



Buongiorno a tutti



Welkom bij de
Giro di KiKa 2026
deelnemersbijeenkomst

NOG 105 DAGEN...



Team Giro di Kika



PATRICK
Producent



Ivo
Koersleider



Tamsin
Vrijwilligerscoördinator

Vandaag hoor je alles over:

- Welkom
- Praktische informatie
- Timeas over de routes
- Jakolien over KiKa
- Sebastian over het Prinses Máxima Centrum voor kinderoncologie

Afsluiting:
Social Ride



Proef de sfeer





Registratie/ aankomst



Camping Due Laghi

Locatie: Levico Terme

5 overnachtingen

Registratie op zaterdag 20 juni 2026

16:00 - 18:00 uur



**Let op! Wil je eerder aankomen op camping Due Laghi?
Dat is mogelijk tegen betaling! Neem contact op met de camping.**



Start Giro di KiKa



Zondag 21 juni: Eerste fietsdag





Een dag uit Giro di KiKa



6:30 - 7:30 uur

Ontbijt

7:30 - 8:30 uur

Start etappe

7:30 - 18:00 uur

Fietsen en genieten!

15:00 - 18:00 uur

Finish

18:30 uur

Diner

20:30 uur

Avondprogramma

22:00 uur

Sluitingstijd bar



Ontbijt & diner

m.u.v. ontbijt op vrijdag ochtend



O.a. brood, uitgebreid beleg, muesli, yoghurt, ei

Maak hier je lunchpakket

Onder leiding van chefkok Philippine

Dagelijks verschillende gerechten: véél koolhydraten!





