zeker een aantal keer proberen te verleiden om even pootje te komen baden.

In het laatste deel voert de route nog een stuk langs het zeer oude Rhône-Rijnkanaal en tegen het einde kun je in de verte de Vogezen al zien liggen. Ook de Grand Ballon is dan al te herkennen aan het weerstation in de vorm van een bol boven op de top. De mentale voorbereidingen voor deze prooi van etappe 5 kunnen alvast beginnen!

ETAPPE 4

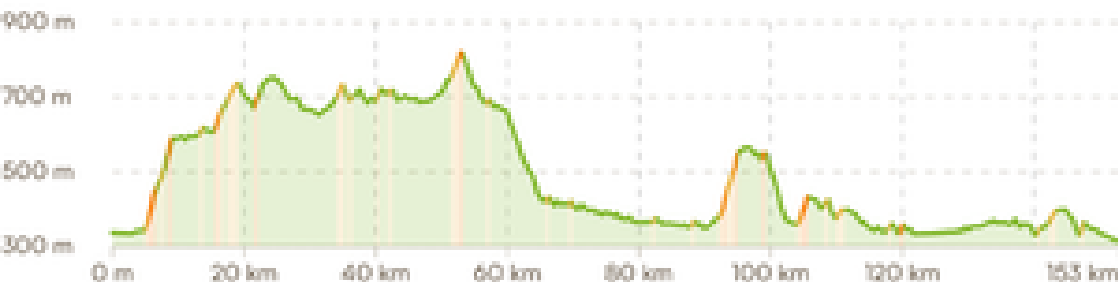


Let op!

- 19,9 km > Gevaarlijke oversteek, drukke weg.
- 76,8 km > Drukke weg (4 km): D437 wordt relatief hard gereden.
- 144 km > Gevaarlijke oversteek: drukke weg met hardrijdend verkeer.
- 152 km > Linksaf, 50 m gravel — let op ondergrond bij de afslag.



Côte de Montgesoye
4.9 km à 5.3% (259 hm)



1.640 m

Stijging

1.670 m

Afdaling

820 m

Hoogste punt

320 m

Laagste punt



ETAPPE 5 IN DE VOETSPOREN VAN DE TOUR

BURNHAUPT-LE-HAUT - CELLES-SUR-PLAINE



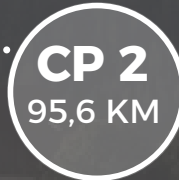
148 KM



2.500 HM



CP 1
31,7 KM



CP 2
95,6 KM



Burnhaupt-le-Haut

Col du Grand Ballon

Ban-de-Laveline

Celles-sur-Plaine

[47.904665, 7.103025](#) [48.219170423641344, 7.0480589833318525](#)

Burnhaupt-le-Haut – Celles-sur-Plaine: Na een warming-up van zo'n 19 km, met wat korte heuveltjes om de benen nog wat extra op spanning te brengen, begint de grote klim van de Grand Ballon al. Vanuit Moosch wacht mogelijk de zwaarste van alle kanten die je kunt kiezen om de Grand Ballon op te fietsen: ruim 12,5 km met meer dan 950 hoogtemeters.

Vanaf het begin van de klim kun je regelmatig de top van de Grand Ballon met het bolvormige weerstation zien. Voor de een maakt dat het makkelijker om te zien waar je naartoe moet, voor de ander lijkt de top daardoor alleen nog maar verder weg. Halverwege de klim kom je op een fietspad met strak asphalt. Sinds een paar jaar ligt hier de ultieme weg omhoog, waar enkel fietsers en wandelaars mogen komen en waar in de Tour de France van dit jaar Tadej Pogačar iedereen weer het nakijken liet. Waar de Tour bij de Col du Haag linksaf sloeg richting de finish bij Le Markstein, gaat de Tour for Life nog anderhalve kilometer verder naar de top van de Grand Ballon: het hoogste punt van de Vogezen, waar je bij goed weer wordt beloond met prachtige uitzichten.

Hier heb je ook al bijna de helft van de hoogtemeters van deze etappe volbracht. Als beloning vervolgt de route zich met een kleine 50 km over de prachtige Route des Crêtes, een heerlijk glooiende weg die over de hoogste kam van de Vogezen loopt. In dit gedeelte van de Vogezen passeer je de meeste cols van de hele Tour, zonder dat je daarvoor steeds extra hoeft te klimmen, omdat je je veelal al op het hoogste deel van de route bevindt.

