

DUCHENNE



HE20ES

2026

BEGELEIDERS

H A N D B O E K



DUCHENNE HEROES 2026

SAMEN TRAPPEN WE DUCHENNE DE WERELD UIT!

VOORWOORD

Je staat straks aan de start van een heel bijzondere ervaring en uniek evenement.

Iedere begeleider heeft zijn eigen redenen om mee te doen: betrokkenheid met de ziekte Duchenne Spierdystrofie, familieleden/vrienden helpen tijdens het evenement of beide. Hoe dan ook: geweldig dat je erbij bent! Dankzij jou wordt Duchenne Heroes ook dit jaar weer een succes en hopelijk een editie om niet te vergeten.

Als teambegeleider zorg jij ervoor dat jouw team niets tekort komt. Iedereen geeft hier zijn eigen invulling aan. Je bereidt bijvoorbeeld tussendoortjes en snacks, maakt de fietsen schoon en zet de tenten op. Allemaal zaken om het de fietsers iets makkelijker te maken.

Duchenne Heroes is en blijft een teamprestatie en daarom vinden wij het geweldig dat je erbij bent! De positieve en gezellige sfeer in het kamp en het kameraadschap tussen de deelnemers, vrijwilligers en begeleiders is één van de redenen waarom Duchenne Heroes je lang blijft.

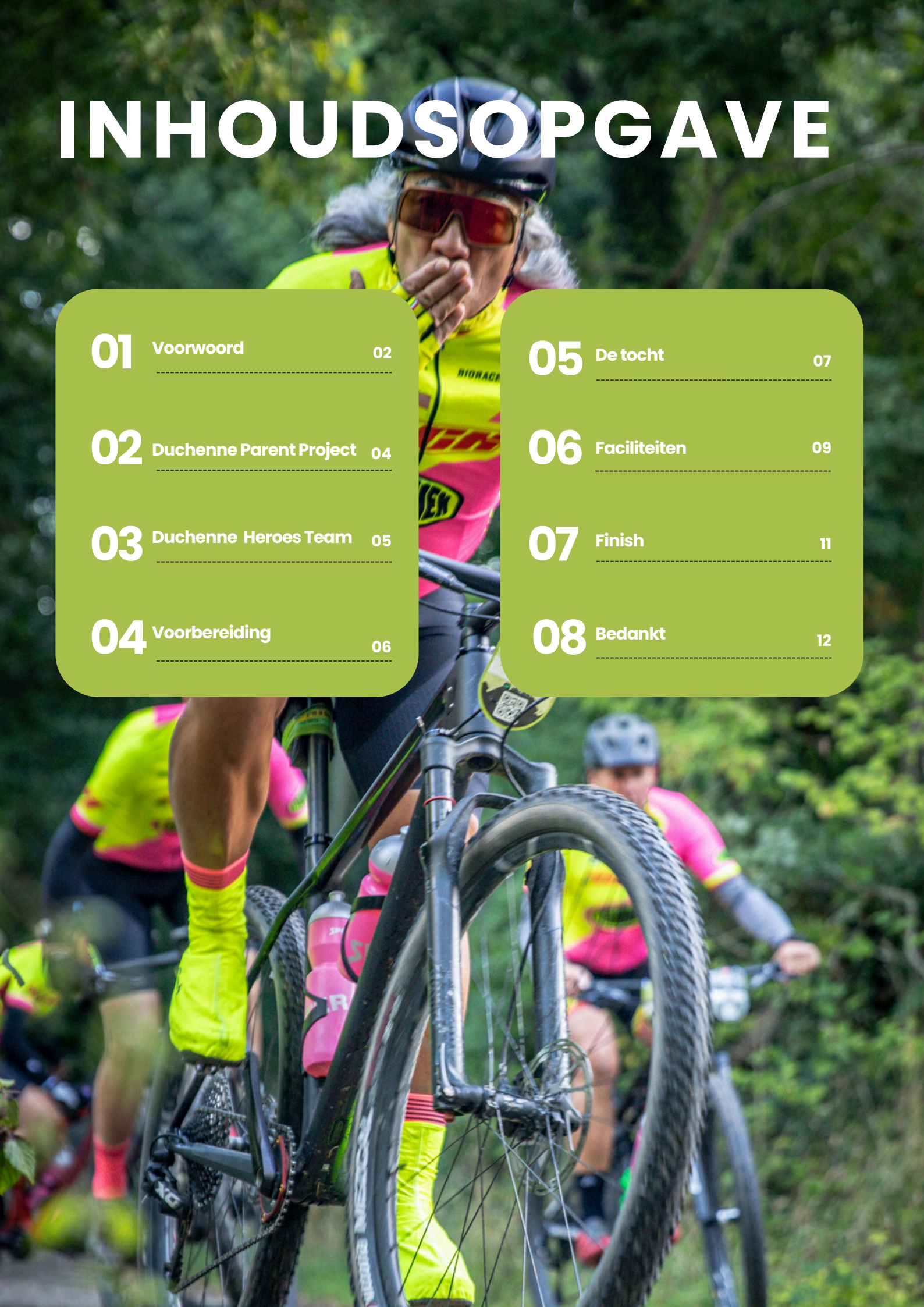
In dit handboek vind je alle praktische informatie die je nodig hebt als begeleider: De planning voor dagen, telefoonnummers en alle faciliteiten op de campings.