Uitgebreide verzorgingsposten



Rust- en reisdag 25 juni





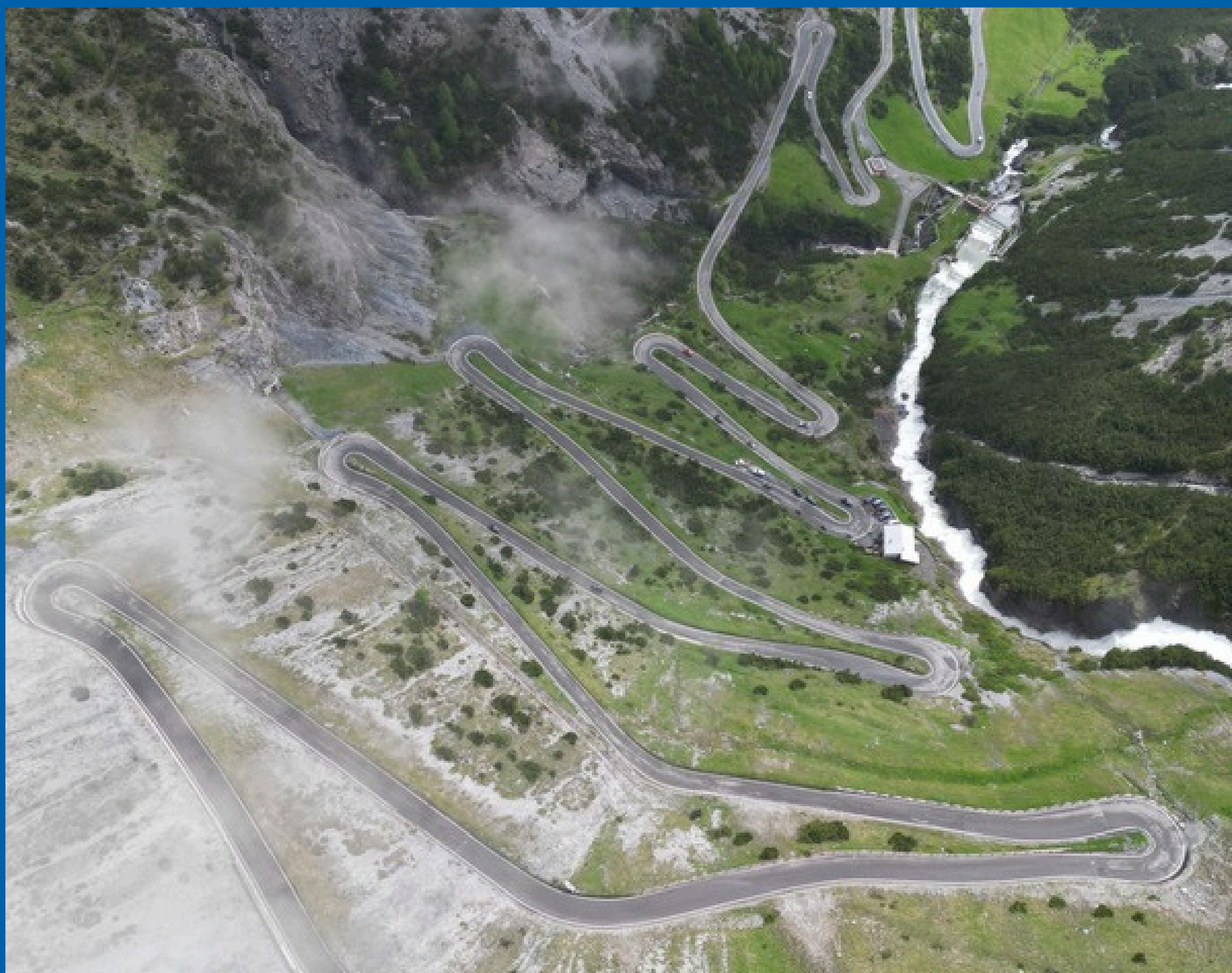
Eigen accommodatie Bormio





Dé Stelvio-dag

Vrijdag 26 juni



06:30 - 08:30 uur

Start etappe

07:30 - 18:00 uur

Fietsen en wandelen!

15:00 - 18:00 uur

Finish

vanaf 18:30 uur

Pasta diner

vanaf 20:30 uur

Cheque-uitreiking

vanaf 21:00 uur

Feest

Trainen met Fondo
www.girodikika/fondo

Materiaal

Voeding

Veiligheid



FONDO

week 1
Kracht & cadans 5u 50 min

We starten met kracht en cadans, twee belangrijke trainingen voor het klimmen.

Je trainingen van deze week

- Krachttraining** 1u 20 min
- Cadanstraining** 1u 30min
- Duurtraining** 3u

Giro di Kika
Vijf dagen fietsen in de Dolomieten
10 of 18 weken trainen, diverse niveaus

...of train voor je eigen doel:

De Klimgeit
Verbeter je klimkwaliteiten in de bergen.
Deze heb je gedaan ✓

Training	Warming up	20 min	10 min
149 - 162 bpm	30min	20 min	10 min
132 - 148 bpm			



Voeding



Webinar over voeding op 11 maart 20:00 uur

Goed voorbereid op pad met U-SPORT

20% korting op het gehele U-SPORT assortiment

Kortingscode :
GIRO20

- ✓ Nutrition
- ✓ Medical Care
- ✓ Technical Care
- ✓ Personal Care



Trainen met Fondo

www.girodikika.nl/fondo

De trainingsschema's gaan in op:

- 16-2-2026: start 18 weken (al bezig)
- 13-4-2026: start 10 weken