In combinatie met het feit dat je in de tweede helft van de etappe ruim twee keer zoveel meters daalt als klimt (750 meter omhoog tegenover 1.600 meter naar beneden), moet de duik in het zwembad of het meer bij de camping extra goed voelen wanneer je deze etappe hebt volbracht.

ETAPPE 5



Let op!

- 147 m > Drukke weg (2 km): D466 is druk, met veel verkeer, mogelijk zeker in de ochtendspits.
- 60,2 km > Drukke weg.
- Deze etappe passeer enorm veel cols op papier, zonder dat het echt beklimmingen zijn. Dit komt doordat er over een bergkam gefietst wordt.



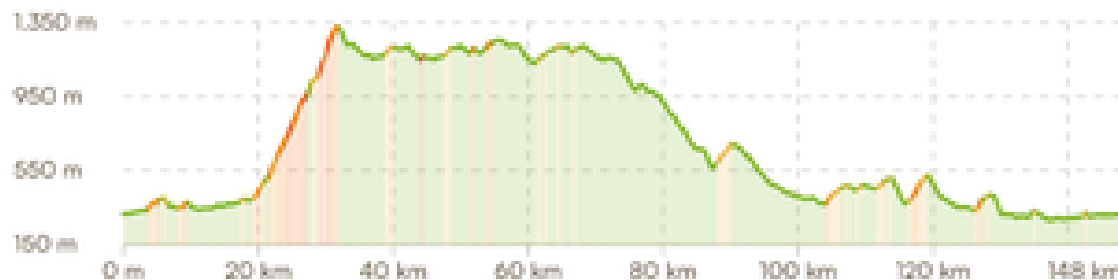
Col du Grand Ballon
12,6 km à 7,5% (950 hm)



Col de Raids



Col du Mandray



2.440 m

Stijging

2.440 m

Afdaling

1.330 m

Hoogste punt

280 m

Laagste punt



ETAPPE 6 DEINEND NAAR DUITSLAND

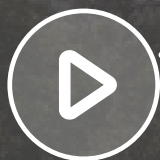
CELLES-SUR-PLAINE - LOSHEIM AM SEE



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 6



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 7 LAVEREN DOOR LUXEMBURG

LOSHEIM AM SEE - LA ROCHE-EN-ARDENNE



169 KM



2.700 HM



Losheim am See



Beaufort

[49.837362, 6.290742](#)



Wiltz

[49.962828, 5.923830](#)



La Roche-en-Ardenne

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 7

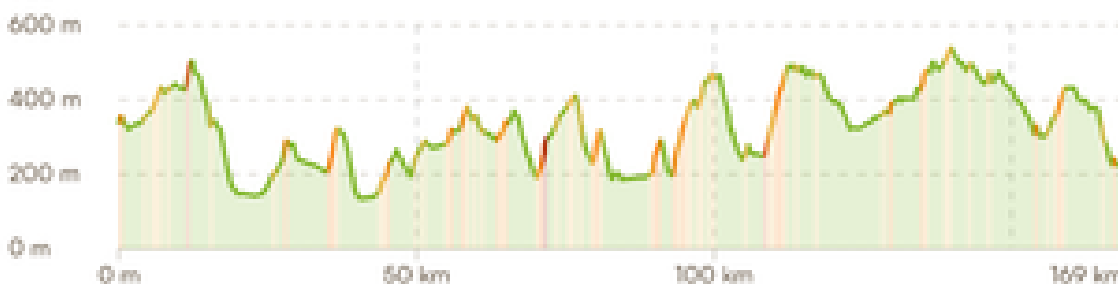


Let op!