Wij wensen je een geweldige week toe. Ontzettend bedankt voor je inzet!

Patrick, Katy, Lars, Tinha en Emms
Organisatie Duchenne Heroes

info@duchenneheroes.nl
088-3665460

INHOUDSOPGAVE



01 Voorwoord 02

02 Duchenne Parent Project 04

03 Duchenne Heroes Team 05

04 Voorbereiding 06

05 De tocht 07

06 Faciliteiten 09

07 Finish 11

08 Bedankt 12

DUCHENNE PARENT PROJECT

Er is geen tijd meer te verliezen. Het Duchenne Parent Project wil daarom meer en beter onderzoek naar Duchenne Spierdystrofie. Om geneesmiddelen te ontwikkelen die de afbraak van spieren stoppen of vertragen. Het vergaren van kennis rondom de spierziekte gaat nu niet snel genoeg.

Duchenne Parent Project is een onafhankelijke stichting die eind 1994 is opgericht door Elizabeth Vroom, moeder van een Duchenne zoon. Duchenne Parent Project zet zich in om het toekomstperspectief van Duchenne patiënten te verbeteren, door een belangrijke rol te spelen in het ontwikkelen van medicijnen die Duchenne Spierdystrofie kunnen behandelen of genezen, wereldwijd! Dit kan alleen door sneller en beter onderzoek, door (internationale) samenwerking op alle niveaus.

Duchenne Parent Project ontwikkelt ook projecten om medische zorg en zelfstandigheid te verbeteren. Door betere en snellere kennisoverdracht, scholing en bijvoorbeeld de ontwikkeling van hulpmiddelen.

Ze boeken succes! De resultaten van een aantal onderzoeksprojecten zijn veelbelovend, mede dankzij jouw inzet en bijdragen. Bedankt!



DE ORGANISATIE



PATRICK NAGELVOORT
EVENT MANAGER
+ 31 (0)6 20 90 40 50



KATY GOLDMAN
EVENT MANAGER
+31 (0)6 25 06 35 14



LARS MULDER
EVENT PRODUCENT
+31 (0)6 13 19 03 41



TINHA OEHL
EVENT MANAGER



EMMS BUINING
EVENT MANAGER
+31 (0)6 28 74 85 27

VOORBEREIDING

01

Paklijst

Bekijk hem [hier](#).

02

Vervoer

Het vervoer naar de start en de finish regelt iedereen zelf. Via [Facebook](#) is het mogelijk een oproep te plaatsen om samen te reizen.

Rijd je een camper of caravan, zorg dan dat je ervaren bent in het rijden van een dergelijk voertuig. Voertuigen die met rijbewijs B te besturen zijn en met een maximale lengte van 6.50 tot 6.90 meter zijn toegestaan. Omgebouwde paardentrailers, kleine vrachtwagentjes en bussen zijn niet toegestaan op de camping (uiteraard m.u.v. de vrachtwagens van de transportploeg).

03

Routeboek

In de laatste week voor vertrek ontvangen alle begeleiders een routeboek, deze is terug te vinden op de handige [downloadpagina](#). Hierin vind je alle adressen en coördinaten van de checkpoints en ook welke checkpoints wel en niet toegankelijk zijn voor begeleiders. Het is niet toegestaan om vóór 09:30 uur aanwezig te zijn op de checkpoints. Daarnaast is het niet toegestaan om vóór 13.00 uur aanwezig te zijn op de volgende camping.

