

2026

VRIJWILLIGERS

H A N D B O E K



BESTE VRIJWILLIGER,

Wat geweldig dat jij (opnieuw) als vrijwilliger onderdeel bent van Duchenne Heroes! Samen gaan we dit jaar een extra bijzondere editie beleven: we vieren namelijk 20 jaar Duchenne Heroes!

Dankzij de inzet, energie en betrokkenheid van enthousiaste vrijwilligers zoals jij kunnen we dit unieke evenement ieder jaar weer mogelijk maken. Door de jaren heen is er al meer dan 19 miljoen euro opgehaald voor Duchenne Parent Project. Het is inspirerend om te zien hoeveel stappen er inmiddels zijn gezet richting een oplossing voor Duchenne.

En hoe bijzonder is het dat er vrijwilligers zijn die al vanaf de eerste editie betrokken zijn en dus al 20 jaar meehelpen aan dit geweldige evenement? Eén ding is zeker: zonder vrijwilligers geen Duchenne Heroes!

In dit vrijwilligershandboek lees je alle informatie over:

- verschillende werkzaamheden tijdens de week
- het vervoer naar de campings
- eten & drinken
- huisregels
- etc.

Lees het daarom goed door. Houdt dit handboek en de planning (die je later ontvangt) bij de hand tijdens Duchenne Heroes.

Heb je naar aanleiding van het lezen nog vragen of opmerkingen, bel of mail ons dan gerust: 088-3665460 - info@duchenneheroes.nl.

Heel veel plezier tijdens de 20e editie van Duchenne Heroes. Bedankt voor je inzet en samen maken we er een onvergetelijke week van!

Organisatie Duchenne Heroes
Patrick, Katy, Lars en Emms



INHOUDSOPGAVE

01 De organisatie 04

02 Over Duchenne Heroes 05

03 Praktische informatie 06

04 De start van Duchenne Heroes 10

05 De vrijwilligersteams 11

06 Algemene dagplanning 20

07 Paklijst 21

08 Contactinformatie 23

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



EMMS BUINING

EVENT MANAGER

+31 (0)6 28 74 85 27

OVER DUCHENNE HEROES

De Heroes leggen in 7 dagen of 3 dagen routes af over voornamelijk onverharde paden. De Heroes kunnen uit drie verschillende routes kiezen: 100 KM MTB, Gravel & 70 KM Offroad. De laatste route is iets minder zwaar en technisch, zodat nog meer mensen zich kunnen inzetten voor Duchenne Parent Project.

Duchenne Parent Project

Duchenne Heroes wordt georganiseerd door MOEV in opdracht van Duchenne Parent Project. Alle bikers halen geld op voor onderzoek naar de ziekte Duchenne Spierdystrofie. Meer informatie lees je op www.duchenne.nl.

Maak kennis met de organisatie fietsers & allround

Patrick en Katy van Moev zijn verantwoordelijk voor de algemene organisatie en de fietsers van Duchenne Heroes. Zij zijn vooral te vinden op de route om de veiligheid van de fietsers te monitoren en ze natuurlijk onderweg aan te moedigen.

Contactgegevens:

info@duchenneheroes.nl,
+31 88 366 54 60 (tijdens kantooruren),
+31 6 25 06 35 14 (tijdens Duchenne Heroes).

Productie & vrijwilligers

Lars is verantwoordelijk voor de productie. In de aanloop naar Duchenne Heroes kan je met al je vrijwilligersvragen terecht bij Emms. Lars is (bijna) altijd op de campings te vinden en neemt ook de opbouw coördinatie op zich. Meer informatie over het vrijwilligers-aanspreekpunt tijdens Duchenne volgt. Telefoonnummer Patrick: +31 6 20 90 40 50 (tijdens Duchenne Heroes),

PRAKTISCHE INFORMATIE

*In zeven of drie etappes fietsen ruim **300** deelnemers van België naar Nederland!*

Heenreis en vervoer tijdens Duchenne Heroes

Iedereen komt op eigen gelegenheid naar de start van Duchenne Heroes. Het regelen van je vervoer naar de start en tijdens Duchenne Heroes 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 naar of tijdens Duchenne Heroes, of heb je juist plek over in jouw auto? Plaats dan een bericht in onze [Duchenne Heroes Facebook Community](#). Kom je er niet uit? Neem dan contact op met de organisatie.

