



**DUCHENNE
HEROES**

19e editie

ROUTEBOEK

7 T/M 13 SEPTEMBER



INHOUDSOPGAVE



VOORWOORD

02



SPELREGELS & VEILIGHEID

04



BELANGRIJKE NUMMERS

06



ALGEMENE INFORMATIE

07



ROUTEOVERZICHT

10



ADRESSEN

11



ETAPPES

13

VOORWOORD

Beste Hero,

Je staat aan de start van een bijzonder avontuur: Duchenne Heroes 2025. Wat geweldig dat jij je inzet voor deze tocht en ons belangrijke doel. Voor mij zijn jullie allemaal helden, en dit jaar voelt extra speciaal omdat ik vanaf donderdag zelf drie dagen zal meefietsen met het team van Duchenne Centrum Nederland. Afgelopen jaar was onverhard fietsen op een MTB een primeur, dus ik vind het reuze spannend. Met de 19e editie in aantocht wil ik je laten zien hoe groot de impact van jouw inspanning is. Dankzij de opbrengsten investeren we in veelbelovend onderzoek. Recent zijn 24 nieuwe samenwerkingsprojecten aangevraagd, waarin onderzoekers nieuwe wegen verkennen. Samen met onze Wetenschappelijke Adviesraad kiezen we binnenkort de projecten die de meeste kans maken om door te groeien naar groot internationaal onderzoek.

Tegelijkertijd bouwen we verder op wat de afgelopen dertig jaar is bereikt. Dankzij jullie steun zijn behandelingen verbeterd en diagnostiek verfijnd. Eén voorbeeld daarvan is onderzoek dat helpt botbreuken te voorkomen, een veelvoorkomend probleem door prednisongebruik. En dit is slechts één van de vele resultaten die samen hebben bijgedragen aan betere zorg en meer kwaliteit van leven.

Daarnaast ontwikkelen we eigen initiatieven die direct verschil maken. Met Duchenne at Work onderzoeken we hoe mensen met Duchenne kunnen meedoen op de arbeidsmarkt, in welke vorm dan ook. Samen met Yumen werken we aan een innovatieve armondersteuner, waarvan de eerste exemplaren dit jaar al door verzekeraars zijn vergoed.

Er is nog veel te doen, maar jouw inzet maakt dat we blijven bouwen aan een betere toekomst. Samen maken we écht het verschil.

Ik kijk ernaar uit je onderweg te ontmoeten en aan te moedigen. Heel veel succes met de laatste voorbereidingen én straks met de mooiste fietstocht van Duitsland naar Nederland.

Met warme groet,

Anneliene Jonker
Directeur Duchenne Parent Project



SPELREGELS



**HOUD JE AAN DE VERKEERSREGELS EN PAS
JE SNELHEID AAN DE OMGEVING AAN**



DRAAG ALTIJD EEN HELM



VOLG INSTRUCTIES VAN DE ORGANISATIE OP



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



GOOI AFVAL WEG OP EEN CHECKPOINT



DRINK EN EET VOLDOENDE TIJDENS HET FIETSEN



VOORKOM DAT JE ALLEEN KOMT TE FIETSEN



**BENADER RECREANTEN STAPVOETS, GEEF
WANDELAARS EN RUITERS VOORRANG**



**STOOR DIEREN NIET EN WEES VOORZICHTIG MET
PLANTEN**

VEILIGHEID



STUURBORDJE: MONTEER DEZE ZICHTBAAR OP JE FIETS (NOODNUMMERS STAAN ACHTEROP)



GPS: HIEROP VOLG JIJ DE ROUTE



TECHNISCHE PROBLEMEN: *BIKESUPPORT4U* HELPT JE GRAAG WEER OP WEG



IS ER EEN CHECKPOINT VOOR JOU NIET BEREIKBAAR VANWEGE TECHNISCHE PROBLEMEN: GA DAN NAAR DE DICTSTBIJZIJNDE WEG EN BEL DE *BEZEMWAGEN*



IN GEVAL VAN NOOD: NEEM ALTIJD CONTACT OP MET *112 (SPOED)* OF HET *RODE KRUIS (OVERIGE ONGEVALLen)*



ONWEER: VOLG ALTIJD DE INSTRUCTIES VAN DE ORGANISATIE OP (PER SMS)



BELANGRIJKE NUMMERS

Bij spoedeisende hulp

112

Nummer Rode Kruis

+31 6 86 80 88 68

Belangrijk

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

Bel voor overige vragen de organisatie, bezemwagen of mecaniciens.



