



ROUTEBOEK

28 AUGUSTUS T/M 31 AUGUSTUS 2025



Erasmus MC Foundation



INHOUD



VOORWOORD

03



VEILIGHEID

04



BELANGRIJKE NUMMERS

05



ALGEMENE INFORMATIE

06



ADRESSEN

10



ROUTEOVERZICHT

11



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 2025! 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 Franse Vogezen naar Nederland. Sla dit routeboek op op je telefoon, zodat je alle belangrijke informatie bij de hand hebt. Dan kun je tijdens het fietsen genieten van al het moois dat de etappes voor jou in petto hebben.

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

Samen maken we kanker kansloos!

Cristel & Danique
Organisatie Tour for Life 2025

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 / Mecanicien / Bezemwagen

+31 6 18 41 82 40

Bij spoedeisende hulp

112

Belangrijk

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

Bel voor overige vragen Cristel (algemene vragen) of Danique (camping gerelateerde vragen)



Cristel Borst
+31 6 55 37 63 01



Danique van Bokhorst
+31 6 43 22 82 05

ALGEMENE INFORMATIE

AANKOMST 4 DAYS

Op woensdag 27 augustus registreer je je bij de finishboog van die dag op camping Vesoul. Je ontvangt hier onder meer je stuurbordje en wielershirt (als je deze nog niet ontvangen hebt). Jouw Tour for Life 4 Days begint nu!

ADRES REGISTRATIE

Camping Vesoul

Av. des Rives du Lac
70000 Vaivre-et-Montoille, 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 sportdrank van U-Sport, wat eten om je energie aan te vullen of je spieren los laten maken door de masseurs. 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. 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. De menu's zijn opgesteld door sportkoks die gewend zijn maaltijden te bereiden voor topwielrenners tijdens meerdaagse koersen.



Avondetappe

Aansluitend aan het diner is de Avondetappe. Rond 20.30 uur wordt in de grote tent 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 servicenummer.

ADRESSEN

Hieronder tref je de adressen van de campings en de finishlocatie. Bereid je goed voor op Tour for Life 4 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.

WO 27 AUGUSTUS - DO 28 AUGUSTUS

Camping Vesoul

Av. des Rives du Lac
70000 Vaivre-et-Montoille, Frankrijk
47°37'47.6"N 6°07'18.2"E

DAG
1

DO 28 AUGUSTUS - VR 29 AUGUSTUS

Camping La Domaine de Longemer

121 Route de la Plage
88400 Xonrupt-Longemer, Frankrijk
48°04'47.7"N 06°56'29.1"E

DAG
2

VR 29 AUGUSTUS - ZA 30 AUGUSTUS

Camping Le Paquis

57680 Corny-Sur-Moselle, Frankrijk
49°02'24.4"N 06°03'31.6"E

DAG
3

ZA 30 AUGUSTUS - ZO 31 AUGUSTUS

Camping Benelux

Rue de Harzé 24
6980 La-Roche-en-Ardenne, België
50°11'27.4"N 05°34'24.2"E

DAG
4

ZO 31 AUGUSTUS

FINISH Kasteel Vaeshartelt
Weert 9, 6222 PG, Maastricht

DAG
5



ROUTEOVERZICHT



De 4 etappes vormen de kroon op jouw voorbereiding. Als je al eens eerder meedeed aan Tour for Life 4 Days 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 HET SPROOKJE VAN DE VOGEZEN

VESOUL - XONRUPT-LONGEMER



160 KM



3.200 HM



CP 1

77,4 KM

CP 2

125 KM



VESOUL

PLANCHE DES BELLES FILLES

**PARKING SAULXURES SUR-
MOSELOTTE**

XONRUPT-LONGEMER

N 47.772225, 6.777656

N 47.950206, 6.776471

Deze etappe mag door de lengte, de hoogtemeters én vanwege maar liefst 6 gecategoriseerde beklimmingen, met recht de Koninginnerit genoemd worden.