Start en finish

De officiële opening van Duchenne Heroes vindt plaats op **zaterdag 5 september** om 20.30 uur bij camping **Ardennen Camping Bertrix, Route de Morte han, 6880 Bertrix, België**. De finish is op zaterdag 12 september in Thorn, bij MRT Beach. Vanaf 15.00 uur komen de Heroes gezamenlijk over de eindstreep. Daarna willen wij jullie in het zonnetje zetten op het podium.

Overnachtingen

Als vrijwilliger overnacht je, net als de fietsers, in een zelf meegebrachte tent, camper of caravan.

DUCHENNE
20
HEROES

PRAKTISCHE INFORMATIE

Eten en drinken

Het eten en drinken is de gehele week verzorgd, met uitzondering van drankjes aan de bar. Tijdens de eerste 7 dagen krijg je dagelijks 3 maaltijden. Op de finishdag zijn alleen 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. Betaling van de drankjes aan de bar is bij voorkeur met pin.

Stroom

Op alle campings zijn stroompunten aanwezig. We zijn met een grote groep, dus dit is niet gegarandeerd bij elke tent en camper beschikbaar. Is er een stroompunt bij jouw slaappleats? Gebruik het dan in overleg met de burens. Ga er voorzichtig mee om en sluit niet alle apparatuur op hetzelfde moment aan. De kans bestaat (dan) dat de stroom uitvalt. Verder verzorgen we in het Duchenne Heroes-dorp een aantal stroompunten waar meerdere mensen tegelijk hun telefoon of GPS kunnen opladen.

Medische verzorging

Het EHBO team verzorgt de medische ondersteuning. Het is een enthousiaste groep vrijwilligers met veel ervaring. Met een volgwagen zijn ze snel ter plaatse bij een ongeluk. Ook zijn ze iedere dag op een centrale plek in het kamp te vinden. Het EHBO team wordt medisch ondersteund door een arts.

Verzekering

Zorg dat je een reisverzekering hebt afgesloten in geval er iets met je privé spullen gebeurt (diefstal/schade).

Reiskosten

Omdat we zoveel mogelijk geld willen ophalen voor onderzoek naar Duchenne Spierdystrofie is het niet mogelijk om reiskosten te declareren. Hoe minder kosten, hoe hoger de opbrengst voor Duchenne Parent Project.

PRAKTISCHE INFORMATIE

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 Duchenne Heroes telefonisch bereikbaar is. In hoofdstuk 3 vind je meer informatie over de algemene taken voor 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

Het team van de organisatie komt ter kennismaking met ieder team kort samen 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 Duchenne Heroes. 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.

Avondbriefing mét dagfilm

Elke avond is er om 20.30 uur een avondbriefing voor iedereen. Er worden verhalen van de dag gedeeld en films van het mediateam getoond. Daarnaast bespreken we de bijzonderheden en de route van de volgende dag. Mocht je er niet bij kunnen zijn? Geen zorgen! Iedereen krijgt van ons na de avondbriefings een mail met alle belangrijke informatie van de afgelopen dag en de komende dag(en).

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 meegefietsd. Samen met de rest van de deelnemers rijden zij de slotetappe, waarmee we dit bijzondere jaar op een prachtige manier afsluiten.

Bij vragen of opmerkingen...

Bij vragen klop je eerst aan bij je teamcoördinator. Kom je er samen niet uit, ga dan naar iemand van de organisatie.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Belangrijk!

- Zorg ervoor dat je dit vrijwilligershandboek ter beschikking hebt op je mobiele telefoon of print het uit en neem het mee tijdens Duchenne Heroes.
- Heb je niets te doen en wil je graag nog ergens helpen? Meld je dan bij de organisatie. Er zijn altijd handjes nodig!
- Het is een intensieve week voor fietsers, vrijwilligers en supporters. Daarom is het belangrijk dat iedereen elkaar helpt waar nodig.

Samen trappen we Duchenne de wereld uit!



DE START VAN DUCHENNE HEROES

Op zaterdagochtend 5 september om 09:00 uur beginnen we met de bouw- en glampingvrijwilligers met het opbouwen van het Duchenne Heroes-dorp. Meld je officieel aan als vrijwilliger op zaterdag 5 september tussen 15:00 en 17:30 uur bij de registratiebalie op de camping. Hier krijg je o.a. je vrijwilligersshirt en de nodige informatie.