Roos Roozenbeek
Organisatie

+31 6 11 75 97 50



Patrick Nagelvoort
Productie

+31 6 20 90 40 50



Patrick Mens
Bezemwagen

+31 6 42 21 36 71



Evert Boshuis
Mecaniciens

+31 6 21 53 51 69



Fleur de Wolf
Organisatie

+31 6 25 06 35 14

ALGEMENE INFORMATIE



Aankomst

7Days

Zaterdag 6 september is de registratiedag. Dan registreer jij je tussen 15:00 en 17:30 uur bij de organisatie op Camping Knaus Campingpark Hennesee voor Duchenne Heroes 2025.

3Days

Woensdag 10 september is de registratiedag. Dan registreer jij je tussen 16:30 en 18:00 uur bij de organisatie op Camping Heimbacher Campingplatz Heroes 2025.

Hier ontvang je o.a. jouw stuurbordje en fietsshirt (als deze nog niet is ontvangen).



Start en finish

Elke etappe start tussen 8:00 en 9:00 uur, dit is afhankelijk van de lengte van de etappe en de weersomstandigheden. Er is geen vaste startvolgorde. Neem je liever langer de tijd om de etappe te fietsen? Ga dan op tijd van start. De starttijden voor etappe 1 vind je hier.



Registratie

Registreer je elke etappe voor de start, op de checkpoints en na de finish bij het registratieteam. Het is voor jouw veiligheid heel belangrijk om dit te doen. Kleine moeite, groot plezier! Zorg dat het stuurbordje goed zichtbaar aan je stuur gemonteerd is en laat bij elk punt je QR-code scannen.



Checkpoints

Elke etappe heeft 2 checkpoints (CP's) waar jij je kan voorbereiden op het volgende gedeelte van de route. Vul hier je bidon met water of sportdrank, eet wat om je energie aan te vullen, of laat je spieren los masseren door de masseurs. Ook jouw fiets kan op het checkpoint worden nagekeken, mocht dit nodig zijn. De mecaniciens is op elk checkpoint aanwezig.

ALGEMENE INFORMATIE



Eten en drinken

Bij Duchenne Heroes kom je niets te kort. Je start iedere ochtend met een goed ontbijt, waar je gelijk een lunchpakket kan maken. Vanaf 18:00 uur eet je met alle deelnemers, vrijwilligers en begeleiders aan lange tafels een heerlijke maaltijd. Dit geeft gelijk het Duchenne familiegevoel.



Avondprogramma

Na het diner start het avondprogramma. Hier wordt de afgelegde etappe besproken en blikken we vooruit op de volgende dag. Elke avond sluiten we af met de dagvideo. Op woensdagavond verwelkomen wij de 3Days deelnemers en op vrijdagavond is er de feestavond met het thema tropisch / hawaii.



GPS

De route van Duchenne Heroes is niet uitgepijld, je rijdt de route met een fietscomputer. De routes zet je voor Duchenne Heroes op jouw fietscomputer. Hulp nodig? Vraag de organisatie.

Let op! De organisatie leent GEEN GPS'en uit.

Let op! Zorg dat je batterij of accu aan de start van de etappe vol (genoeg) is. Neem desnoods reservebatterijen en/of een powerbank mee.



TRACKER APP

Zet elke dag de tracker app Guard aan op je mobiele telefoon voordat je op pad gaat.

ALGEMENE INFORMATIE



Onderweg

Vergeet onderweg zeker niet om te genieten van het adembenemend mooie landschap! Duchenne Heroes 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 de belangrijkste onderdelen van jouw fiets (banden, remblokjes en snelspanner/steekas), dan heb je daar geen zorgen aan!