De kortingscode is 10 weken geldig voor een Fondo Pro account

Verzilver de kortingscode: FONDO-GDK
op: www.knwufondo.nl/promo-codes

*Fondo PRO

Hiermee kun je onder andere het basisschema zwaarder of lichter maken en chatten met een Fondo-coach.

Belangrijk om te weten

- Je bepaalt zelf wanneer je de gratis periode activeert
- Activeer de dus code pas op het moment dat je de gratis periode wilt laten ingaan
- Na activatie kan dit niet meer worden teruggedraaid



FONDO

week 1
Kracht & cadans 5u 50 min

We starten met kracht en cadans, twee belangrijke trainingen voor het klimmen.

Je trainingen van deze week

- Krachttraining** 1u 20 min
- Cadanstraining** 1u 30min
- Duurtraining** 3u

Giro di Kika
Vijf dagen fietsen in de Dolomieten
10 of 18 weken trainen, diverse niveaus

...of train voor je eigen doel:

De Klimgeit
Verbeter je klimkwaliteiten in de bergen.
Deze heb je gedaan ✓

Trainingsoverzicht:
3u 20min
Gemiddeld

Warming up 30min
D2 149 - 162 bpm 20 min
D4x
D1 132 - 148 bpm 10 min
Cooling down

Smartphone stats:
M CLIMB 359
RIDE 53:45
CLOCK 2:26
LAP 1 PULSE 7

Smartphone: Fondo Cadanstraining

Geef je fiets voor vertrek een 'grote beurt'

- Op de camping
- Op de CP's
- Zelf meenemen?
- **Achterpad!**

Denk aan de basics

- Binnenbanden + buitenband
- Plakset
- Fietspompje
- Ketting olie/spray en ontvetter
- ACHTERPAD
- Evt. extra remlblokjes en spaken