Opbouw zaterdag 6 sept		
Tijd	Wie	Toelichting
09:00 uur	Het bouwteam + glamping	Om 9:00 uur beginnen we de vrijwilligers van het Duchenne Heroes dorp. Vele handen maken licht werk.
11:00 uur	Het registratieteam	Het registratieteam meldt zich om 11:00 uur bij de registratiebalie bij de Moev-organisatie. Van 11:00-14:00 uur is er de tijd om de registratiebalie klaar te zetten.
15:00 - 17:30	Het registratieteam	Het registratieteam bemant op de registratiedag de balie tijdens de registratie van deelnemers, begeleiders en vrijwilligers tussen 15:00-17:30 uur.
14.00 uur	Dinerteam	Het diner van zaterdagavond wordt voorbereid door het dinerteam . Zij melden zich dan ook uiterlijk om 14:00 uur bij de kok in de keuken.
14.00 uur	Barteam	Het barteam dient uiterlijk 14:00 uur aanwezig te zijn. De bar opent op 5 sept. om 14:30 uur.

VRIJWILLIGERS-TEAMS

01

Route- en GPS beheer (MOEV EVENTS LEENT GEEN GPS'EN UIT)

Fietzers rijden de route met hun eigen GPS apparaat of fietscomputer.

André Hemmer kan je helpen met het instellen van je GPS of fietscomputer.

02

EHBO team

Het medische team is de gehele week mee om zorg te verlenen aan jou en de fietsers. Het EHBO team heeft direct contact met de koerswagens, bezemwagens en **veiligheidsmanager**. Zij zijn gedurende de dag voornamelijk op de route aanwezig om snel hulp te kunnen bieden. Daarnaast zijn zij aanwezig op de verzorgingsposten en aan het eind van de fietsdag op de camping. Het EHBO team wordt ondersteund door een arts.

03

Transport

Coördinator transport: **Lenard Horst**

De chauffeurs van de transport ploeg vervoeren bagage, het Duchenne Heroes kamp, eten en drinken, de keuken, tafels en stoelen. Bij aankomst in het kamp worden eerst de vrachtwagens neergezet. Vervolgens worden de wagens uitgeladen. Na 13.00 uur kunnen alle vrijwilligers en teambegeleiders terecht op de nieuwe camping. Dit geldt niet voor het bouwteam, transportteam en het verkeersteam. Vanwege hun werkzaamheden mogen zij eerder de camping op.

04

Bezemwagen

Teamcoördinator bezemwagens: **Patrick Mens**

Tijd: 7.00 – 19.00 uur

Belangrijkste taken: het ophalen van de fietsers op de route.

De bezemwagens zijn verantwoordelijk voor het vervoeren van fietsers op de route als zij om wat voor reden dan ook niet meer verder willen of kunnen fietsen. De fietsers bellen zelf rechtstreeks met de chauffeurs van de bezemwagens.

- Rijd voorzichtig en niet te hard.
- Houd duidelijk bij wie er met jullie mee is gereden in de bezemwagen en de reden van uitval en geef dit door aan Katy.

VRIJWILLIGERS- TEAMS

05

Checkpoint teams

Coördinator checkpoint 1: **Jette Dubois**

Coördinator checkpoint 2: **Amber Molthoff**

Richttijd checkpoint 1: 8.00 – 15.00 uur

Richttijd checkpoint 2: 9.00 – 17.00 uur

Belangrijkste taken: het registreren, verzorgen en aanmoedigen van de fietsers op de route.

De checkpointteams zorgen voor eten en drinken en registratie van de fietsers. 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.
- 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 waarop een checkpoint kan sluiten gebeurt altijd in **overleg met Patrick en/of Katy, logistieke vragen kan Lars het beste beantwoorden**. Het sluiten van een checkpoint is afhankelijk van de lengte en zwaarte van de etappe en het niveau van het meest langzame fietser.

Taken van het checkpointteam

- Opbouwen en aankleden checkpoint.
- Eten op hygiënische wijze bereiden (fruit schillen, soep scheppen, peperkoek snijden enzovoort). Draag tijdens het bereiden en het uitdelen van voedsel altijd **handschoenen**.
- Registratie van binnenkomende fietsers.
- Bijvullen van eten en drinken en uitdelen van soep aan de fietsers.
- Indien nodig, regelen van het verkeer.
- Afbouwen en schoonmaken checkpoint.