Nood

Tijdens Duchenne Heroes gaat er een medisch team mee. Mocht het nodig zijn verlenen zij eerste hulp op de route of de camping. Gebruik het nummer van het Rode Kruis bij (milde) ongelukken. Het nummer waarop zij te bereiken zijn staat achterop jouw stuurbord en bij de belangrijkste telefoonnummers op pagina 6.

Belangrijk: Bel in geval van nood **altijd** 112.

ROUTEOVERZICHT



Er is een fantastische route gemaakt door onze routemakers Tobias Bos en Nol van Loon! We fietsen dit jaar via Duitsland naar Nederland, de finish is in het prachtige Swalmen.

Het belooft een uitdagende editie te worden. De hoogtemeters tikken dit jaar flink aan, een goede conditie is van groot belang, maar aan het eind van de klim kan je genieten van de prachtige vergezichten!

Samen trappen we Duchenne de wereld uit!

ADRESSEN

ZA 6 SEPTEMBER REGISTRATIE 7DAYS & ZO 7 SEPTEMBER

Knaus Campingpark Hennesee
Mielinghausen 7, 59872 Meschede, Duitsland

Coördinaten: 51.2987909995425, 8.26445854232789

MA 8 SEPTEMBER

Biggesee - Vier Jahreszeiten
Am Sonderner Kopf 3, 57462 Olpe, Duitsland

Coördinaten: 51.073821394451194, 7.856816541649762

DI 9 SEPTEMBER

Camping im Eichenwald
Camping "Im Eichenwald", 57537 Mittelhof, Duitsland

Coördinaten: 50.780325728665666, 7.798962726289537

WO 10 SEPTEMBER REGISTRATIE 3DAYS

& DO 11 SEPTEMBER

Heimbacher Campingplatz
Gut Habersauel 3, 52396 Heimbach, Duitsland

Coördinaten: 50.64435120316939, 6.475597285806558

ADRESSEN

VR 12 SEPTEMBER

Wohnmobilstellplatz Brückenkopfpark
Rurauenstraße 11, 52428 Jülich, Duitsland

Coördinaten: 50.92357795771207, 6.34037379746122

ZA 13 SEPTEMBER (GEEN OVERNACHTING)

Familiebad de Bosberg, Roermond
Bosstraat 116, 6071 PZ Swalmen

Coördinaten: 51.233200429219366, 6.069552271703406





ETAPPE 1

Jetzt geht's los

MESCHEDE - MESCHEDE (DE)

📍 KNAUS CAMPINGPARK HENNESEE-
KNAUS CAMPINGPARK HENNESEE 🏠

100 MTB

GRAVEL

70 OFFROAD

103 KM | 2.150 HM

112 KM | 2.480 HM

66 KM | 1.350 HM

De eerste etappe voert je mee op een klassiek rondje van camping naar camping, precies zoals je van ons gewend bent. Het is een dag die volledig in het teken staat van hoogtemeters en lange, geleidelijke klimmen. Het is erg belangrijk om je eigen tempo aan te houden, doseren is het codewoord! Want dit is pas dag 1.

De 100 MTB-route kent ook een stevig gravelkarakter, waardoor het tempo vaak wat gelijkmatiger blijft en je rustig kunt wennen aan het ritme.

Vlak voor de aankomst op de camping word je beloond met een prachtig uitzicht over het meer.

ETAPPE 1

Checkpoint 1

Hochsauerlandstadion Naturrasenplatz

9F5G+G5Q Olsberg, Duitsland

Coördinaten: 51.35883595925052, 8.475475071409873

Checkpoint 2

Tennisplätze Ostwig

59909 Bestwig, Duitsland

Coördinaten: 51.36588045502741, 8.426178854343831





ETAPPE 2

Droomvlucht door het Sauerland

Meschede (DE)- Olpe (DE)



KNAUS CAMPINGPARK HENNESEE -
BIGGESEE, VIER JAHRESZEITEN



100 MTB

GRAVEL

70 OFFROAD

106 KM | 2.450 HM

102 KM | 2.150 HM

71 KM | 1.500 HM

De etappe van vandaag voert door een nog mooier deel van het Sauerland, met pittoreske dorpjes, kerkjes en kapelletjes onderweg. Het parcours bestaat grotendeels uit gravel, afgewisseld met enkele uitdagende MTB-stukjes en lange klimmen die soms nog steiler zijn dan gisteren (tot 20%).