- 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

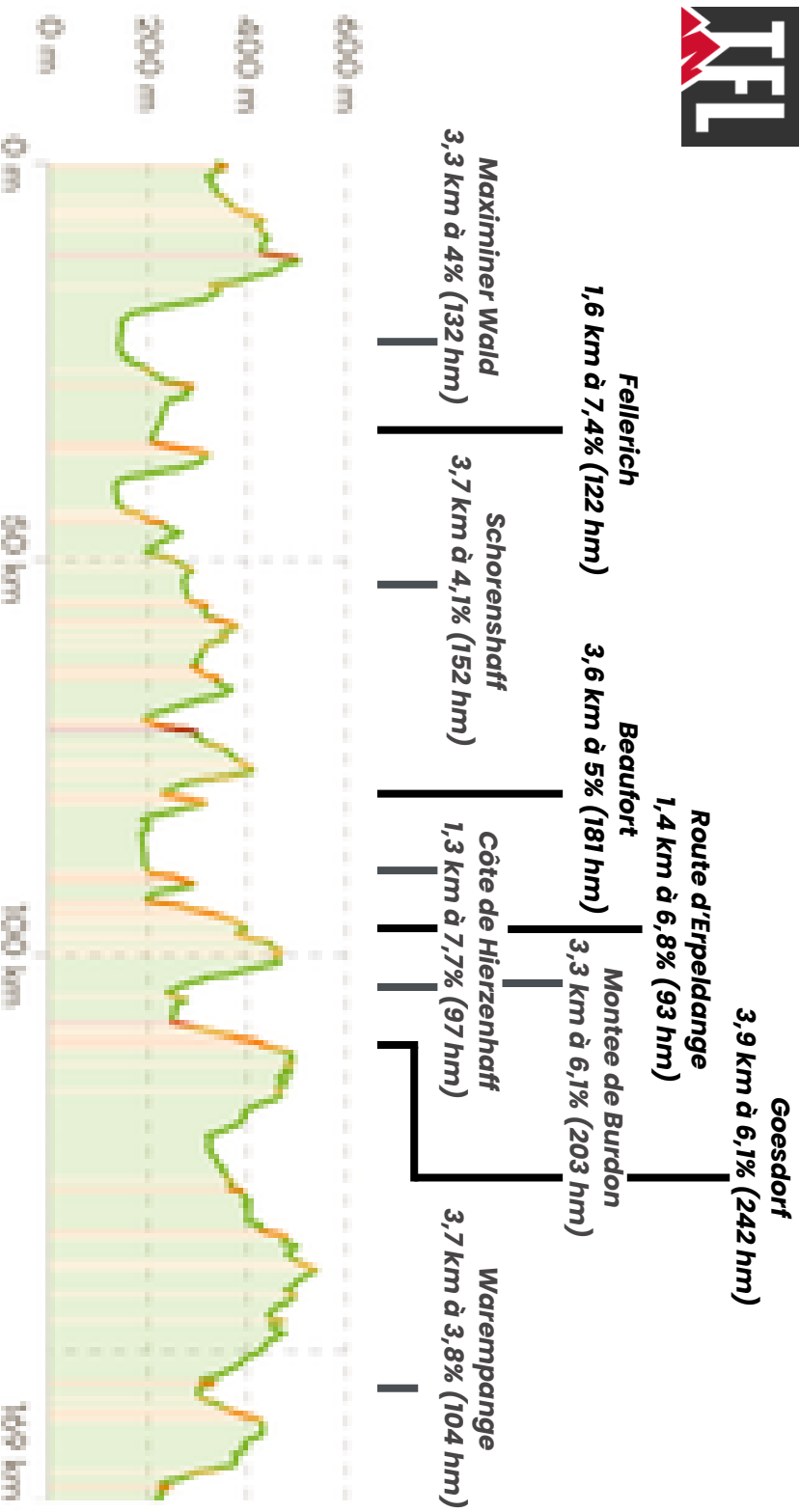
Afdaling

540 m

Hoogste punt

130 m

Laagste punt



2.650 m
Stigging

2.780 m
Addaling

540 m
Hoogete punt

130 m
Laagste punt

ETAPPE 8 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



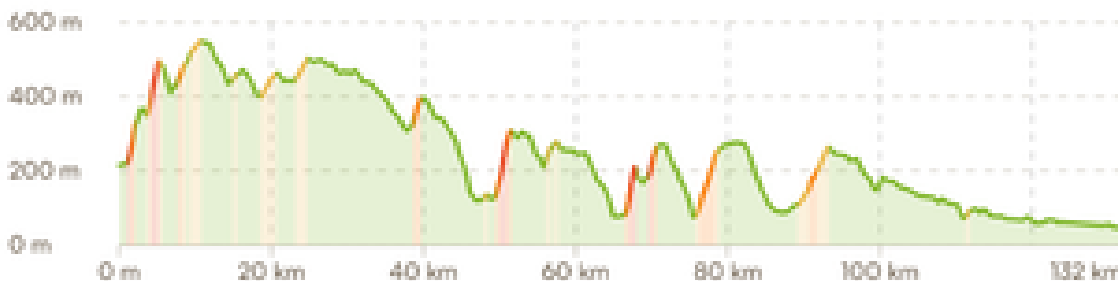
Let op!

- 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