Het verkeer

Bij checkpoints die op een drukke locatie liggen, wordt er minimaal 1 vrijwilliger aangesteld als verkeersregelaar. Als verkeersregelaar houd je de veiligheid van de fietsers 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 fietsers. Wil je jezelf meer verdiepen in het in goede orde te laten verlopen van de verkeersveiligheid biedt Moev Events in samenwerking met SVNL gratis verkeersregelaarsexamens aan.

Belangrijk: draag een veiligheidshesje.

VRIJWILLIGERS- TEAMS

06

Bouwteam

Technisch producent: **Lars**

Teamcoördinator: **Celine Hoveling & Herman van Braak**

Eerste werkdag: vrijdag 4 september

Tijd: 9.00 – 16.00 uur

Belangrijkste taken: op- en afbouwen Duchenne Heroes-dorp.

Vanaf maandag 7 september werkt het bouwteam in shifts per dag:

- Afbouw: ongeveer 8.00 – 10.00 uur
- Opbouw: ongeveer 12.30 – 16.00 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 bebording.
- 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 de producent (**Lars**).
- Eerst positioneren de vrachtwagens zich, daarna wordt de plek voor de organisatiecamper, EHBO-team, het mecaniciens-team en het massageteam aangewezen. Zet daarna een aantal campingplaatsen af voor de speciale vrijwilligersteams als: de checkpointteams, bezemwagens, EHBO, de mecaniciens en de koks.
- De personenauto's komen op de parkeerplaats te staan. Campers en caravans krijgen een plek toegewezen.

Opbouw

- Het bouwteam zet de tenten voor het mecaniciens-team en het massageteam – indien nodig – op.
- De start- en finishboog staat in de buurt van het Duchenne Heroes-dorp en de organisatiecamper. 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 cateringteam.
- In de eettent komt de bar en het eetgedeelte met tafels en banken.
- Hittekanonnen en de verlichting in de eettent aansluiten indien nodig.

Let op!

- **Ga met al het materiaal voorzichtig om. Het is namelijk grotendeels gratis ter beschikking gesteld en moet in goede staat weer worden ingeleverd.**

VRIJWILLIGERS- TEAMS

07

Glamping team

Coördinator glamping: **Xander Groot**

Het Glamping team bouwt het kamp op van de fietsers die de glamping of camping+ service hebben afgenomen.

- Op zaterdag begeleidt **Lars** dit team met het opbouwen van het kamp.
- Er worden glamping tenten opgezet met een volledig interieur. Daarnaast zijn er pop-up tentjes inclusief opblaasbaar veldbed en matras. Richting Duchenne Heroes wordt het duidelijk hoeveel tenten dit precies zijn.
- Het team bouwt het kamp af en laat de tenten en toebehoren vervoeren door de één van de vrachtwagens naar de volgende camping waar de tenten weer worden opgezet.
- De bagage dienen de fietsers op een daarvoor aangewezen plek te plaatsen. Het matje mogen ze strak opgerold in de tent laten liggen. Bij slecht weer mogen zij hun bagage in de tent laten liggen.
- Het team is het eerste aanspreekpunt voor de fietsers die in deze tenten slapen.

08

Camping Burgemeesters

Coördinator camping burgemeester: **Celine van der Ham**

Er zijn drie hoofdtaken:

1. Voertuigregistratie bij de aankomstcamping om de grootte per team vast te leggen.
2. Zorgen voor een goede indeling van het terrein.
3. Zorg dragen voor een veilige binnenkomst van de fietsers op de camping.

- De camping burgemeesters maken, in overleg met producent **Lars**, een efficiënte indeling van het kampeerveld. Het aantal standplaatsen is soms beperkt. Dit kan betekenen dat vier campers of tenten op één standplaats moeten staan.
- Campers en caravans krijgen een aparte plek toegewezen. Tenten hebben een eigen terrein.
- 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 is een beperkt aantal elektrapunten. Gebruik deze in overleg met de burens. Attendeer alle bezoekers er ook op om niet zomaar ergens stroom af te tappen. Dit moeten ze altijd in overleg doen met de buurman of met **Lars**.
- Het verkeersteam zorgt op de nieuwe camping voor een goede doorstroom op het terrein.
- Begeleiders en vrijwilligers mogen pas NA 13:00 de camping op. Met uitzondering van een aantal vrijwilligersteams en mensen met Duchenne.
- We zullen met stickers werken die de registratie uitdeelt, groen = welkom voor 13.00 uur, rood = pas na 13.00 uur welkom.