Tot ongeveer kilometer 30 (45 km gravel & 100 MTB) is het vooral klimmen, waarna een prachtige haarspeldbocht-afdeling door het bos volgt – net als de ‘Droomvlucht’ uit de Efteling. De afdaling start op gravel en gaat over in asphalt; let daarbij goed op het midden van de weg, waar veel mos ligt en het dus glad kan zijn.

Onderweg kom je door gebieden met boswerkzaamheden, waar soms een stukje lopen onvermijdelijk is. Deze dag telt meer kilometers en hoogtemeters dan gisteren, met minder asphalt en meer singletracks. Het landschap, de natuur en de uitzichten zijn nog indrukwekkender.

ETAPPE 2

Checkpoint 1

NIET TOEGANKELIJK VOOR BEGELEIDERS

Schützenhalle Cobbenrode, Schützenbruderschaft St. Nikolaus e.V. 1753 Cobbenrode , Olper Str. 9, 59889 Eslohe (Sauerland), Duitsland

Coördinaten: 51.201260621925144, 8.158232763540044

Checkpoint 2

Sportplatz Fretter, 57413 Finnentrop, Duitsland

Coördinaten: 51.196868181793995, 8.043144786913071





ETAPPE 3

Bikepark & beyond

OLPE (DE) - MITTELHOF (DE)

📍 BIGGESEE, VIER JAHRESZEITEN -
CAMPING IM EICHENWALD 🏠

100 MTB

GRAVEL

70 OFFROAD

103 KM | 2.200 HM

95 KM | 1.800 HM

72 KM | 1.680 HM

Je start rustig aan deze dag maar laat je niet misleiden: dit is geen gemakkelijke dag. Al snel rol je door een stukje bikepark (alleen 100 MTB), met een fijne flowy singletrack. Houd je fietscomputer goed in de gaten, want de route maakt het bikepark niet volledig af.

Na CP2 volgen prachtige maar pittige afdalingen, die vragen om focus. Daarna fiets je over mooie singletracks op hoogte en door het charmante dorpje Freusburg met zijn kasteel. Hier kruist ook nog wat gravel je pad, een afwisselend slot van een uitdagende etappe.

ETAPPE 3

Checkpoint 1

P SV Ottfingen 1931 e.V.

Thomasstr./Am Siepen, 57482 Wenden, Duitsland

Coördinaten: 50.95449335242921, 7.8558279441811685

Checkpoint 2

SV Adler 09 Niederfischbach, Schlesingstraße 59, 57572

Niederfischbach, Duitsland

Coördinaten: 50.849978935078475, 7.888003650977546





**RIDE FIRST,
DRINK LATER**

SKÖFTIG SAAMHORIG



KOERSPRÊT
CYCLIST BEER



WWW.KOERSPRET.NL



ETAPPE 4

Kiss & Ride in Bonn ;-)

MITTELHOF (DE) - HEIMBACH (DE)

 **CAMPING IM EICHENWALD -** 
BONN / HEIMBACHER CAMPINGPLATZ

100 MTB

GRAVEL

103 KM | 2.050 HM

107 KM | 1.620 HM

70 OFFROAD

73 KM | 1.150 HM

GRAVEL LANG

142 KM | 1.750 HM



De route van vandaag begint vertrouwd: klimmen en mooie uitzichten.

Na CP1 stuit je op een stukje geschiedenis: de oude Romeinse weg. Eerst klim je nog flink, maar halverwege gaat diezelfde weg glooiend naar beneden, waar je met hoge snelheid richting CP2 trapt.

