

20e editie

ROUTEBOEK

6 T/M 12 SEPTEMBER



DUCHENNE



HE 20ES

INHOUDSOPGAVE



VOORWOORD

03



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 heel bijzondere Duchenne Heroes. Wat in 2006 begon als een avontuurlijke fietstocht, is uitgegroeid tot een unieke, hechte community. En nu is het zover: Duchenne Heroes 2026, de 20e editie!

Twintig edities lang hebben duizenden deelnemers, vrijwilligers, begeleiders, families, sponsors en supporters zich verbonden aan hetzelfde doel. Dit jaar verwachten we samen een historische grens te passeren: meer dan 20 miljoen euro opbrengst sinds de eerste editie.

Dankzij deze opbrengsten kon Duchenne Parent Project investeren in wetenschappelijk onderzoek, betere zorg en projecten die het dagelijks leven van mensen met Duchenne verbeteren. Er is veel veranderd: er is meer kennis, de zorg is verbeterd en nieuwe ontwikkelingen bieden meer perspectief. Maar we zijn er nog niet. Daarom blijft jullie inzet zo belangrijk.

Ook Duchenne Heroes zelf veranderde. Mountainbike kreeg gezelschap van gravel, naast zeven dagen kun je drie dagen Hero zijn, en het rondreizende kamp groeide mee.

Want Duchenne Heroes is meer dan een pittige prestatie op de fiets. Achter de schermen wordt minstens zo hard gewerkt. Iedere dag wordt een compleet kamp afgebroken, verplaatst en weer opgebouwd. Er wordt een keuken ingericht, een eettent opgebouwd en gekookt voor 500 mensen. Bagage wordt vervoerd, fietsen gerepareerd en verzorgingsposten bemand. Zonder onze vrijwilligers en begeleiders geen Duchenne Heroes. Ook zij zijn Heroes.

De komende dagen gaan we samen opnieuw grenzen verleggen door de Ardennen naar Nederland. Er zullen momenten zijn waarop de benen pijn doen, maar vooral momenten die je bijblijven: onderweg, bij de finish en 's avonds op het kamp.

Of dit je eerste Duchenne Heroes is of dat je al vele edities meemaakt: jij maakt deel uit van twintig jaar geschiedenis én van de toekomst van dit bijzondere evenement.

Namens Duchenne Parent Project bedank ik iedereen die deze jubileumeditie mogelijk maakt. Geniet van de tocht, van elkaar en wees trots op wat we samen in beweging brengen.

Heel veel succes en plezier tijdens de 20e Duchenne Heroes!

Met warme groet,

Anneliene Jonker
Directeur Duchenne Parent Project Nederland

Directeur Duchenne Parent Project Nederland



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 mecanicien.



Tinha Oehl
Organisatie

+31 6 41778990



Patrick Nagelvoort
Productie

+31 6 20 90 40 50



Patrick Mens
Bezemwagen

+31 6 42 21 36 71



Alex van Doorn
Mecanicien

+31 6 40 56 94 27



Emms Buinings
Organisatie

+31 6 28 74 85 27



Katy Goldman
Organisatie

+31 6 25 06 35 14

ALGEMENE INFORMATIE



Aankomst

7Days

Zaterdag 5 september is de registratiedag. Je registreert je tussen 15:00 en 17:30 uur bij de organisatie op Ardennen Camping Bertrix voor Duchenne Heroes 2026.

3Days

Woensdag 9 september is de registratiedag. Je registreert je je tussen 16:30 en 18:00 uur bij de organisatie op de Camping Benelux in La Roche-en-Ardenne voor Duchenne Heroes 2026.

Hier ontvang je onder andere jouw stuurbordje en fietsshirt (als je deze nog niet hebt ontvangen).



Start en finish

Elke etappe start tussen 8:00 en 9:00 uur. De starttijd is afhankelijk van de lengte van de etappe en de weersomstandigheden. Er is geen vaste startvolgorde. Wil je liever langer de tijd nemen voor de etappe? Zorg dan dat je op tijd van start gaat.

De starttijden voor etappe 1 (zondagochtend) vind je hier.

De starttijden voor etappe 5 (donderdagochtend) vind je hier.