VRIJWILLIGERS- TEAMS

09

Ontbijtploeg

Coördinator ontbijtteam: **Martha Mosselman**

Ontbijtchef: **Lars**

Tijd: 5.30-09.00 uur*

*Let op: de start van het ontbijt kan worden verlaat of vervroegd, afhankelijk van de starttijd van etappes en de behoefte van de fietsers. Meestal wordt het buffet geopend om 6:30 uur.

Het ontbijtteam voorziet alle fietsers, vrijwilligers en teambegeleiders dagelijks van ontbijt. Belangrijkste taken: voorbereiden, uitserveren en opruimen van het ontbijt. Tijdens het bereiden van het ontbijt en het diner dienen alle vrijwilligers **handschoenen** te gebruiken.

05.30 uur	Het ontbijtteam start met het treffen van de voorbereiding
6.30 – 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

- Tijdens het ontbijt maakt iedereen een lunchpakket klaar. Zorg ervoor dat er kratten + stiften klaarliggen.
- Overleg met de coördinator ontbijtteam wat er dagelijks beschikbaar is en in welke truck je dit terug vindt.
- Het ontbijt is in buffetvorm.
- Iedereen die eten uitgeeft draagt latex handschoenen.
- Het ontbijt bestaat uit: koffie, thee, zuivel, brood, beleg, yoghurt en cruesli.



VRIJWILLIGERS- TEAMS

10

DINER

Koks dinerteam: *Paul, Tim, Mitch, Bernhard*
(aanspreekpunt Lars)

Eerste werkdag: zaterdag 5 september

Tijd: 14.30 – 18.30 uur of 17.00 – 21.30 uur*

*Let op: de start van het diner kan worden verlaet of vervroegd, afhankelijk van de starttijd van etappes en de behoefte van de fietsers. Meestal wordt het buffet geopend om 17:30 uur.

Belangrijkste taken: voorbereiden en uitserveren diner.

Dagelijkse planning:

14.30 uur	Vorbereiden diner (in overleg met de koks)
17.30 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 fietsers, vrijwilligers en begeleiders.
- Groot keukenmateriaal wordt door uitgifteteam afgewassen en schoongemaakt. Iedereen staat minimaal 1 tot 2 avonden in de spoelkeuken.
- Na overleg kunnen elke dag 1 tot 3 personen wat later met de shift beginnen.

11

Bar team

Coördinator: *Femmy van Dam*

De bar is een van de belangrijkste plekken van het evenement. De middagshift begint om 15:00 uur. Vanaf 17:00 uur kan het drukker worden.

- De bardienst loopt van 15:00 tot 22:30 uur.
- Koffie en thee is gratis.
- Aan de bar wordt bij voorkeur met pin betaald. Mocht de pinautomaat niet werken, kan er worden overgeschakeld naar cash. De organisatie zorgt voor kasgeld.
- De kassa wordt de gehele week beheerd door de organisatie. De kas wordt bij opening van de bar opgehaald bij de organisatie en bij sluiting weer afgegeven aan de organisatie. De organisatie is verantwoordelijk voor het afkomen van de kassa.
- De laatste ronde is om circa 22:00 uur.
- De voorraad ligt in de koelwagen, vul in samenwerking met *Lenard* de koelkasten aan waar dat nodig is.
- Aankleding van het Duchenne Heroes-dorp: banners ophangen, ballonnen ophangen, tentbanners in het dorp ophangen, dranghekbanners bij de finishboog, alle signing ophangen (massage, doucheborden, etc). En eventueel extra aankleding naar eigen invulling.

VRIJWILLIGERS-TEAMS

12

Registratieteam

Coördinator: **Jantje Karsijns**

Belangrijkste taken: Registreren fietsers en aankleding Duchenne Heroes-dorp.

- Zaterdag; helpen met het voorbereiden van de registratie van fietsers, vrijwilligers en begeleiders onder leiding van **Katy**. Tussen 15.00 en 17.30 uur registreren van fietsers, vrijwilligers en teambegeleiders.
- 's Ochtends bij de start alle fietsers registreren.
- 's Middags alle fietsers registreren bij aankomst.
- Melden aan de organisatie bij niet gestarte fietsers of fietsers die zich niet hebben gemeld bij de start of finish.
- Zorgen voor een topsfeer bij vertrek en aankomst.