Daarna daal je af naar Bonn, dat diep in een dal ligt.

Voor de lange route (142 km) fietsers betekent dit ook weer de weg omhoog, een steile klim uit de kom van de stad. Eenmaal boven verandert het landschap. Je rijdt door een landelijk gebied, over mooie brede gravel paden die goed doortrappen, maar nooit saai worden. Zo rol je stevig door richting de camping.

ETAPPE 4

Checkpoint 1

TuS 1913 Schladern e.V.

Adres: Zum Sprietchen 30, 51570 Windeck, Duitsland

Coördinaten: 50.813236505589614, 7.600107913823798

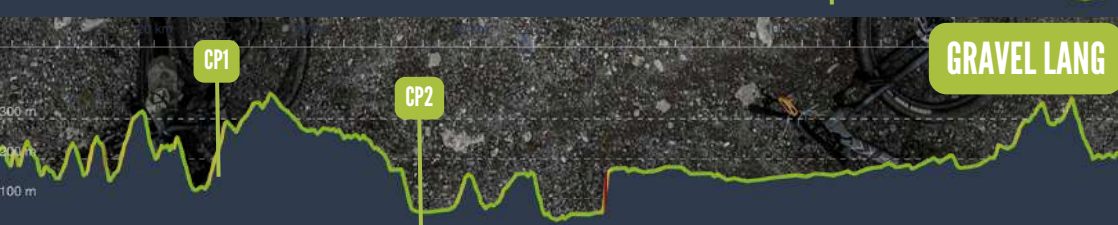
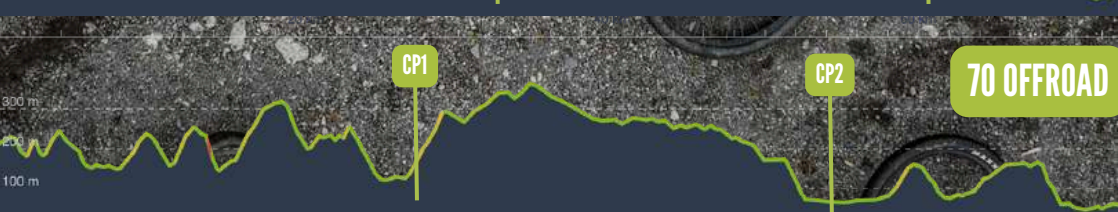
Checkpoint 2

Fußballplatz in Hennef Allner

Adres: Q7JV+55H Hennef, Duitsland

Coördinaten: 50.78049305396016, 7.292905533732985

100 MTB	31 KM	1	50 KM	2	22 KM	BONN
GRAVEL	48 KM	1	39 KM	2	20 KM	BONN
70 OFFROAD	28 KM	1	26 KM	2	19 KM	BONN
GRAVEL LANG	27 KM	1	27 KM	2	88 KM	HEIMBACH





ETAPPE 5

Tour du Eif(f)el



HEIMBACH (DE) - HEIMBACH (DE)



HEIMBACHER CAMPINGPLATZ -
HEIMBACHER CAMPINGPLATZ



100 MTB

GRAVEL

70 OFFROAD

104 KM | 1.890 HM

112 KM | 1.860 HM

72 KM | 1.200 HM

Dag 5 is een aaneenschakeling van klimmen en dalen: niet super technisch, maar genoeg uitdagende hoogtemeters om je benen goed aan het werk te zetten. Je rijdt langs meren, door bossen en over brede paden waar je tempo kunt maken.

Halverwege splitst de route zich: wie voor de gravel gaat, krijgt een extra lus vol ritme; wie de 100 km kiest, waagt zich aan een zware beproeving met lange klimmen. Daarna vloeit alles weer samen. Via bestaande MTB-paden rol je terug maar de camping. Tot morgen!

