

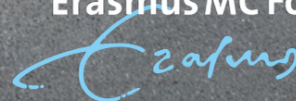


VRIJWILLIGERS HANDBOEK

24 AUGUSTUS T/M 31 AUGUSTUS 2025



Erasmus MC Foundation



INHOUDSOPGAVE

Praktische informatie	5
Start en finish	5
Start van jouw Tour for Life	5
Heenreis en vervoer tijdens Tour for Life	6
Overnachtingen	6
Eten en drinken	6
Medische verzorging	6
Stroom	7
Verzekering	7
Reiskosten	7
Algemene vrijwilligersinformatie	7
Dagschema's	8
Vragen tijdens Tour for Life	9
De vrijwilligersteams	10
Transportteam	10
Bouwteam	10
Upgrades team	11
Verkeersteam	11
Registratieteam & Event Experience Team	12
Checkpointteams	13
Ontbijtteam	14
Barteam	14
Massageteam	15
Dinerteam	15
Routebegeleidingsteam	16
Media en muziek	17
Mecanicien	17
Medisch team en arts	17
Flexteam	17
Contactinformatie en adressen campings	18
IN GEVAL VAN NOOD	18
Paklijst	20

Beste vrijwilliger,

Jij bent erbij! Van 24 t/m 31 augustus 2025 is de 15e editie van Tour for Life. Iedereen staat te trappelen om van start te gaan!

Bij voorbaat...

Zonder jou – vrijwilliger – is Tour for Life niet mogelijk. En zonder vrijwilligers is er geen topopbrengst voor Erasmus MC Foundation.. Bij voorbaat DANKJEWEL voor jouw bijdrage aan Tour for Life 2025!

Tour for Life & Erasmus MC Foundation

In acht uitdagende etappes fietsen zo'n 140 deelnemers van de iconische Alpe d'Huez naar Zuid-Limburg. Een klein deel hiervan sluit de laatste 4 etappes aan met Tour for Life 4 days.

Tour for Life wordt georganiseerd door Moev Events in opdracht van de Erasmus MC Foundation. Alle fietsers halen geld op voor succesvol kankeronderzoek in het Erasmus MC Kankerinstituut. Ook als vrijwilliger kan je geld ophalen via je persoonlijke actiepagina.

Informatie voor jou

In dit handboek lees je alles over de voorbereiding op Tour for Life, de werkzaamheden per team, het vervoer naar de campings, over eten en drinken enz.

Heb je naar aanleiding van het lezen van dit vrijwilligershandboek nog vragen of opmerkingen, mail ons dan gerust via info@tourforlife.nl of bel (088-3665462)

We gaan er samen een onvergetelijke week van maken!

Cristel, Danique & Maartje
Team Tour for Life

Cristel Borst – Koersleider

Cristel is onder andere verantwoordelijk voor de algemene organisatie en de deelnemers van Tour for Life. Overdag is Cristel op de route aanwezig.



Danique van Bokhorst – Event coördinator

Danique is onder andere verantwoordelijk voor de algemene organisatie én is het aanspreekpunt voor vrijwilligers. Overdag is Danique op de campings aanwezig.

Maartje Abrahams – Productie manager

Maartje is verantwoordelijk voor de productie van het evenement. Maartje coördineert het transport en de dagelijkse op- en afbouw van het evenement. Hoofdzakelijk is Maartje te vinden op de camping.



1. Praktische informatie

1.1. Start en finish

De officiële opening van Tour for Life vindt plaats op zaterdag 23 augustus om 20.30 uur bij Camping La Piscine in Le Bourg-d'Oisans, Frankrijk. De finish is op zondag 31 augustus in Maastricht (Kasteel Vaeshartelt, Weert 9 in Maastricht).

1.2. Start van jouw Tour for Life

De start van Tour for Life vindt plaats op de eerste camping in Le Bourg-d'Oisans: Camping Piscine. Hier worden de meeste vrijwilligersgroepen verwacht op zaterdag 23 augustus. Je kunt je registreren tussen 14:00 en 15:00 uur. Het transportteam, bouwteam en upgradesteam worden al op vrijdag 22 augustus op de camping verwacht.

Zie hieronder het tijdschema voor de eerste dagen van Tour for Life.