Registratie

Registreer je elke etappe bij de start, de checkpoints en na de finish bij het registratieteam. Dit is voor jouw veiligheid heel belangrijk. Kleine moeite, groot plezier!

Zorg dat het stuurbordje goed zichtbaar aan je stuur is gemonteerd en laat bij elk punt je QR-code scannen.



Checkpoints

Elke etappe heeft twee checkpoints (CP's) waar jij je kunt voorbereiden op het volgende gedeelte van de route.

Vul hier je bidon met water of sportdrink, eet iets om je energie aan te vullen of laat je spieren masseren door de masseurs. Ook je fiets kan op het checkpoint worden gecontroleerd, mocht dit nodig zijn. De mecanicien 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, waarbij je direct een lunchpakket kan maken. Vanaf 18:00 uur eet je met alle deelnemers, vrijwilligers en begeleiders aan lange tafels een heerlijke maaltijd. Dit zorgt direct voor het echte Duchenne Heroes familiegevoel.



Avondprogramma

Na het diner start het avondprogramma. We bespreken de afgelegde etappe en blikken vooruit op de volgende dag. Elke avond sluiten we af met een dagvideo.

Op woensdagavond verwelkomen we de 3Days-deelnemers en op vrijdagavond is er de feestavond met het thema DISCO.



GPS

De route van Duchenne Heroes is niet met pijlen uitgezet. Je navigeert 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-apparaten uit.

Let op! Zorg dat je batterij of accu van je fietscomputer vóór de start van de etappe voldoende is opgeladen. Neem eventueel 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 vooral niet te genieten van het adembenemende landschap! Duchenne Heroes is geen wedstrijd en draait niet om snelheid of klassementen. Neem de tijd voor de etappes, geniet van de omgeving en beleef het avontuur!



Tips

Drink en eet voldoende onderweg! Niet alleen water, maar ook (isotone) sportdranken helpen bij het voorkomen van uitdroging. Controleer ook vóór elke etappe de belangrijkste onderdelen van je fiets (banden, remblokjes en snelspanner/steekas). Zo voorkom je problemen onderweg!



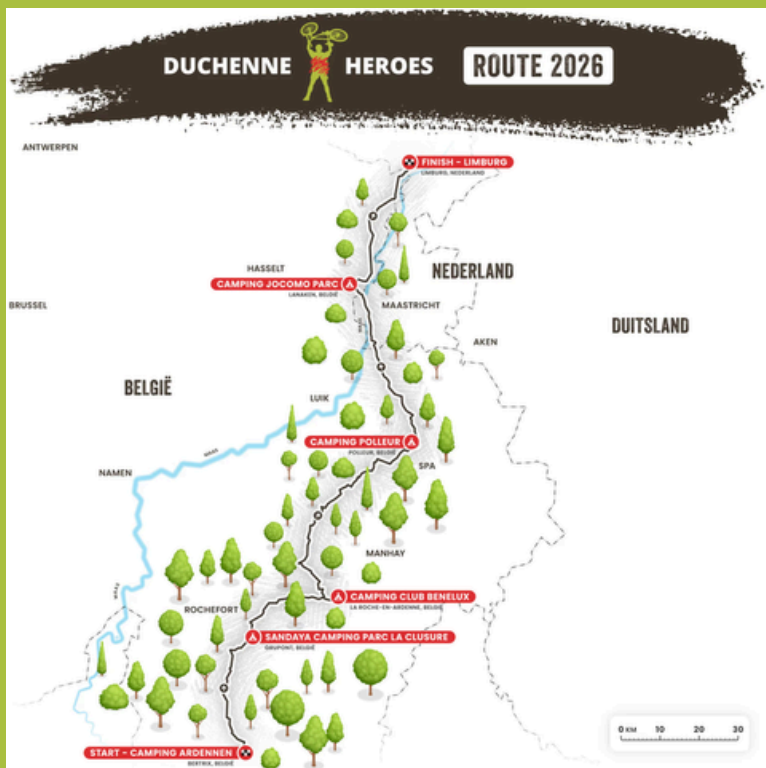
Nood

Tijdens Duchenne Heroes gaat er een medisch team mee. Mocht het nodig zijn, dan verlenen zij eerste hulp op de route of de camping.