Na een relatief vlakke aanloop van zo'n 55 km over avontuurlijke Franse boerenweggetjes, zullen de daaropvolgende 100 km meer dan 2.800 hoogtemeters met zich meebrengen. De inleidende beschietingen beginnen op de Col de la Chevestraye, waarna al snel de Planche des Belles Filles volgt. De afgelopen jaren beroemd en berucht geworden vanwege zowel de Tour de France als de Tour de France Femmes. Deze onregelmatige klim met stukken tot en met 20% drijft je tot het uiterste. Gelukkig kan je daar bij CP1 op krachten komen.

Na de afdaling volgt de sprookjesachtige klim van de Ballon de Servance, met wat inlevingsvermogen zie je hier de elfjes en kabouters door het bos dartelen. Dit geldt ook voor de Route des Forts en de Col de Morbieux die je op weg naar CP2 tegenkomt. Met de Col de la Croix des Moinats als laatste echt pittige uitdaging, kan je hopelijk nog genieten van de niet al te zware klim en afdaling van de Col de Grande Basse die langs verscheidene bergmeertjes voert.

ETAPPE 1

Cols



Col de la Chevestraye (55,9 km), 10,7 km à 2,7%



Planche des Belles Filles (71,8 km), 5,9 km à 8,7%



Ballon de Servance (83,7 km), 10,6 km à 5,7%



Col de Morbieux (114 km), 5,4 km à 6,1%



Col de la Croix des Moinats (131 km), 5,2 km à 7,2%



Col de Grande Basse (143 km), 9,2 km à 3,7%



Let op!

- km 77,7 > Let op: de top van de klim zit na de bocht naar rechts (waar verder geen verkeer mag komen) na het hele steile stukje. CP1 zit vervolgens met de bocht mee naar rechts een paar honderd meter verderop aan de rechterkant.
- km 110 t/m km 112 > Zeer steile en technische afdaling, rijd voorzichtig!





ETAPPE 2 FRANS VLAKKE OVERGANGSRIT

XONRUPT-LONGEMER - CORNY-SUR-MOSELLE



169 KM



1.400 HM



CP 1
59 KM

CP 2
115 KM



XONRUPT-LONGEMER

**PARKING PLACE DU MARCHÉ
BACCARAT**

N 48.447157, 6.73969

**PARKING PLACE DU GENERAL
DE GAULLEE**

N 48.822408, 6.5009104

CORNY-SUR-MOSELLE

Ondanks dat deze etappe de minste hoogtemeters van allemaal heeft en je relatief veel naar beneden fietst, is deze tweede overgangsrIT van Tour for Life niet eentje die je zo maar even aftikt.

Na de korte, laatste klim in de Vogezen; de Col du Martimpré en de in de dalende lijn zijnde avonturenpaadjes waardoor de Vogezen langzaam steeds verder naar de achtergrond verdwijnen, is het op de daaropvolgende Noord-Franse wegen immers nooit echt vlak.

Hopelijk is de wind vandaag je vriend, want anders wordt het een extra zware kluit. Ook vandaag is het een etappe waarin je elkaar weer goed kan helpen door samen te rijden; bundel je krachten en kijk vandaag extra naar elkaar om!

ETAPPE 2

Cols



Col de Martimpré (3,5 km), 2 km à 5,2%



Let op!

- Van km 1,8 t/m 5,5 km > Drukke weg, zeker in de ochtendspits. Aandachtig en veilig rijden!
- Van km 117 t/m 119 km > Hele drukke weg met steil stuk omhoog. Veel en hardrijdend verkeer. Helaas geen andere mogelijkheid. Wees extra alert en rijd veilig!