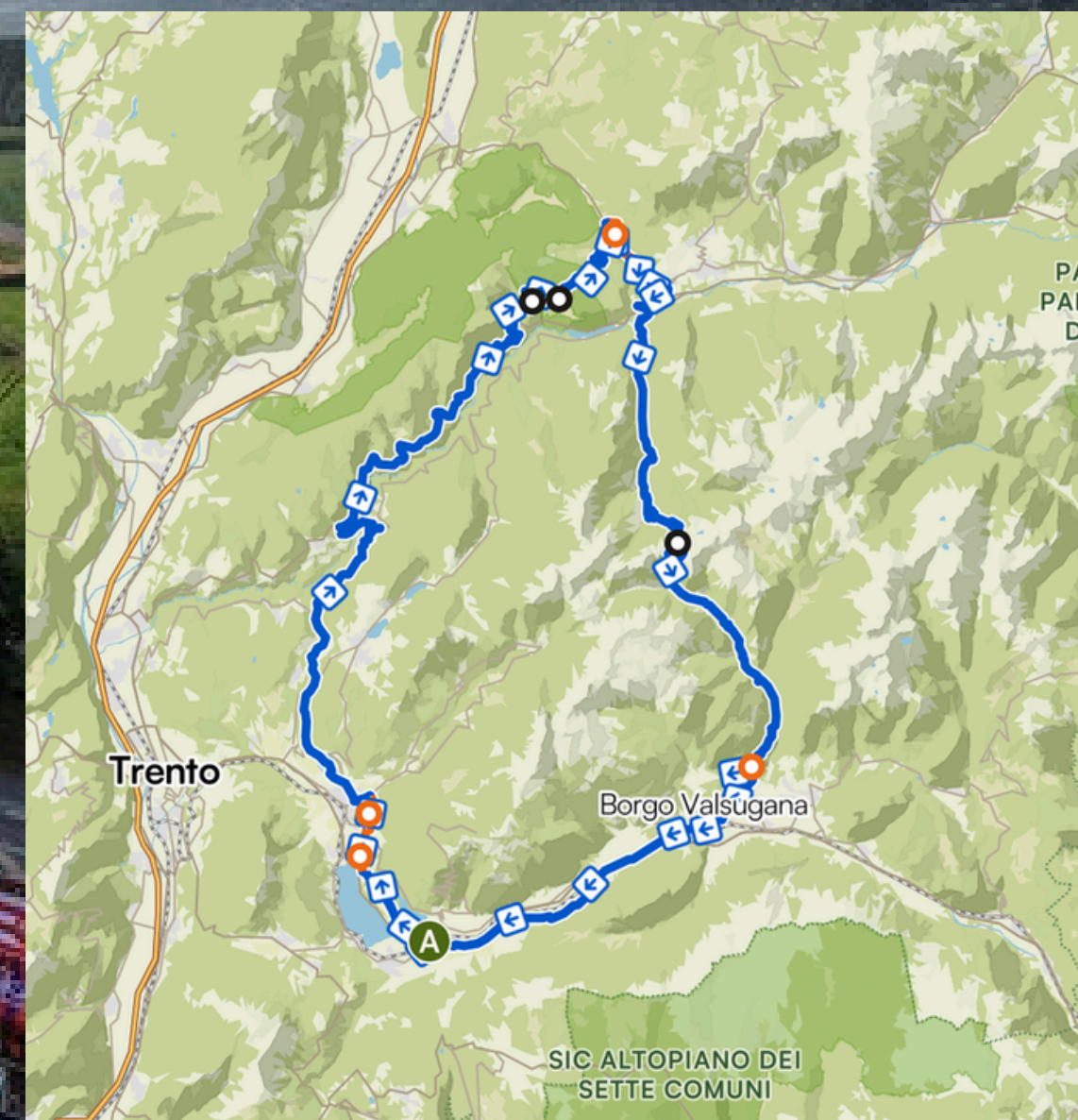
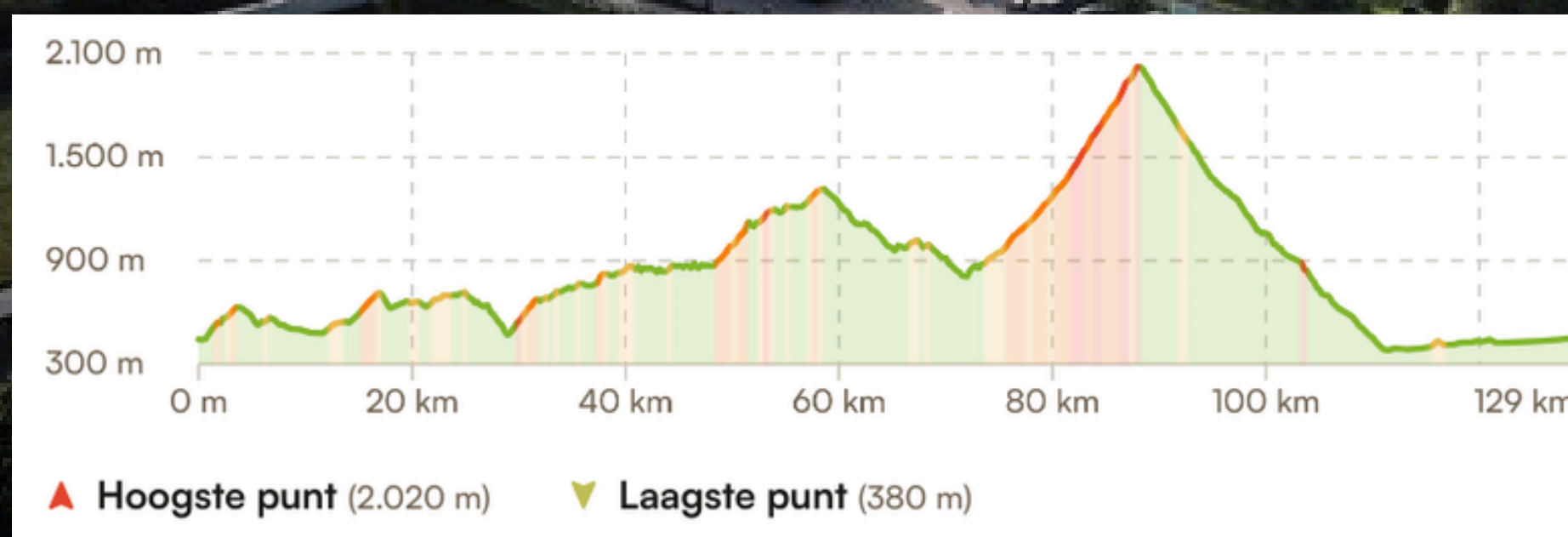
Belangrijk:

- Ernstig of twijfel? Bel dan ATLIJD 112!
- Gele omleidingspijl
- Sluit zelf een reisverzekering met ongevallendekking af
- De organisatie heeft geen ongevalverzekering voor deelnemers en begeleiders (wel voor vrijwilligers)
- Zorg dat je een pasje/verzekeringsbewijs meeneemt
- Naar ziekenhuis? Bel het Europese nummer van jouw verzekering voor ondersteuning
- Verzekering neemt het hier over van de organisatie

Timeas over de route

Etappe 1

↔	⬆️ M	⬇️ M
LENGTE	STIJGING	DALING
129 KM	3240	3230



Timeas over de route



LENGTE

122 KM



STIJGING

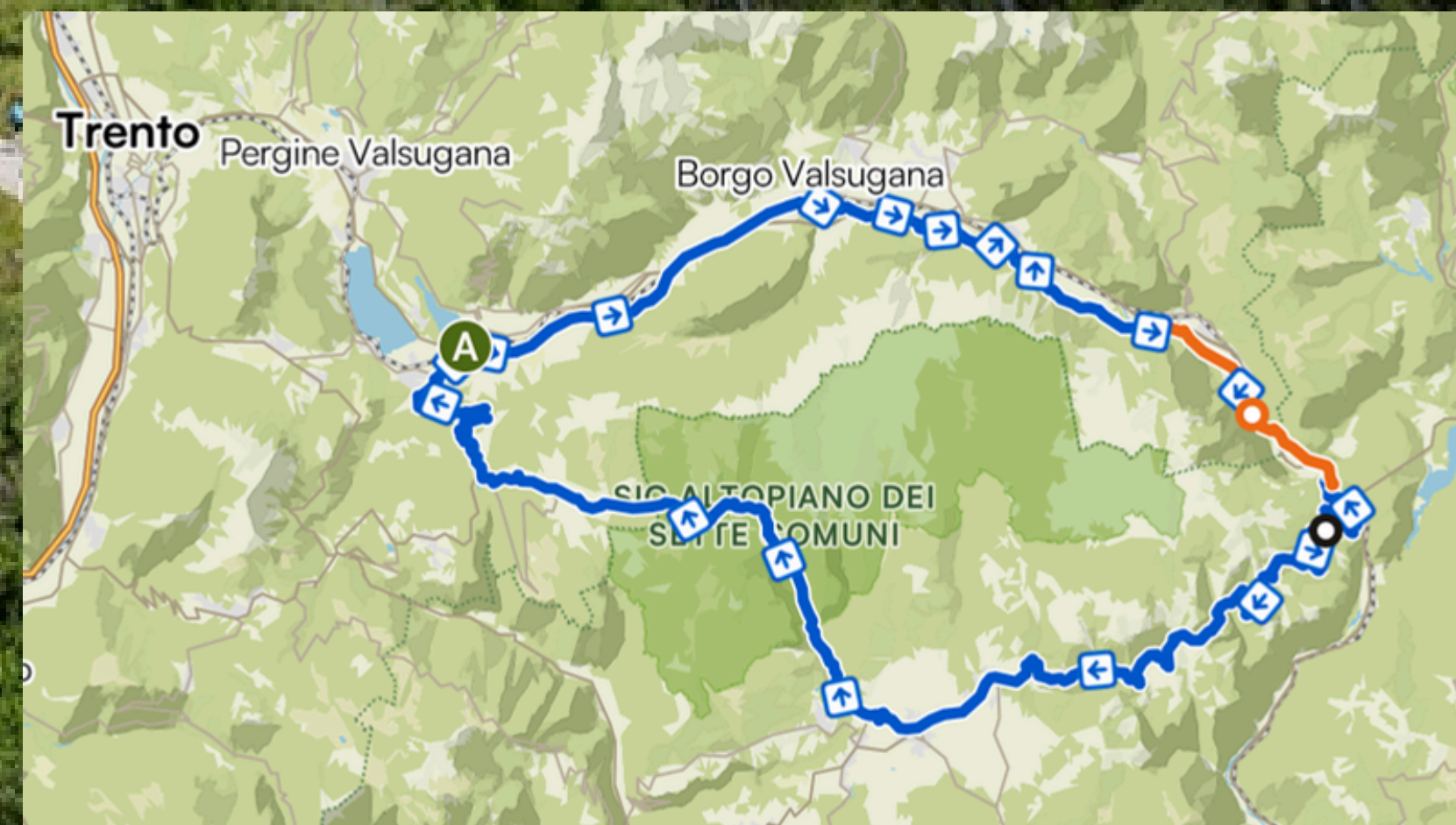
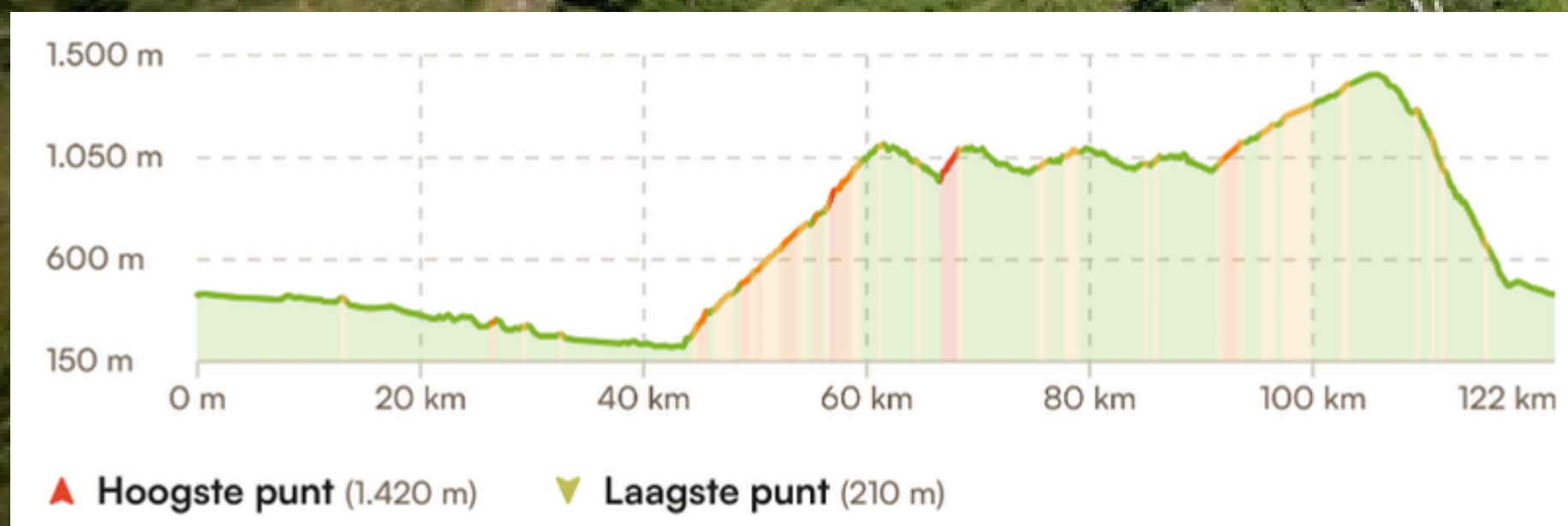
2050