Wanneer uiterlijk	Wie aanwezig van TFL?	Taken
Vrijdag 22/8 - 12:00	Bouwteam & Upgrades team	Het 'dorp' opzetten
Vrijdag 22/8 - 12:00 uur	Verkeersteam	Plattegrond voorbereiden en ontvangst vanaf 13:30 uur
Zaterdag 23/8 - 12:00 uur	Upgrades team	Extra upgrades tenten toevoegen aan kamp
Zaterdag 23/8 - 13:00 uur	Registratieteam	Opbouwen registratie 13:00 Registratie vrijwilligers 14:00-15:00 Registratie deelnemers 15:00-17:00
Zaterdag 23/8 - 15:00 uur	Diner team	Start voorbereiden diner
Zaterdag 23/8 - 15:00 uur	Barteam	Openen bar

1.3. Heenreis en vervoer tijdens Tour for Life

Iedereen komt op eigen gelegenheid naar de start van Tour for Life. Het regelen van je vervoer naar de start en tijdens Tour for Life is je eigen verantwoordelijkheid. Enkele vrijwilligers rijden als chauffeur met de organisatie mee (bestelbussen voor de checkpoints en het vervoer van materiaal en bagage). Zoek jij vervoer voor naar Frankrijk en tijdens Tour for Life, of heb je juist

plek over in jouw auto? Deel het met de vrijwilligers in je team, bijvoorbeeld in de whatsappgroep. Of plaats een bericht in Tour for Life carpool [Facebookgroep](#). Kom je er niet uit? Neem dan contact op met de organisatie.

1.4. Overnachtingen

Op de camping

De overnachtingen op de campings zijn voor jou kosteloos. Als vrijwilliger overnacht je in een zelf meegebrachte tent. Houd er rekening mee dat we op sommige campings behoorlijk moeten inschikken en voortenten bijvoorbeeld niet mogelijk zijn.

Kom je al op vrijdag aan in Frankrijk, en wordt je die dag nog niet verwacht, dan dien je een extra overnachting bij te boeken. Dit gaat rechtstreeks via de camping. De kosten voor een extra overnachting zijn voor eigen rekening.

1.5. Eten en drinken

Het eten en drinken is de gehele week verzorgd, met uitzondering van drankjes aan de bar. Op de eerste 7 dagen krijg je dagelijks drie maaltijden. Op de finishdag zijn ontbijt en lunch inbegrepen. Je lunch maak je tijdens het ontbijt klaar en neem je mee voor onderweg. Koffie en thee zijn de gehele week gratis. Neem je eigen bestek en borden (geen wegwerp) mee i.v.m. het beperken van de kosten en milieubelasting. Betaling van de drankjes aan de bar zijn per pin.

1.6. Medische verzorging

Het medisch team verzorgt uitstekende medische ondersteuning. Het is een enthousiaste groep vrijwilligers met veel ervaring. Ze zijn uiteraard op de route, maar ook op een centrale plek in het kamp te vinden.

1.7. Stroom

Op alle campings zijn stroompunten aanwezig. Omdat we met een grote groep zijn, is dit vaak niet beschikbaar bij elke tent en camper. Is er een stroompunt bij jouw slaapplek? Gebruik het dan in overleg met de burens. Ga er voorzichtig mee om en sluit niet alle apparatuur op hetzelfde moment aan (waterkoker, koffiezetapparaat, koelkast). De kans bestaat dat de stroom dan uitvalt. In het Tour for Life-dorp verzorgen wij een aantal stroompunten waar velen tegelijk hun telefoon of GPS kunnen opladen. Wil je altijd stroom in je tent? Neem dan een goede powerbank mee!

1.8. Verzekering

Zorg dat je een reisverzekering hebt afgesloten in geval er iets met je privéspullen gebeurt (diefstal/schade). Tour for Life heeft voor vrijwilligers een ongevallenverzekering afgesloten, met een dekking bij blijvende invaliditeit en overlijden en een aansprakelijkheidsdekking bij schade aangericht aan derden; uitgesloten zijn motorvoertuigen en schades van personen onderling.

1.9. Reiskosten

Omdat we zoveel mogelijk geld willen ophalen voor onderzoek naar kanker is het niet mogelijk om reiskosten te declareren. Hoe minder kosten, hoe hoger de opbrengst voor Erasmus MC Foundation.