ETAPPE 5

Checkpoint 1

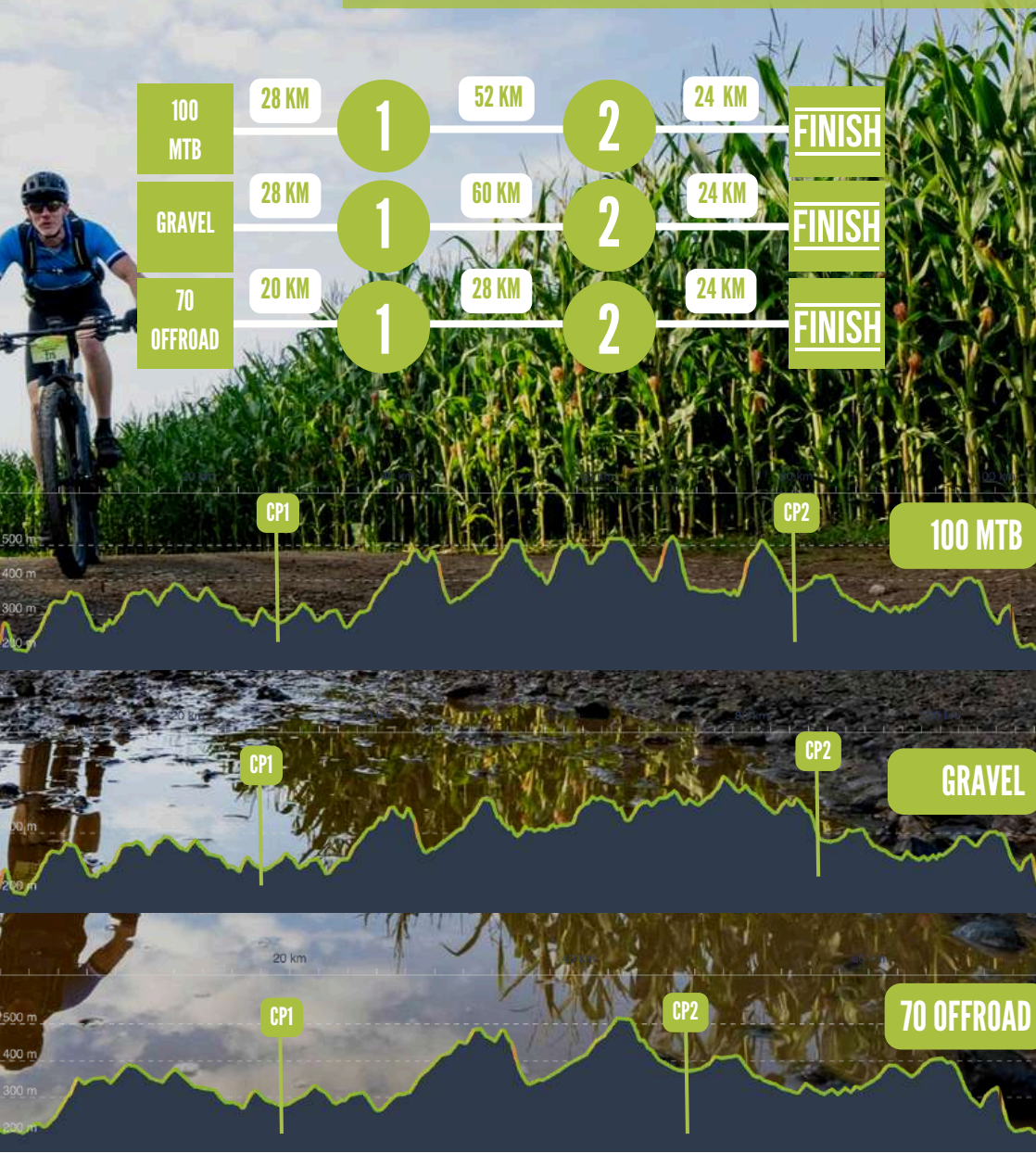
Parkplatz vor dem Erholungs- und Generationspark
Mühlenpark, HJXJ+6RR Mechernich, Duitsland

Coördinaten: 50.59824936508168, 6.632083641999881

Checkpoint 2

Auelstraße 51, 53925 Kall, Duitsland

Coördinaten: 50.54537960803652, 6.549912138623043





ETAPPE 6

De bruinkoolmijnen van het Ruhrgebied.