04

Noodnummers

Hebben wij je mobiele nummer al? In het geval van nood, maar ook als er een belangrijke wijziging is, moeten wij iedereen bereiken. Vul je mobiele nummer in op je profiel op de website vóór de start van het evenement. Dit geldt voor iedere afzonderlijke begeleider!

05

Verzekering

Je wordt verzocht zelf een reisverzekering af te sluiten. Denk ook aan een eventuele annuleringsverzekering.

PROGRAMMA IN HET KORT

De dagen zien er ongeveer zo uit:

06.30 – 08.00 Ontbijt
08.00 – 09.00 Start deelnemers
14.00 – 19.30 Aankomst deelnemers in kamp
15.00 Opening bar + mogelijkheid tot inschrijven massage
Vanaf 16.00 Massages
18.00 Diner
20.30 – 21.30 Avond briefing + filmpje dagetappe + avondprogramma
22.00 Muziek uit
22.30 Sluiting bar
23.00 Stilte

Belangrijke momenten door de week heen

Hieronder vind je belangrijkste momenten tijdens Duchenne Heroes. Het volledige dagprogramma ontvang je tijdens de tocht.

Heroes Ride

Op de laatste dag krijgt de Heroes Ride een feestelijke boost: speciaal vanwege het jubileumjaar sluit er een nieuwe groep fietsers aan, vooral bestaande aan oud-fietsers die afgelopen jaren hebben meegefietst. Samen met de rest van de deelnemers rijden zij de slotetappe, waarmee we dit bijzondere jaar op een prachtige manier afsluiten.

Zaterdag 5 september

Zaterdag is iedereen vanaf 15.00 uur welkom op Camping Ardennen Bertrix. Graag melden bij het registratieteam van Duchenne Heroes, hier ontvangt iedereen hun shirt en sturbord. De officiële opening van Duchenne Heroes is 's avonds om 20.30 uur. Begeleiders voor de 3Days worden op woensdag 9 september verwacht vanaf 15.00 uur op Camping Benelux.

Vanaf maandag 7 september

Vanaf 10.00 Vertrek naar volgende camping
Vanaf 13.00 Aankomst op volgende camping

**** Let op: aankomst op de volgende camping mag nooit eerder zijn dan 13:00 uur. Voor de checkpoints geldt dat aankomst niet eerder dan 09:30 uur mag zijn.***

Woensdag 9 september

16.30 – 18.00 Aankomst deelnemers en begeleiders 3Days

Vrijdag 11 september, etappe 6

21.00 – 24.00 Feestavond
23.25 Laatste nummer!
24.00 Bar dicht en stilte op de camping

Zaterdag 12 september, slotetappe

7:30 Aankomst deelnemers Heroes Ride
13:00 – 17:00 Voor publiek: Aankomstevent
14.30 Finish
17.00 Einde Duchenne Heroes 2026

Vrienden & familie

Vrienden en familieleden zijn van harte welkom op de campings. Graag bij aankomst melden bij de organisatie. Het overzicht van de kosten is als volgt:

Ontbijt: €10,- (kinderen betalen €5,-)

Diner: €15,- (kinderen betalen €5,-)

Ontbijt + lunch + dinerbon: €20,- (kinderen betalen €10,-)

Dagpas (ontbijt + lunch + diner + overnachting: €40,- (kinderen betalen €25,-)

Weekpas (7x ontbijt + lunch + diner): €120,- (kinderen betalen €60,-)

Weekpas (7x ontbijt + lunch + diner + overnachting): €345,- (kinderen betalen €175,-)

De bonnen zijn te koop bij de bar. Pinnen is mogelijk en heeft onze voorkeur.

Trackers

De organisatie volgt de deelnemers via een tracker app. Hiermee kan de organisatie de veiligheid van de deelnemers waarborgen. Jullie begeleiders en het thuisfront kan via deze applicatie ook de fietsers volgen, de link zullen we nog delen.





FACILITEITEN

01

Campinglijst

Deze is hier te vinden.

02

Bagage

Het is de bedoeling dat begeleiders hun eigen bagage en de bagage van hun teamleden vervoeren. Beschik je niet over eigen vervoer? Bagage mag dan worden achtergelaten bij de glamping- of camping+tenten. Voorzie de spullen van een duidelijk label. De organisatie neemt deze spullen mee naar de volgende camping. Zorg ervoor dat alles compact en vooral waterdicht is verpakt, er is niet altijd gelegenheid om de bagage onder een afdakje te leggen.