1.10. Algemene vrijwilligersinformatie

Vrijwilligersteam

Elke vrijwilliger werkt in een eigen vrijwilligersteam. Elk team heeft een aantal taken en een eigen coördinator. Het is belangrijk dat de coördinator tijdens Tour for Life telefonisch bereikbaar is. In hoofdstuk 3 vind je meer informatie over de algemene taken van de verschillende teams. Zorg dat je thuis alvast alle telefoonnummers van je teamgenoten en van je coördinator in je mobiele telefoon zet. Het is handig als je elkaar snel en gemakkelijk kunt bereiken.

Vrijwilligersbriefing

Danique zal ter kennismaking met ieder team kort samenkomen voor de start. Verder houden de meeste teams dagelijks een korte briefing onder leiding van de teamcoördinator.

Vrijwilligersshirt

Elke vrijwilliger ontvangt bij registratie het vrijwilligersshirt van Tour for Life. De shirts zijn er in verschillende maten, gebaseerd op de opgegeven maten bij de aanmelding. Is de maat van jouw shirt niet goed, probeer het dan onderling te ruilen of vraag aan ons of er nog reserveshirts beschikbaar zijn. Het dragen van je vrijwilligers shirt is niet verplicht maar natuurlijk wel heel leuk :)

Avondetappe mét dagfilm

Elke avond is er rond 20.30 uur een avondbriefing voor iedereen. Er worden verhalen van de dag gedeeld en films van het mediateam getoond. Ook bespreken we de bijzonderheden en de route van de volgende dag.

1.11. Dagschema's

Bekijk hieronder per dag wat je kunt verwachten. Wijzigingen van de tijden voorbehouden.

Zaterdag 23 augustus

13:30	Ontvangst Tour for Life
14.00 – 15.00	Registratie vrijwilligers
15:00 – 17:00	Registratie deelnemers en begeleiders
15.00 – 17. 00	Danique en Maartje briefing per team (exacte tijd wordt bekend gemaakt) op camping
19.00	Diner
20.30 – 21:30	Grand opening Tour for Life 2025

Zondag 24 augustus

5.30 – 7.30	Ontbijt
7:00	Opzetten startboog & muziek
7:00 – 8:00	Start deelnemers
15.30 – 19.00	Aankomst deelnemers op camping
15.00	Bar open
19.00	Diner en aansluitend Avondetappe
22.00	Sluiting bar
22.30	Stilte op de camping

Maandag 23 augustus t/m zaterdag 30 augustus, etappe 2 – 7

5.30 – 7.30	Ontbijt
7:00	Opzetten startboog & muziek
7:00 – 8:00	Start deelnemers
8.00 – 11.00	Opruimen / afbouwen Tour for Life-dorp
Vanaf 9.30	Vertrek naar de volgende camping
Vanaf 13:00	Opbouw camping
15.30 – 19.00	Aankomst deelnemers op camping
15.00	Bar open
19.00	Diner
20.30 – 21.00	Avondetappe
22.00	Sluiting bar
22.30	Stilte op de camping

Op de laatste zaterdagavond van de Tour is er een spetterende feestavond.

Zondag 31 augustus

6:30 – 8.00 Ontbijt

8.00 – 11.00 Opruimen-afbouwen

13:30 – 17:00 Finish in Maastricht bij kasteel Vaeshartelt (Weert 9, Maastricht)

1.12. Vragen tijdens Tour for Life

Bij vragen klop je eerst aan bij je teamcoördinator. Kom je er samen niet uit, ga dan naar de vrijwilligerscoördinator, Danique. Spreek af of je dat zelf doet, of jouw coördinator.

Belangrijk!

- Neem het handboek digitaal mee tijdens Tour for Life.
- Heb je niets te doen en wil je graag nog ergens helpen? Meld je dan tijdens de week bij de vrijwilligerscoördinator.
- Het is een zware week voor renners, vrijwilligers en teambegeleiders. Daarom is het belangrijk dat iedereen elkaar helpt waar nodig. We doen dit samen!

2. De vrijwilligersteams

2.1. Transportteam

Teamcoördinator: Rowan Wijnhoven

Aankomst op vrijdag 22 augustus

Tijd: 8:00 – 18:00 uur

Belangrijkste taken: Groot transport materialen en koelwagens

Het materiaal, zoals bagage, grote eettenten, eten en drinken, de keuken, tafels en stoelen, wordt vervoerd in meerdere vrachtwagens. Bij aankomst in het kamp positioneren zich allereerst de vrachtwagens. Vervolgens worden de wagens uitgeladen.