Gebruik het nummer van het Rode Kruis bij kleine incidenten. Het nummer waarop zij bereikbaar zijn, staat achterop je stuurbordje en bij de belangrijkste telefoonnummers op pagina 6.

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

ROUTEOVERZICHT



Er is weer een fantastische route uitgezet door onze routemakers Timeas Schim van der Loeff en Damy Vader. Dit jaar fietsen we dwars door de Belgische Ardennen en zetten we koers richting Nederland.

Het belooft een uitdagende editie te worden. Met flink wat hoogtemeters en pittige beklimmingen wordt er een beroep gedaan op je doorzettingsvermogen. Maar iedere inspanning wordt beloond met indrukwekkende vergezichten, prachtige natuur en onvergetelijke momenten onderweg.

Na een week vol sportieve uitdagingen, saamhorigheid en mooie herinneringen bereiken we samen de finish in Nederland.

Samen trappen we Duchenne de wereld uit!

ADRESSEN

ZATERDAG 5 SEPTEMBER & ZONDAG 6 SEPTEMBER

Ardennen Camping, Bertrix
Route de Morte han, 6880 Bertrix, België

Coördinaten: 49°50'18.2"N 5°15'07.9"E

MA 7 SEPTEMBER

Sandaya Camping Parc La Clusure
Chem. de la Clusure 30, 6927 Tellin, België

Coördinaten: 50°05'48.1"N 5°17'08.1"E

DI 8 SEPTEMBER & WOE 9 SEPTEMBER

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

Aankomst 3Days deelnemers!

Coördinaten: 50°11'27.4"N 5°34'24.9"E

DO 10 SEPTEMBER **START 3 DAYS**

Camping Polleur
Rte du Congrès de Polleur 53, 4910 Theux, België

Coördinaten: 50°31'54.8"N 5°51'45.2"E

ADRESSEN

VR 12 SEPTEMBER

Camping Jocomo Parc
Maastrichterweg 1a, 3620 Lanaken, België

Coördinaten: 50°54'15.5"N 5°38'01.9"E

ZA 13 SEPTEMBER (FINISH)

Waterstraat 12, Thorn
Thorn, Nederland

Coördinaten: 51°09'24.0"N 5°50'38.5"E





ETAPPE 1

On y va!



BERTRIX



BERTRIX



100 MTB

GRAVEL

70 OFFROAD

108 KM | 1.420 HM

100 KM | 1.260 HM

81 KM | 1.110 HM

De kop is eraf! De eerste etappe start en finisht op dezelfde camping en is met zijn afwisselende parcours de perfecte binnenkomer om er lekker in te komen: niet te zwaar, maar ook zeker niet te onderschatten.

Vanaf de start duik je meteen de sfeervolle Ardense bossen in, waar sprookjesachtige dennenbossen, slingerende paden en oude spoorlijnen elkaar afwisselen.

Ondanks het glooiende terrein zijn de klimmen nergens extreem steil of lang, wat zorgt voor een heerlijke flow op de gravel stroken en avontuurlijke bospaden. Na een uitgestrekt stuk door open velden en weilanden bereik je de eerste verzorgingspost. Vanaf daar volgt de route de meanderende l'Our. We blijven niet alleen op de oever: regelmatig klimmen we de hoogte in, om vervolgens te belonen met snelle, technische afdalingen die je weer over de oever en langs het riviertje l'Our voeren. Een fantastische mix van natuur en actie waarbij de verschillende routes elkaar regelmatig kruisen!