ETAPPE 3 FIETSWALHALLA LUXEMBURG

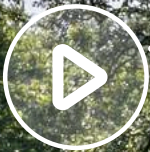
CORNY-SUR-MOSELLE - LA ROCHE EN ARDENNE



173 KM



2.300 HM



CP 1

68,7 KM

CP 2

122 KM



CORNY-SUR-MOSELLE

**PARKEERPLAATS BIJ
GEMEENTEHUIS**

N 49.510722, 5.929751

PARKING CR309 (BIJ DE SURE)

N 49.871853, 5.835646

LA-ROCHE

Na een rustig vertrek langs de Moezel, trekt de route weer landinwaarts richting de Franse D-wegen, steeds glooiend omhoog. Op het moment dat je begint af te vragen of het beeld van net iets te kleine, half verlaten Noord-Franse dorpjes en eindeloze boerenvelden de hele dag het beeld van de etappe gaat zijn, verandert er iets...

Vlak voor CP1, beginnen de wegen iets meer te rollen en lijkt het verkeer rustiger. Na CP1 nemen de heuvelachtige vergezichten steeds meer toe: Je bent in Luxembourg!

Geniet van de fijne wegen en paden dat dit Groothertogdom te bieden heeft. Ondanks dat deze etappe weinig officieel gecategoriseerde beklimmingen heeft, nemen de heuvels en hoogtemeters toe en zullen de benen deze zeker gaan voelen. Na een kilometer of 135 merk je dat je weer in België bent, de helaas niet altijd vlak geasfalteerde wegen zullen de vermoeidheid door je lichaam doen trillen. Maar fietsende via Bastogne weet je ook dat de haven in La Roche en Ardenne weer bijna in zicht is!

ETAPPE 3

Cols



Hobscheid (93 km), 2,3 km à 5,2%



Boulaide (121 km), 3,7 km à 4,2%



Let op!

- Van km 4.1 t/m 11.3 > Mogelijk drukke weg, wees extra alert en rijd veilig!
- Van km 43.7 t/m 47.8 > De 906 is een drukke weg met hard rijdend verkeer. Wees hier van bewust en rijd veilig!
- Van km 142 t/m 144 > Bastogne is een drukke plaats met veel verkeer, let goed op en rijd veilig!





ETAPPE 4 DOOR DE ARDENNEN NAAR HET DRIELANDENPUNT LA-ROCHE - MAASTRICHT



139 KM



1.800 HM



Deze laatste etappe is niet meer de langste en de zwaarste, maar met o.a. de Col du Rosier, de klim naar het Drielandenpunt, de Keutenberg én daarbij de vermoeidheid van afgelopen dagen, zal het de laatste etappe alles behalve vanzelf gaan.

Geniet van de enkele rustige en heuvelachtige wegen door de Ardennen of ga voor die extra goede koffie bij Le Coffee Ride bij CP1. Maar draal vandaag niet te veel en te lang, want een warm onthaal op het finishterrein in Maastricht is in zicht en daar wil je zo snel mogelijk naartoe!

Na zo'n 100 km rijd je op Nederlands' hoogste punt het land weer in en als je na 122 km de laatste kuitenbijter hebt verslagen en bovenop de Keutenberg staat, dan heb je ALLE hoogtemeters van Tour for Life 4 Days overwonnen, maar liefst bijna 9.000 hoogtemeters! Met recht een prestatie waar je trots op mag zijn!

ETAPPE 4

Cols



Côte de Samree (1,5 km), 7,5 km à 4,4%



Col du Rosier (51 km), 4,4 km à 5,8%



Drielandenpunt Cote de Trois Frontières (99,3 km), 2,2 km à 4,8%



Keutenberg (121 km), 1,3 km à 6,6%



Let op!

- Van km 1,0 t/m km 9,0 > N89 is een grotere/drukke weg, kan druk zijn met verkeer. Zal op zondagochtend waarschijnlijk mee vallen.
- km 26,1 > Stoplicht ivm werkzaamheden aan de brug over snelweg.
- Van km 38,6 t/m 41,1 > Drukke weg richting Trois-Points, gebruik het aparte fietspad aan de rechterkant van de weg.





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