2.2. Bouwteam

Teamcoördinator: Marnix Simon

Aankomst op vrijdag 22 augustus

Tijd: 8.00 – 17.00 uur

Belangrijkste taken: Op- en afbouwen Tour for Life kamp

Zaterdag 23 zijn vooral details en nog even een keer met het team alles netjes zetten en zondag 24 augustus is een vrije dag in verband met de dubbele overnachting op de eerste camping.

Help deze dagen andere vrijwilligersteam waar nodig.

Vanaf maandag 25 augustus werkt het bouwteam in shifts per dag:

- Afbouw: ongeveer 8.00 – 10.00 uur
- Opbouw: ongeveer 12.30 – 17.00 uur

Kamp afbouwen

- De coördinator verdeelt 's ochtends de taken.
- Sommige taken kunnen al tijdens het ontbijt gebeuren. Bijvoorbeeld het verzamelen van de bagage en het weghalen van borden.
- Het ontbijt duurt tot 8.00 uur. Daarna wordt de eettent afgebroken.
- Bij vertrek is het kampeerveld leeg en schoon.
- Het bouwteam zorgt voor een laatste check.

Indeling

- Het veld dat voor ons beschikbaar wordt gesteld is bij aankomst leeg. Bepaal de indeling in overleg met productie leider Maartje Abrahams.
- Eerst positioneren de vrachtwagens zich, daarna wordt de plek voor het medisch team, mecanici en het massageteam aangewezen (centrale plek in het kamp).
- Volle afvalzakken bijhouden en legen is ook een taak, hier een roulatieschema voor maken. Zodat we alles netjes houden.

Opbouw

- Het bouwteam zet de tenten voor het mecanicien-team en het massageteam op.
- De start- en finishboog staat in de buurt van het Tour for Life dorp. Zet hier ook een tent en registratiedesk naast.
- De eettent moet zo dicht mogelijk bij de keuken geplaatst worden. Houd hierbij ook rekening met de afwasplek voor het dinerteam.
- In de eettent komt de bar en het eetgedeelte met tafels en banken.
- Hittekanonnen en de verlichting in de eettent aansluiten indien nodig.

2.3. Upgrades team

Teamcoördinator: Ruud Prins in nauw overleg met productiemanager Maartje

Eerste werkdag: vrijdag 23 augustus

Het Upgrades team bouwt het kamp op van de deelnemers die een upgrade - het campingpakket (kleine tentjes), het camping+ pakket (grotere tenten) of de Glamping service (grootste tenten) - hebben afgenomen. Daarnaast verzorgt het upgrades team de aankleding en signing van het Tour for Life-dorp

- Op zaterdag 24 augustus ondersteunt dit team het bouwteam met de opbouw van het dorp, mits dit nog nodig is. Maartje en Ruud zullen samen een planning maken met de openstaande taken van de dag.
- Het Upgrades-team heeft op zondag 25 augustus een vrije dag. De eerste verhuisdag staat gepland voor maandag.
- Hierna is dit team verantwoordelijk voor het opzetten (lees; opwerpen) van de tentjes waarin mensen met een upgrade slapen, en het klaarleggen van de matrassen in de tenten.
- Alle tenten moeten in een nette strakke lijn worden opgezet en voorzien van matrassen, naam/nummerbordjes. Voor de glamping tenten moeten de tenten volledig worden ingericht met bed, matras, lamp, droogrek, opklapbare stoeltjes etc.
- Dit team bouwt het kamp af en laat de tenten en toebehoren vervoeren door de vrachtwagens naar de volgende camping waar de tenten weer worden opgezet.
- De bagage dienen de deelnemers in speciale karren te plaatsen.
- Aankleding van het Tour for Life-dorp: banners ophangen en afbreken, tentbanners in het dorp ophangen, alle signing ophangen (massage, doucheborden, etc). En eventueel extra aankleding naar eigen invulling.

2.4. Verkeersteam

Coördinator: Jan de Dood

Eerste werkdag: Vrijdag 22 augustus

Tijd: 12.30 – 19.00 uur (vrijdag vanaf ca 12:00 uur – 17.00 uur)

Belangrijkste taak: zorgen voor een zeer strakke indeling op de camping.