ETAPPE 1

Checkpoint 1

Rue de Graide

Pauliseul, België

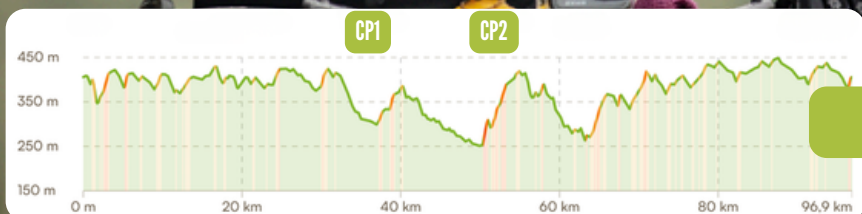
Coördinaten: 49°57'30.4"N 5°07'27.9"E

Checkpoint 2

Eglise St. Pierre Daverdisse

Daverdisse, België

Coördinaten: 49°48'11.6"N 5°12'54.0"E





ETAPPE 2

Van Kasteel tot Klimkilometers

BERTRIX



TELLIN



100 MTB

GRAVEL

70 OFFROAD

103 KM | 1.490 HM

106 KM | 1.570 HM

76,6 KM | 1.050 HM

Vandaag trekken we voor het eerst van A naar B en schakelen we een tandje bij! Vanaf de start vliegt het tempo omhoog over brede karrensporen, rustige landweggetjes en glooiende gravelstroken via Neufchâteau. Het landschap is ruimtelijk en vergeeflijk, maar schijn bedriegt: de hoogtemeters lopen ongemerkt snel op en op de gravel passages tikken de stijgingspercentages regelmatig de dubbele cijfers aan.

Rondom de rivier de Lomme verandert het decor en duik je het dichte bos in. Hier wachten prachtige singletracks, speelse afdalingen en een pittige klim naar het middeleeuwse Château de Mirwart. Na de koninklijke verzorgingspost vlak bij het kasteel is het avontuur pas echt aan de gang. Met bijna 500 hoogtemeters en twee langere klimmen in de laatste 30 kilometer is de finale allesbehalve appeltje-eitje. Een heerlijke én uitdagende etappe die eindigt op fantastische slingerpaadjes richting Tellin!

ETAPPE 2

Checkpoint 1

Checkpoint 2 - Parkeerplaats

Libramont-Chevigny, België

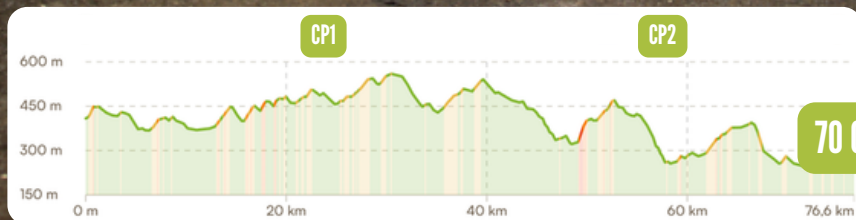
Coördinaten: 49°53'58.6"N 5°24'50.3"E

Checkpoint 2

Checkpoint 2 - Sportvelden/parking Mirwart

Saint-Hubert, België

Coördinaten: 50°03'07.5"N 5°15'06.3"E





ETAPPE 3

Naar het Hart van de Ardennen

TELLIN



LA-ROCHE-EN-ARDENNE



100 MTB

GRAVEL

70 OFFROAD

92,3 KM | 1.830 HM

94 KM | 1.630 HM

68,3 KM | 1.260 HM

Vandaag koersen we recht naar het hart van de Belgische Ardennen! Vanaf de start laat de route direct zien wat de dag brengt: een lange klim van ruim drie kilometer zet de toon voor een etappe vol stevige hoogtemeters, steile passages en dichtgroeïende Ardense naaldbossen. Gravelaars krijgen vandaag een volledig eigen avontuur over langere, slopende beklimmingen en uitgestrekte boswegen. De MTB- en Offroadrijders krijgen de pure Ardennen voorgeschoteld, met rotsachtige ondergronden, technische paden en uitdagende afdalingen. Hoe dichterbij we La Roche-en-Ardenne naderen – dé mountainbikehoofdstad van de regio – hoe uitdagender het terrein wordt. Puur, ruig en een absolute droom etappe!