HEIMBACH (DE) - JÜLICH (DE)



HEIMBACHER CAMPINGPLATZ -
WOHNMOBILSTELLPLATZ BRÜCKENKOPFPARK



100 MTB

84 KM | 1.360 HM

GRAVEL

83 KM | 1.230 HM

70 OFFROAD

83 KM | 1.230 HM

We starten meteen met een klim, gevolgd door een prachtig pad langs de Ruhr. Daarna omhoog naar een plateau en een paar riviertjes door, die zijn dieper dan verwacht! Via CP1, langs de rotsen van Nideggen, gaat het verder over gravelwegen. De eerste helft is typisch Eifel: bossen, meren en flink wat klimmen. Rond 40 km hangen indrukwekkende rode rotsen boven de weg. Na CP2 wordt het landelijker: bruinkoolmijnen, Jülich met z'n burcht (kasteel) en een verleidelijke Biergarten. Uiteindelijk rollen we via een brede gravel weg naar de camping en voel je dat de finish in zicht komt.

ETAPPE 6

Checkpoint 1

SC Mausauel Nideggen e.V.

Adres: Rather Str. 62, 52385 Nideggen, Duitsland

Coördinaten: 50.69889239906565, 6.474746717451115

Checkpoint 2

Sportheim TuS08 Jüngersdorf-Stütgerloch , Am

Königsbusch 62, 52379 Langerwehe, Duitsland

Coördinaten: 50.81219636931556, 6.367528460885233



100
MTB

19 KM

1

41 KM

2

24 KM

FINISH

GRAVEL

19 KM

1

38 KM

2

26 KM

FINISH

70
OFFROAD

19 KM

1

38 KM

2

26 KM

FINISH

CP1

CP2

100 MTB

CP1

CP2

GRAVEL

CP1

CP2

70 OFFROAD



ETAPPE 7

Let's bring it home!

JÜLICH (DE) - ROERMOND (NL)



WOHNMOBILSTELLPLATZ BRÜCKENKOPFPARK-
FAMILIEBAD DE BOSBERG (GEEN OVERNACHTING)



100 MTB

GRAVEL

70 OFFROAD

91 KM | 270 HM

94 KM | 300 HM

71 KM | 210 HM

De laatste dag begint met snelle paden langs de rivier de Ruhr. Het water kabbelt rustig naast ons terwijl we vaart maken en genieten van de frisse ochtendlucht. Daarna slingeren we door struiken en bospaadjes. Hier loopt ook een hele oude route met prikkeldraad uit een van de wereldoorlogen, voor de cultuur snuivers: er staan bordjes bij om te lezen wat het inhoudt ;-)
De korte klimmetjes blijven zich aandienen en vragen nog wat extra kracht tot aan de Meinweg.

We rijden terug richting Nederland (Swalmen). Het is niet de zwaarste etappe, maar de venijnige heuveltjes aan het eind zorgen toch voor wat spanning in de benen. Eenmaal Nederland binnen, wachten nog de zanderige singletacks die het tempo even breken. Dan snijden we de route af en zetten we aan voor de laatste kilometers. Nog een klein stukje, en daar is de finish – voldaan en tevreden.

ETAPPE 7

Checkpoint 1

FC Viktoria Doveren 1910 e.V.