Aankomst

Er zijn twee hoofdtaken.

1. Voertuigregistratie bij de aankomstcamping

2. Zorgen voor een goede indeling van het terrein

- Het verkeersteam maakt, in overleg met Maartje Abrahams, een efficiënte indeling van het kampeerveld. Het aantal standplaatsen is dit jaar op sommige campings zeer beperkt. Dit kan betekenen dat vier campers of tenten op één standplaats moeten staan.
- In geval van te weinig ruimte dienen campers mogelijk te parkeren op de parkeerplaats van de camping.
- Op het terrein mogen geen auto's geparkeerd worden. De bagage mag wel met de auto gebracht worden. Alle auto's (ook die van de caravans) moeten geparkeerd worden op het parkeerterrein.
- Er zijn een beperkt aantal elektrapunten. Gebruik deze in overleg met de burens.
- Het verkeersteam zorgt op de nieuwe camping voor een goede doorstroming op het terrein.
- Mensen zijn blij je te zien, je bent het eerste gezicht bij aankomst op de nieuwe Tour for Life-camping!

2.5. Registratieteam

Teamcoördinator: Ronnie Zoer

Eerste werkdag: Zaterdag 23 augustus

Tijd: zaterdag 23 augustus van 12:30 tot 18:00 (registratiedag), overige dagen van 06:30 – 8:00 & 13:30 – 19:00

Belangrijkste taken: Registreren deelnemers

- Op zaterdag: helpen met het voorbereiden van de registratie onder begeleiding van Danique en Cristel. Tussen 14:00 en 17:00 uur registreren van deelnemers, vrijwilligers en teambegeleiders
- Aankleding van het registratiepunt: banners ophangen, startboog opzetten en afbreken.
- 's Ochtends bij de start alle fietsers registreren d.m.v. het scannen van de QR-code.
- 's Middags alle fietsers registreren bij aankomst en verzorgen van massageregistratie (hier komt het massageteam zelf uitleg over geven).
- Melden aan de organisatie bij niet-gestarte deelnemers of nog gemiste deelnemers bij de

finish.

- Zorgen voor een topsfeer bij vertrek en aankomst!
- Alle spullen van de registratie liggen bij Maartje in de bus. Zij is altijd als eerste aanwezig op de volgende camping. Dus de registratie spullen zullen er altijd op tijd zijn.

In overleg met elkaar worden de taken per dag verdeeld. Zo hoeft niet het hele team 's ochtends aanwezig te zijn.

Juichen!

Hoe meer mensen er bij de finish staan om de deelnemers toe te juichen, hoe beter. Elke deelnemer vindt het geweldig om toegejuicht te worden, het maakt de dagelijkse binnenkomst uniek en geeft een heroïsch gevoel. Spoor daarom iedereen aan om te komen klappen en juichen.

2.6. Checkpointteams

Coördinator checkpoint 1: Ad van Winden

Coördinator checkpoint 2: Hans Pekaar

Eerste werkdag CP1: zondag 24 augustus

Eerste werkdag CP2: zondag 24 augustus

Richttijd actieve uren checkpoint 1: 7.30 uur – 15.00

Richttijd actieve uren checkpoint 2: 9.00 uur – 17.00

Belangrijkste taken: het registreren en aanmoedigen van de renners op de route

De checkpointteams zorgen voor eten en drinken en registratie van de teams. Maar ze zijn er ook om de renners aan te moedigen, en zo nodig een peptalk te geven!

Route en aankomst

- Vlak voor aanvang van het evenement ontvangt het checkpointteam de routebeschrijvingen naar de checkpoints van Cristel.
- Het checkpointteam spreekt onderling af met wie ze meerijden. Regel dit al voor vertrek om tijdens het evenement niet geconfronteerd te worden met onnodige vervoersproblemen.
- Het tijdstip van terugkomst op de camping is afhankelijk van de lengte en zwaarte van de etappe en het niveau van de langzaamste fietsers.

Taken van het checkpointteam

- Bus laden met fruit en ander voedsel, watertonnen vullen.
- Opbouwen en aankleden checkpoint.
- Op hygiënische wijze bereiden van eten zoals fruit schillen, soep bereiden, ontbijtkoek snijden.
- Registratie van binnenkomende renners d.m.v. het scannen van de QR-code op het stuurbordje.