ETAPPE 3

Checkpoint 1

Tennisclub Nassogne

Nassogne

Coördinaten: 50°07'37.2"N 5°20'36.1"E

Checkpoint 2

Checkpoint 2 - U.S. Vecmont

La-Roche-en-Ardenne, België

Coördinaten: 50°08'44.0"N 5°30'34.4"E





ETAPPE 4

Koninginnerit rondom Houffalize

LA ROCHE-EN-ARDENNE



LA ROCHE-EN-ARDENNE



100 MTB

GRAVEL

70 OFFROAD

97,2 KM | 2.080 HM

103 KM | 1.730 HM

71,9 KM | 1.520 HM



Maak de borst maar nat: vandaag staat de absolute koninginnerit op het programma! De etappe begint direct met een iconische klim – met stukken ruim boven de 20% op een ondergrond van losse stenen vraagt dit meteen het uiterste van je benen en techniek. Via smalle bospaadjes en snelle gravelstroken koersen we richting de brouwerij van Arouffe. Rondom Houffalize pakken we de mooiste delen van het officiële netwerk mee én rijden de gravelaars over het parcours van het EK Gravel. Verwacht technische passages, uitdagende stijgingen en spectaculaire uitzichten over de meanderende Ourthe. Na alle slopende hoogtemeters sluiten we deze zwaarste dag van de week af met een legendarische beloning: een heerlijk vloeiende, kilometerslange afdaling terug naar La Roche-en-Ardenne waar je nauwelijks voor hoeft te trappen!

ETAPPE 4

Checkpoint 1

Achouffe Brouwerij

Houffalize, België

Coördinaten: [50°08'59.3"N 5°44'43.5"E](#)

Checkpoint 2

Café Coureur

Adres: Houffalize, België

Coördinaten: [50°07'53.0"N 5°46'21.1"E](#)





ETAPPE 5

Over Hoogvlaktes en Hoge Veenen



LA-ROCHE-EN-ARDENNE



THEUX



100 MTB

GRAVEL

70 OFFROAD

97,8 KM | 2.000 HM

97,7 KM | 1.700 HM

77 KM | 1.360 HM

Vandaag trekken we koud vanuit de start direct de legendarische Col de Haussire op — de zwaarste geasfalteerde klim van België, met als bonus een pittig gravelstuk vlak voor de top. Eenmaal boven beland je op de uitgestrekte Ardense hoogvlakten rond de Baraque de Fraiture. Hier maken de dichte bossen plaats voor serene veen- en moerasgebieden, heidevelden en adembenemende vergezichten.

Het parcours blijft verrassen met een continue afwisseling van speelse singletracks, slingerende bospaden en snelle gravelstroken. We passeren waterrijke hoogtepunten zoals het stuwmeer, de beroemde watervallen van Coo en de sprookjesachtige, rotsachtige vallei van de Ninglinspo. Een etappe met duizend gezichten die ons via de omgeving van Spa naar de nieuwe finishlocatie in Polleur brengt!

ETAPPE 5

Checkpoint 1

Bikepark Baraque de Fraiture

Vielsalm, België

Coördinaten: 50°15'13.7"N 5°43'53.9"E

Checkpoint 2

Salle de Werihay

Stoumont, België

Coördinaten: 50°24'41.9"N 5°50'31.5"E





ETAPPE 6

Wegrollen over Limburgs landschap

THEUX



LANAKEN



100 MTB

93,4 KM | 1.170 HM

GRAVEL

103 KM | 1.310 HM

70 OFFROAD

75,4 KM | 950 HM

In deze zesde etappe laten we de ruige, steile Ardennen langzaam achter ons en koersen we richting het glooiende Limburgse landschap. De rit begint nog met een paar pittige klimmetjes en technische passages, maar al snel maken de dichte bossen plaats voor open weilanden, rustige karrensporen en heuvellandschappen die heerlijk weggrollen.

Na een ontspannen afdaling duikt de Maas op vanuit een prachtig stuk stadsbos. Zodra we de rivier oversteken en de grens met Belgisch-Limburg overschrijden, verandert het decor definitief: holle wegen, uitgestrekte landbouwgronden en vergezichten nemen het over. Met het zwaartepunt aan de start, de benen in topvorm en hopelijk een lekker windje mee langs het Albertkanaal vliegen de kilometers naar Lanaken voorbij!