DALING

2050

Etappe 2



Timeas over de route

Etappe 3



LENGTE

120 KM



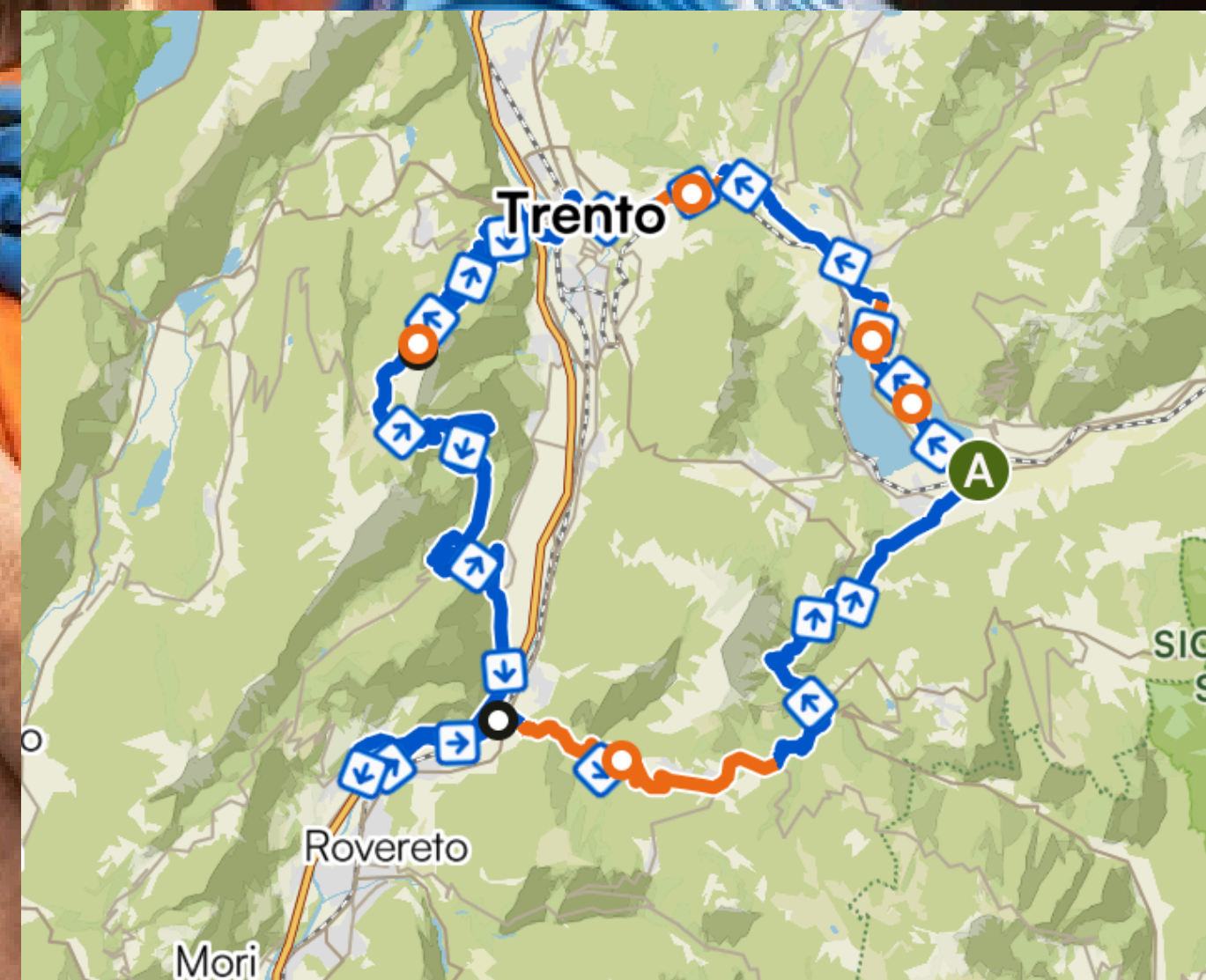
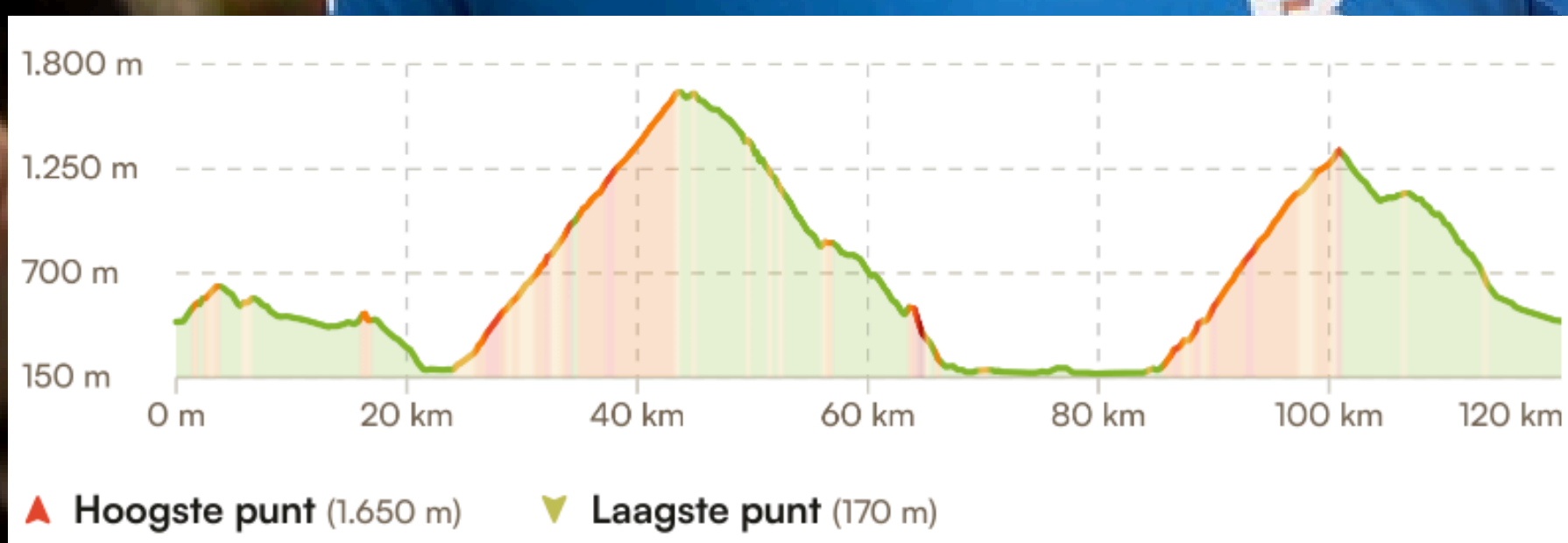
STIJGING