- Bijvullen van eten en drinken en uitdelen soep aan de deelnemers.*
- Indien nodig, regelen van het verkeer.
- Afbouwen en schoonmaken checkpoint.

*Het eten op de checkpoints is bedoeld voor deelnemers. Koffie en thee is wel verzorgd voor het checkpointteam, het motorbegeleidingsteam en het medisch team.

Het verkeer

Bij checkpoints die op een drukke locatie liggen, wordt minimaal 1 vrijwilliger aangesteld als verkeersregelaar. Als verkeersregelaar houd je de veiligheid van de deelnemers en het publiek in de gaten en wijs je hen de weg naar het checkpoint. Je hebt geen vergunning om het verkeer te regelen. Aanwijzingen geven mag wel. Probeer daarom geen auto's te stoppen, maar juist de deelnemers.

Belangrijk: draag een veiligheidshesje tijdens het uitvoeren van deze taak.

2.7. Ontbijtteam

Teamcoördinator ontbijt: Jan Vreeling en Annita Agterberg

Eerste werkdag: zondagochtend 24 augustus

Tijd: 21.00 – 21.30 & 5.00 – 8.30*

Op de avond voor het ontbijt zet je met de chauffeur van de koelwagen alle spullen al klaar in de koelwagen zodat je makkelijk de volgende ochtend alle spullen kan pakken uit de vrachtwagen.

* Let op: De starttijd kan worden verlaet of vervroegd, afhankelijk van de starttijd van etappes en de behoefte van de deelnemers. Meestal wordt het buffet geopend tussen 5:30 uur en 6.00 uur..

Het ontbijtteam voorziet alle deelnemers, vrijwilligers en teambegeleiders dagelijks van ontbijt.

Belangrijkste taken: voorbereiden, uitserveren en opruimen ontbijt

5.00 uur	Het ontbijtteam start met het treffen van de voorbereiding
5.30 – 8.00 uur	Ontbijtbuffet geopend
8.00 – 8.30 uur	Opruimen buffet en tafels, schoonmaken dienbladen en vuilnisbakken
21.00 – 21.30 uur	Vorbereidingen treffen voor de volgende dag in overleg met de coördinator

- Overleg met de coördinator wat er dagelijks beschikbaar is en in welke truck je dit terug vindt.
- Het ontbijt is in buffetvorm.
- 's Ochtends zorgt het ontbijtteam ervoor dat er koffie en thee beschikbaar is tijdens het ontbijt. Vul de koffie en thee regelmatig aan.
- Iedereen die eten bereidt en uitgeeft, draagt latex handschoenen..
- Het ontbijt bestaat uit: koffie, thee, zuivel, brood, beleg, yoghurt en cruesli.

- Iedereen maakt tijdens het ontbijt ook een lunchpakket klaar voor onderweg.

2.8. Barteam

Teamcoördinator: José Verbruggen

Eerste werkdag: zaterdag 23 augustus

Tijd: 15.00 – 22.00

Belangrijkste taken: zorgen voor een sfeervolle plek om samen te komen

De bar is het gezellige middelpunt van het Tour for Life-dorp. De middag shift begint om 15:00. Vanaf 17:00 kan het drukker worden. Bij de bar ben je ook verantwoordelijk voor het zetten van koffie.

- De bardienst loopt van 15:00 tot 22:00 uur, met rustige periodes en pieken.
- Koffie en thee is gratis.
- Aan de bar wordt met grote voorkeur met pin betaald. Mocht de pinautomaat niet werken, kan er overgeschakeld worden op cashgeld. De organisatie zorgt voor kasgeld. Er mag ook betaald worden met consumptiekaarten (à 18 euro). Streep op de consumptiekaart af wat er betaald is. Op deze manier voorkom je een tekort aan wisselgeld.
- De kassa wordt de gehele week beheerd door de organisatie. De kas wordt bij opening van de bar opgehaald bij de algemene organisatie en bij sluiting weer afgegeven. De organisatie is verantwoordelijk voor het afkomen van de kassa.
- De laatste ronde is om circa 21:30 uur.
- De voorraad ligt in de koelwagen, vul de koelkasten aan waar nodig is in overleg met beheerder koelwagen.
- Dit jaar hebben wij Bitterballen en Kaashapjes. Om extra verkoop te genereren bij de bar.
- Op zaterdagavond is het feest en is de bar langer open.