03

Start deelnemers & vertrek naar volgende camping

De start voor de deelnemers is tussen 08.00 en 09.00 uur. Wacht met vertrek van de camping totdat alle deelnemers zijn vertrokken! Het is niet toegestaan om vóór 13:00 uur aanwezig te zijn op de nieuwe camping. De organisatie en de verkeersploeg moeten eerst de tijd hebben om de nieuwe camping op zwakke plekken (door bijvoorbeeld regen) te controleren en daardoor opnieuw in te delen. Dit vergt tijd en daarom niet mogelijk om voor 13.00 uur aan te komen.

04

Checkpoints

Op bijna alle checkpoints zijn begeleiders en vrijwilligers (met auto of camper) welkom. Is er een checkpoint waar het niet mag, dan wordt dit tijdens de briefing gemeld. Dit is ook terug te vinden in het begeleiders routeboek. Houd er rekening mee dat niet op alle checkpoints sanitair aanwezig is.

05

Opbouw kamp

Iedereen zet zijn eigen tent op of laat dit doen door hun begeleider(s). Volg altijd de aanwijzingen van de verkeersregelaar op en zorg ervoor dat je niet teveel ruimte inneemt. BELANGRIJK: parkeer je auto op de parkeerplaats en niet naast de caravan of tent.



06

Milieubewust

We gaan bewust om met het milieu. Hiervoor nemen we een aantal maatregelen:

- Neem zelf een (hard) plastic bord, soepkom, bestek en beker mee. Vergeet niet je eigen afwasmiddel, afwasborstel en theedoek mee te nemen. Zo wordt afval bespaard.
- Lever al je afval in bij het centrale punt op de camping, laat het niet op de campingplaats achter. Samen zorgen we voor een netjes achtergelaten camping.
- Gooi onderweg geen afval in de bosjes, maar bewaar dit tot je op het volgende checkpoint bent.
- We zullen tijdens het finish evenement met een recyclemunten werken.
- Het afsteken van confetti tijdens het finishevenement is ten strengste verboden. De organisatie betaalt namelijk kosten voor het opruimen ervan, dit gaat dan ten koste van de opbrengsten voor het goede doel.

07

Polsbandjessysteem

Bij de registratie ontvangt iedereen een polsbandje. Aan de hand hiervan weten wij wie er bij Duchenne Heroes hoort. Deze dient de gehele week om te worden gehouden.

08

Briefing

Elke avond is er een om 20.30 uur een briefing. Zorg dat je hierbij aanwezig bent. Deze wordt ook achteraf gedeeld.

09

Mediaploeg

Tijdens Duchenne Heroes gaat een filmploeg mee die onderweg zoveel mogelijk mooie momenten vastlegt. Eppo Karsijns, onze huisfotograaf, is op de route aanwezig om foto's te maken. Zowel de dagfilm als de foto's worden tijdens de briefing vertoond.

10

Afspuiten van de fietsen

Op iedere camping zijn er afspuitplekken voor de fietsen speciaal ingericht. Afspuiten doen de deelnemers zelf of ze vragen de begeleiders dit te doen.

11

Medische verzorging

Het EHBO team verzorgt de medische ondersteuning. Met twee volgwagens komen ze snel ter plaatse bij een ongeluk. Hun noodnummer staat op de stuurbordjes en wordt vermeld tijdens de eerste avondetappe. EHBO spreekuur op de camping: 07.30-08.30 uur & 19.00-21.00 uur

12

Stroom

Er zijn stroompunten aanwezig, maar gebruik deze in overleg met de burens. Sluit niet alle apparaten tegelijkertijd aan.

Noodnummers

Alarmnummer 112

FINISH

Het aankomstevenement belooft een geweldige en emotionele middag te worden. Alle vrienden, familieleden en sponsors zijn van harte welkom om hierbij aanwezig te zijn!

Vanaf 15.00 uur komen hier deelnemers binnen, het aankomstevenement duurt ongeveer van 13.00 -17.00 uur.



DUCHENNE



HEROES

BEDANKT

Duchenne Heroes kan niet bestaan zonder de geweldige inzet van alle deelnemers, vrijwilligers, begeleiders, hun sponsors en Duchenne Parent Project. Ontzettend bedankt hiervoor.