ETAPPE 6

Checkpoint 1

Sportveld Olnoise

Adres: Olne, België

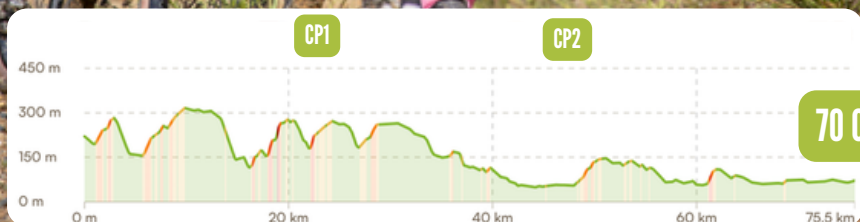
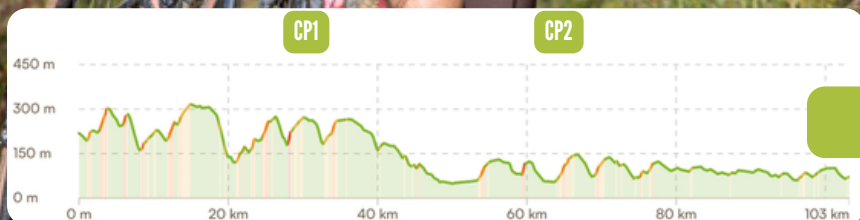
Coördinaten: [50°35'36.5"N 5°45'24.1"E](#)

Checkpoint 2

Sportveld Haccourt

Oupeye, België

Coördinaten: [50°44'24.0"N 5°40'15.4"E](#)





ETAPPE 7

Let's bring it home!

LANAKEN



THORN (NEDERLAND)



100 MTB

81,9 KM | 440 HM

GRAVEL

82,1 KM | 310 HM

70 OFFROAD

75,9 KM | 410 HM

De allerlaatste etappe! Traditiegetrouw is dit de rit met de minste hoogtemeters, maar onderschatting ligt op de loer: na een week afzien voel je de vermoeidheid in elke pedaalslag.

Gelukkig staat deze dag in het teken van genieten en flow. We trekken grotendeels door het schitterende Nationaal Park Hoge Kempen, waar strakke gravelstroken en smalle zandpaadjes zich een weg banen door paarse heidevelden, dennenbossen en voormalige grind- en mijngebieden.

Richting Maaseik laten we de allerlaatste klimmetjes definitief achter ons en volgen we de oevers van de Maas. Eenmaal over de grens rijden we met een enorme dosis trots het Nederlandse Thorn binnen. Tijd voor de welverdiende feestelijke finish en samen terug te kijken op een onvergetelijke prestatie!

ETAPPE 7

Checkpoint 1

Camping de Kikmolen

Maasmechelen, België

Coördinaten: 50°57'14.7"N 5°39'44.3"E

Checkpoint 2

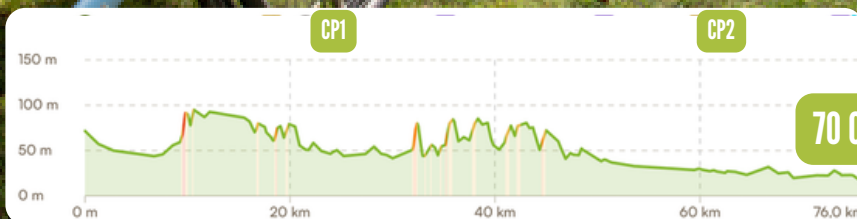
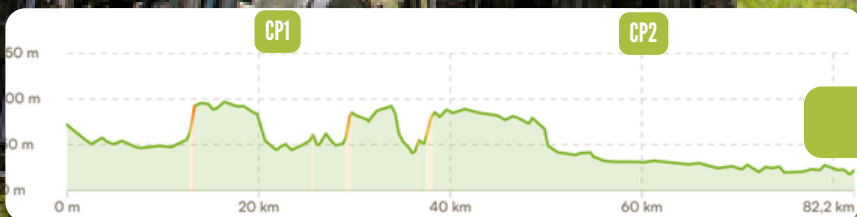
Riverpark Maasvallei, 6075 NA Herkenbosch, Nederland

Coördinaten: 51°05'27.9"N 5°40'33.1"E

Verzamelpunt

Parc Maasresidence Thorn

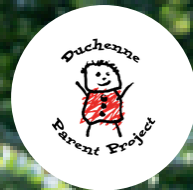
Coördinaten: 51°09'25.2"N 5°51'17.4"E



DUCHENNE



HE 20ES



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

**SPECIALE DANK AAN DE
ROUTEBOUWERS!**

TIMEAS SCHIM VAN DER LOEFF & DAMY VADER