2.9. Massageteam

Teamcoördinator: Sija van der Kraaij

Eerste werkdag: zondag 24 augustus

Tijd: 9:00 – 17:00 Checkpoint / 18:00 – 21:30 uur Camping

Belangrijkste taken: het masseren van deelnemers en het eventueel behandelen van lichamelijke klachten.

De massage is voor elke deelnemer een moment om naar uit kijken. Het massageteam wacht de deelnemers op om problemen te verlichten. Op elke checkpoint zijn twee masseurs aanwezig voor deelnemers met behoefte aan massage.

Indeling

- Er gaan 2 à 3 masseurs mee naar de checkpoints. Dit wordt per dag bekeken.
- De andere masseurs zijn vanaf ca 15:30 uur inzetbaar in het kamp.
- Er wordt gewerkt in shifts, zodat je kunt pauzeren.

Praktisch

- De procedure voor registratie heeft het massageteam uitgewerkt en wordt met het registratieteam gecommuniceerd.
- De fietsers wordt gevraagd voor de massage eerst te douchen en hun benen te scheren.

2.10. Dinerteam

Teamcoördinator dinerteam: Ben van Beurten

Eerste werkdag: zondag 24 augustus

Tijd: 15.00 – 22.00

Belangrijkste taken: voorbereiden en uitserveren diner

Dagelijkse planning:

15.00 uur	Vorbereiden diner (in overleg met de koks)
19.00 uur	Start diner
20.00 uur	Einde diner
20.00 – 21.30 uur	Afwassen en opruimen

- Het dinerteam werkt nauw samen met de koks.
- Het diner is in buffetvorm en er wordt ter plaatse een laatste hand aan de bereiding gelegd. Het dinerteam helpt hierbij mee, en schept het eten op voor de deelnemers, vrijwilligers en begeleiders.
- Op hygiënische wijze bereiden van het diner; met latex handschoenen
- Groot keukenmateriaal wordt door uitgifteteam afgewassen en schoongemaakt. Iedereen zal minimaal 1 tot 2 avonden in de spoelkeuken gepland staan.
- Na overleg kunnen elke dag 1 tot 3 personen wat later met de shift beginnen.
- Duidelijke afspraken maken of deelnemers meerdere keren een bordje mogen halen

2.11. Routebegeleidingsteam

Teamcoördinator motorbegeleidingsteam: Peter Paul Raaijen

Eerste werkdag: zondag 24 augustus

Tijd: 7.00 – 19.00

Belangrijkste taken: het verkennen van de route en begeleiden van de renners.

Van 's ochtends vroeg tot aan het eind van de dag bevindt het motorbegeleidingsteam zich

verspreid over de route. Middels telefoon en portofoon heeft het team contact met de bezemwagen, het medisch team, de organisatie en elkaar. Het motorbegeleidingsteam controleert de uitgestippelde route (GPS) en leggen omleidingen aan waar nodig. Daarnaast zijn zij in veel gevallen als eerste ter plaatse bij een incident.

De zes belangrijkste taken van het team zijn:

- Preventie: renners waarschuwen voor gevaarlijke situaties zoals obstakels, omleidingen, afwijkend rijgedrag, slecht wegdek en gevaarlijke afdalingen.
- Route verkennen: route verkenning en eventuele omleidingen m.b.v. pijlen uitzetten.
- Ingrijpen bij pelotonvorming: team geeft aanwijzingen om pelotonvorming te voorkomen. Waarbij geldt: soepel waar het kan, streng waar het moet.
- GPS assistentie: valt onderweg de GPS uit of is de route niet meer zichtbaar, trek dan de aandacht van een motorrijder.
- Opsporing: het team spoort afgedwaalde renners op en brengt ze terug naar de route.
- Hulp verlenen bij ongevallen: motorrijders zijn vaak het eerst ter plaatse namens de organisatie en dragen zorg voor eerste hulp. Daarnaast zetten zij de locatie af en geven aanwijzingen aan het verkeer.

2.12. Media en muziek

Tour for Life wordt vastgelegd in woord en beeld. Eppo Karsijns, onze huisfotograaf, zal de tocht vanaf de start tot de finish fotograferen. Elke dag zijn er op de Tour for Life socials en op de thuisfrontpagina een beeldverslag te zien.