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

Sanitair controle

Controleer 's ochtends, 's middags en om 19:00 uur het sanitair. Is het niet schoon? Geef dit dan door aan **Lars**. Die zal de camping leiding hier dan op attenderen. Uiteraard is het wel van belang dat we het sanitair met z'n allen zo **schoon mogelijk houden**.



VRIJWILLIGERS-TEAMS

13

Massageteam

Coördinator: **Cindy Matser**

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

De massage is voor elke fietser een moment om naar uit te kijken. Het massageteam wacht de fietsers op om problemen te verlichten. Op elk checkpoint is er één masseur aanwezig voor fietsers met behoefte aan massage.

Indeling

- Er gaan twee masseurs mee naar de checkpoints, naar elk checkpoint één. Dit kan rouleren.
- De andere masseurs zijn vanaf ca 15.30 uur inzetbaar in het kamp.
- Er wordt gewerkt van 15.30 - 22.00 (m.u.v. de masseurs die meegaan naar het checkpoint.)

Praktisch

- Elke deelnemer mag zich tijdens de week twee keer laten masseren. De inschrijving is bij het registratieteam. De betaling voor een extra massage is achteraf bij het massageteam zelf.
- Als het nodig is, kan een uitzondering worden gemaakt. De coördinator bepaalt of een deelnemer een keer extra terecht kan.
- Direct bij aankomst in het kamp kunnen fietsers zich voor een massage inschrijven bij registratie aan de finish. Er is regelmatig contact tussen het registratieteam en het massageteam.
- De fietsers wordt gevraagd voor de massage eerst te douchen.



VRIJWILLIGERS-TEAMS

14

Mediateam

Duchenne Heroes wordt vastgelegd in woord en beeld. **Eppo**, onze fotograaf, zal de tocht vanaf de start tot de finish fotograferen. Elke dag is er op de Duchenne Heroes Facebook en Instagram een beeldverslag te zien.

Ook **Merged**, het videoteam, gaat mee. Elke avond tijdens de avondbriefing wordt de dagfilm op een groot scherm getoond. De **Morrisdraaiers** zorgen voor een geweldige start, een sfeervolle opening, en ondersteuning van het geluid bij de avondbriefing.

15

Mecaniciens

De hulp van professionele mecaniciens is van wezenlijk belang voor het halen van de finish. Mecaniciens van **Broekhuis Fietsen Bilthoven** sleutelen tot 's avonds ca. 22:30 uur aan de fietsen van de fietsers. De mecaniciens zijn aanwezig op alle checkpoints en hebben een vaste plek in het kamp.

16

Flexteam / Runners

Teamcoördinatoren: Binnita Poelman & Kim Elzinga

Eerste vrijwilligersdag: zaterdag 5 september

Het Flexteam springt bij waar extra hulp nodig is. Daarom is het belangrijk dat je een beetje op de hoogte bent van wat er speelt binnen alle teams, zodat je snel kunt inspringen waar nodig. Ook zul je af en toe iets moeten ophalen uit de supermarkt. Tijdens Duchenne Heroes zijn jouw taken dus heel gevarieerd en elke dag weer anders.



ALGEMENE DAGPLANNING

Dit kan door plaatselijke en/of onvoorziene omstandigheden altijd wijzigen.

Zaterdag 5 september 2026	
09:00 uur	Opbouw
15:00 - 17:30 uur	Inschrijving deelnemers, begeleiders en vrijwilligers
18:00 uur	Diner
20:30 uur	Officiële opening
22:00 uur	Muziek uit
22:30 uur	Sluiting bar en stilte op de camping

6 t/m 11 sept	Etappe 1 t/m 6
05:30 uur	Start ontbijtteam
06:30 - 08:00 uur	Ontbijt
08:00 - 09:00 uur	Start deelnemers
15:00 uur	Bar open
16:00 - 19:30 uur	Finish deelnemers
18:00 uur	Diner
20:30 - 21:30 uur	Avond briefing + dagfilm
22:00 uur	Muziek uit
22:30 uur	Sluiting bar en stilte op de camping

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, KOM, BEKER EN BESTEK (GEEN WEGWERP)

Suggesties voor benodigdheden

- ☐ COMFORTABELE KLEDING

- ☐ REGENKLEDING

- ☐ WARME KLEDING (HET KAN –MET NAME'S NACHTS- ERG KOUD ZIJN!)