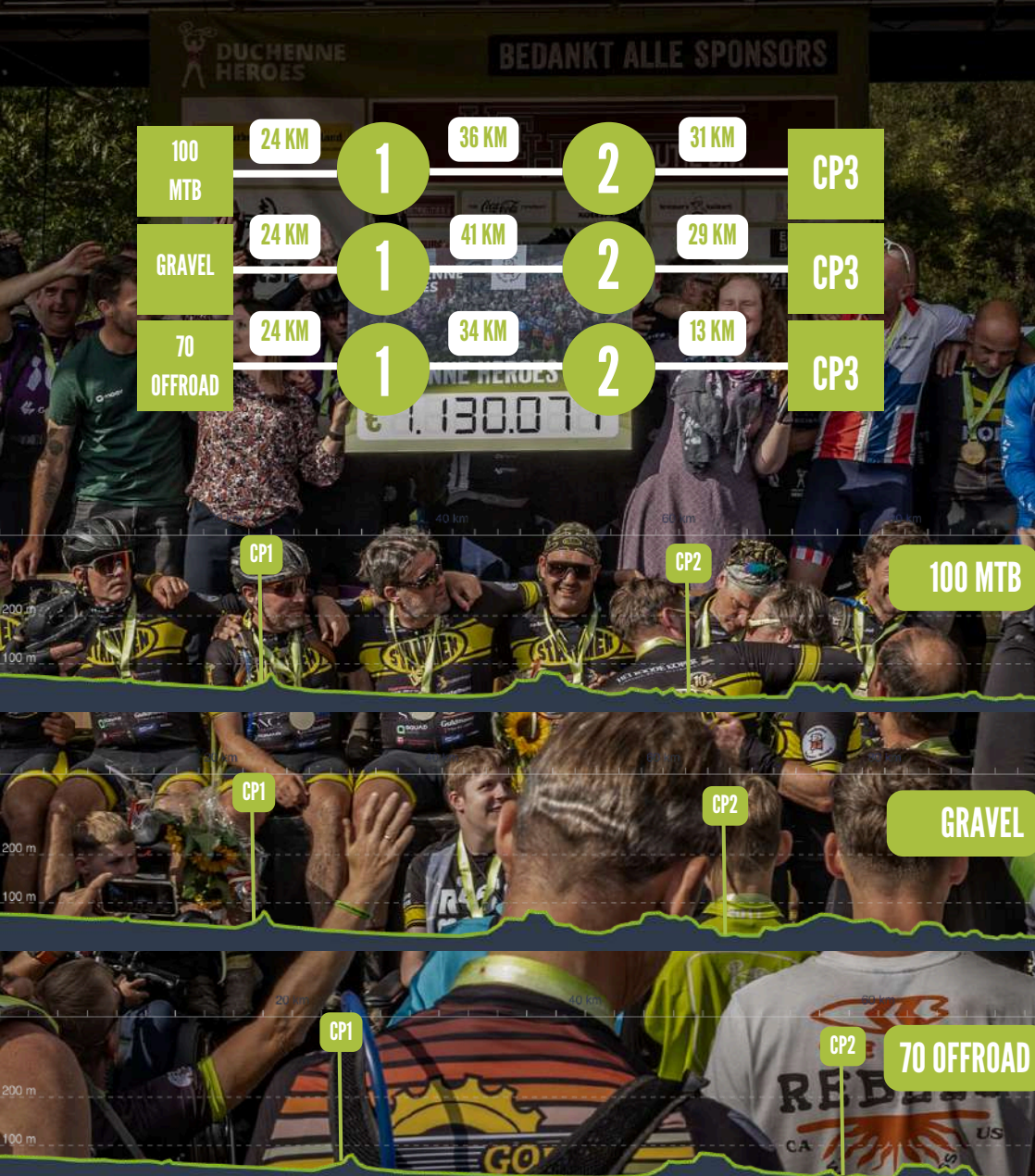
Dionysiusstraße 45, 41836 Hückelhoven, Duitsland

Coördinaten: 51.05368833530746, 6.246534457766215

Checkpoint 2

Parking Meinweg 3, 6075 NA Herkenbosch, Nederland

Coördinaten: 51.160215556710156, 6.0903859970240095



DUCHENNE



HEROES



**SAMEN TRAPPEN WE
DUCHENNE DE WERELD UIT!**



**SPECIALE DANK AAN DE
ROUTEBOUWERS!**

TOBIAS BOS & NOL VAN LOON



RIDE FIRST, DRINK LATER

SKÖFTIG SAAMHORIG



KOERSPRÊT

CYCLIST BEER



WWW.KOERSPRET.NL