Ook een mediateam gaat mee. Elke avond tijdens de Avondetappe wordt de dagfilm op een groot scherm getoond. De DJ's van BPM zullen zorgen voor een sfeervolle opening, ondersteuning van het geluid bij de Avondetappe en voor een geweldig eindfeest op zaterdagavond.

2.13. Mecanicien

Teamcoördinator: Evert Boshuis

Eerste werkdag: zaterdag 23 augustus 16:00 – 18:00 uur, aanwezig bij de registratie

De hulp van professionele mecanicien is van wezenlijk belang voor het halen van de finish. De mecanicien is aanwezig op alle checkpoints en heeft een vaste plek in het kamp.

2.14. Medisch team en arts

Eerste werkdag: zaterdag 23 augustus

Het medisch team gaat de gehele week mee om verzorging en veiligheid te bieden aan jou en de deelnemers. Dit team is aanwezig op de route en heeft op elke locatie een vaste plek op de camping.

3. Contactinformatie en adressen campings

Organisatie

Cristel Borst
info@tourforlife.nl
+31 6 55 37 63 01

Danique van Bokhorst
info@tourforlife.nl
+31 6 43 22 82 05

Maartje Abrahams
info@tourforlife.nl
+31 (0) 6 46 71 65 05

Kantoor Tour for Life (voorafgaand en na Tour for Life)

Tour for Life
NDSM-plein 36
1033 WB Amsterdam
T: 088-3665462
E: info@tourforlife.nl
W: www.tourforlife.nl

IN GEVAL VAN NOOD

Servicenummer (EHBO, mecanicien en bezemwagen):

+31 6 18 41 82 40

Algemeen noodnummer

Alarmnummer **112**

Adressen campings

Zaterdag 23 augustus - Camping La Piscine

465 rte de l'alpe d'huez, sarennes, 38520 *Le Bourg-d'Oisans, Frankrijk*

Zondag 24 augustus - Camping La Piscine

465 rte de l'alpe d'huez, sarennes, 38520 *Le Bourg-d'Oisans, Frankrijk*

Maandag 25 augustus - Camping Savoy

115 Av. du Parc, 73190 Challes-les-Eaux, Frankrijk

Dinsdag 26 augustus - Camping Le Martinet

Le Martinet, 39200 Villard-Saint-Saveur, Frankrijk

Woensdag 27 augustus - Camping Vesoul

Av. des Rives du Lac, 70000 Vaivre-et-Montoille, Frankrijk

Donderdag 28 augustus - Camping Domaine De Longemer

Le Domaine de Longemer, 121, Route de la Plage, 88400 Xonrupt-Longemer, Frankrijk

Vrijdag 29 augustus - Camping Le Paquis, Corny-sur-Moselle

57680 Corny-sur-Moselle, Frankrijk

Zaterdag 30 augustus - Camping Benelux, La-Roche-en-Ardenne

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

4. Paklijst

De paklijst bestaat uit een aantal verplichte zaken, maar met name uit suggesties voor benodigdheden. Vul de lijst aan naar jouw eigen wensen. Belangrijk is om rekening te houden met elk weertype, met name in de bergen kan het weer snel veranderen.

Verplicht

- ☐ ID-kaart, rijbewijs, etc.
- ☐ Pas zorgverzekering
- ☐ Verzekeringspapieren
- ☐ Mobiele telefoon (+ oplader)
- ☐ Bord, beker en bestek (geen wegwerp)

Suggesties voor benodigdheden

- ☐ Comfortabele kleding
- ☐ Regenkleding
- ☐ Warme kleding (het kan –met name 's nachts- erg koud zijn!)
- ☐ Stevige (waterdichte) schoenen
- ☐ Slippers
- ☐ Pet/hoed
- ☐ Zwemkleding
- ☐ Tent, matje, slaapzak, kussen
- ☐ Klapstoeltje
- ☐ Zaklamp
- ☐ Rugzakje
- ☐ Zonnebrandcrème en bescherming
- ☐ Toiletpullen
- ☐ WC-papier
- ☐ Medicijnen
- ☐ Handboek voor vrijwilligers van Tour for Life
- ☐ Pen en papier
- ☐ Tijdschrift / boek / puzzelboekje
- ☐ Snacks
- ☐ Powerbank