- ☐ STEVIGE (WATERDICHT) SCHOENEN

- ☐ SLIPPERS

- ☐ PET/HOED

- ☐ ZWEMKLEDING

PAKLIJST

Suggesties voor benodigdheden

- ☐ KLAPSTOELTJE

- ☐ ZAKLAMP OF HOOFDLAMP

- ☐ RUGZAK

- ☐ ZONNEBRANDCRÈME EN BESCHERMING

- ☐ TOILETSPULLEN

- ☐ WC-PAPIER

- ☐ MEDICIJNEN

- ☐ HANDBOEK VOOR VRIJWILLIGERS

- ☐ ZAKLAMP OF HOOFDLAMP

- ☐ PEN EN PAPIER

- ☐ TIJDSCHRIFT / BOEK / PUZZELBOEKJE

- ☐ SNACKS

CONTACT- INFORMATIE

Kantoor Duchenne Heroes (voor en na Duchenne Heroes)

NDSM-plein 36
1033 WB Amsterdam
T: 088 - 366 54 62
E: info@duchenneheroes.nl

Organisatie tijdens Duchenne Heroes

Patrick Nagelvoort: +31 6 20 90 40 50
Katy Goldman: +31 6 25 06 35 14
Lars Mulder: +31 6 13 19 03 41
Emms Buining: +31 6 28 74 85 27

Campings tijdens Duchenne Heroes:

Hieronder tref je de adressen van de campings. Zorg dat je altijd het adres van de volgende camping bij je hebt.

5 t/m 7 september = 2 nachten	
Ardennen Camping Bertrix	<u>Route de Morte han, 6880 Bertrix, België</u>
7 t/m 8 september = 1 nacht	
Sandaya Camping Parc La Clusure	<u>Chem. de la Clusure 30, 6927 Tellin, België</u>
8 t/m 10 september = 2 nachten	
Camping Club Benelux	<u>Rue de Harzé 24, 6980 La Roche-en-Ardenne, België</u>
10 t/m 11 september = 1 nacht	
Camping Polleur	<u>Rte du Congrès de Polleur 53, 4910 Theux, België</u>
11 t/m 12 september = 1 nacht	
Camping Jocomo Parc	<u>Maastrichterweg 1a, 3620 Lanaken, België</u>

BIJLAGE GEGEVENS COÖRDINATOREN VRIJWILLIGERSTEAMS

Algemene eventmanagers

Patrick en Katy	info@duchenneheroes.nl	088 3665462
-----------------	------------------------	-------------

Coördinator productie

Lars Mulder	lars@moev.events	06 13190341
-------------	------------------	-------------

Coördinators bouwteam

Celine Hoveling	choveling@gmail.com	06 27012904
-----------------	---------------------	-------------

Herman van Braak	hvanbraak@multi-link.tv	06 31014177
------------------	-------------------------	-------------

Coördinators glamping team

Xander Groot	xandergroot@gmail.com	06 44118030
--------------	-----------------------	-------------

Coördinator ontbijt team

Martha Mosselman	martha@mosselman.nu	06 46325355
------------------	---------------------	-------------

Coördinator diner team

Paul Sieben	psieben@home.nl	06 23706363
-------------	-----------------	-------------

Coördinator Checkpoints 1 & 2

Jette Dubois (1)	jettedubois@gmail.com	06 53114685
------------------	-----------------------	-------------

Amber Molthoff (2)	ambermolthoff@outlook.com	06 27299081
--------------------	---------------------------	-------------

Coördinator registratieteam

Jantje Karsijns	mail@jantje.cc	06 52476455
-----------------	----------------	-------------

Coördinator massageteam

Cindy Matser	cinders71@hotmail.com	06 48083120
--------------	-----------------------	-------------

Coördinator bezemwagen

Patrick Mens	patrickmens075@gmail.com	06 42213671
--------------	--------------------------	-------------

Coördinator barteam

Femmy van Dam	femmyvandam98@gmail.com	06 48858316
---------------	-------------------------	-------------

Coördinator campingburgemeester

Celine van der Ham	celine.vanderham@gmail.com	06 26302270
--------------------	----------------------------	-------------