3230



DALING

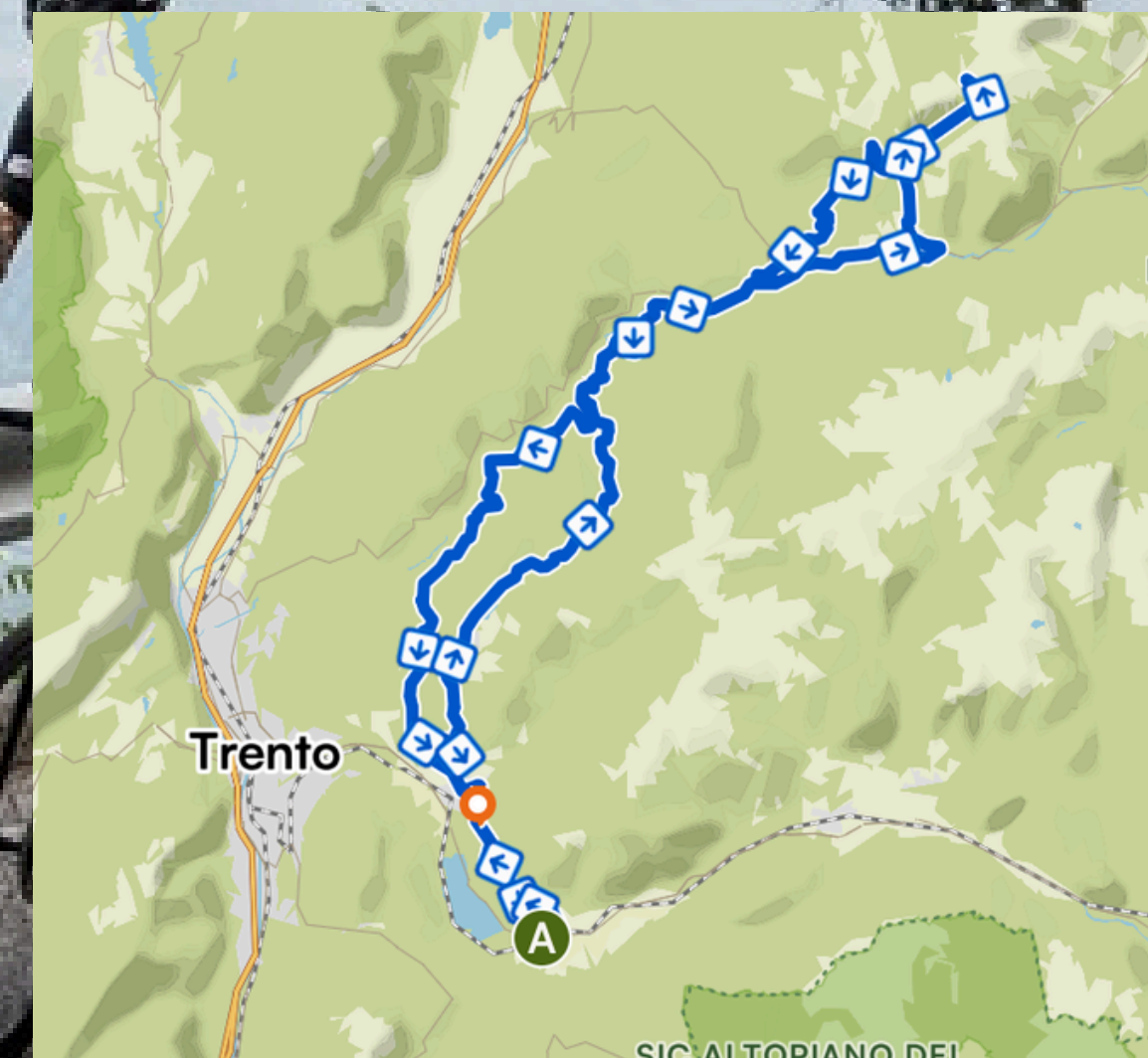
3230



Timeas over de route

↔	⬆️ M	⬆️ M
LENGTE	STIJGING	DALING
149 KM	3440	3440

Etappe 4





STELVIO

 Passo dello Stelvio

 44 km

 1.560 hm



EXTREMA

 Passo dello Stelvio (zuid)

 Passo dello Stelvio (oost)

 106 km

 3.470 hm



EPICO

 Passo del Mortirolo

 Passo di Gavia

 Passo dello Stelvio

 150 km  4.490 hm



STICHTING KINDEREN KANKERVRIJ

**Jakolien van Eijk
Directeur van KiKa**



- In 2002 is KiKa opgericht om kinderen met kanker de kans te geven op genezing.
- Van 81% naar 100% genezing.
- Verbetering van de kwaliteit van behandelingen.
- Vermindering van de bijwerkingen.

Kinderkanker & kinderkankeronderzoek



***Sebastian
Arts-onderzoeker***

Zorg & onderzoek in het Máxima

Ieder kind met
kanker genezen,
met optimale
kwaliteit van
leven



- Sinds 2019 één centrum voor heel Nederland
 - Grootste centrum van Europa
- Centralisatie van onderzoek
 - Specifieke ziektebeelden
 - Kwaliteit van leven

Kinderkanker is heel anders dan volwassen kanker



Vormen
van kanker



Ontstaan
van kanker



Behandeling
van kanker



Late
effecten



Veel
zeldzamer

Iets zelfzaams onderzoeken

- Ondanks centralisatie blijft onderzoek moeilijk
 - Er blijven tumoren die maar 1x per jaar voorkomen
 - Zo veel mogelijk data verzamelen
- Biobank
 - Opslag van weefsel, data en binnenkort ook DNA
 - Hoe doe je dat op een juiste manier?

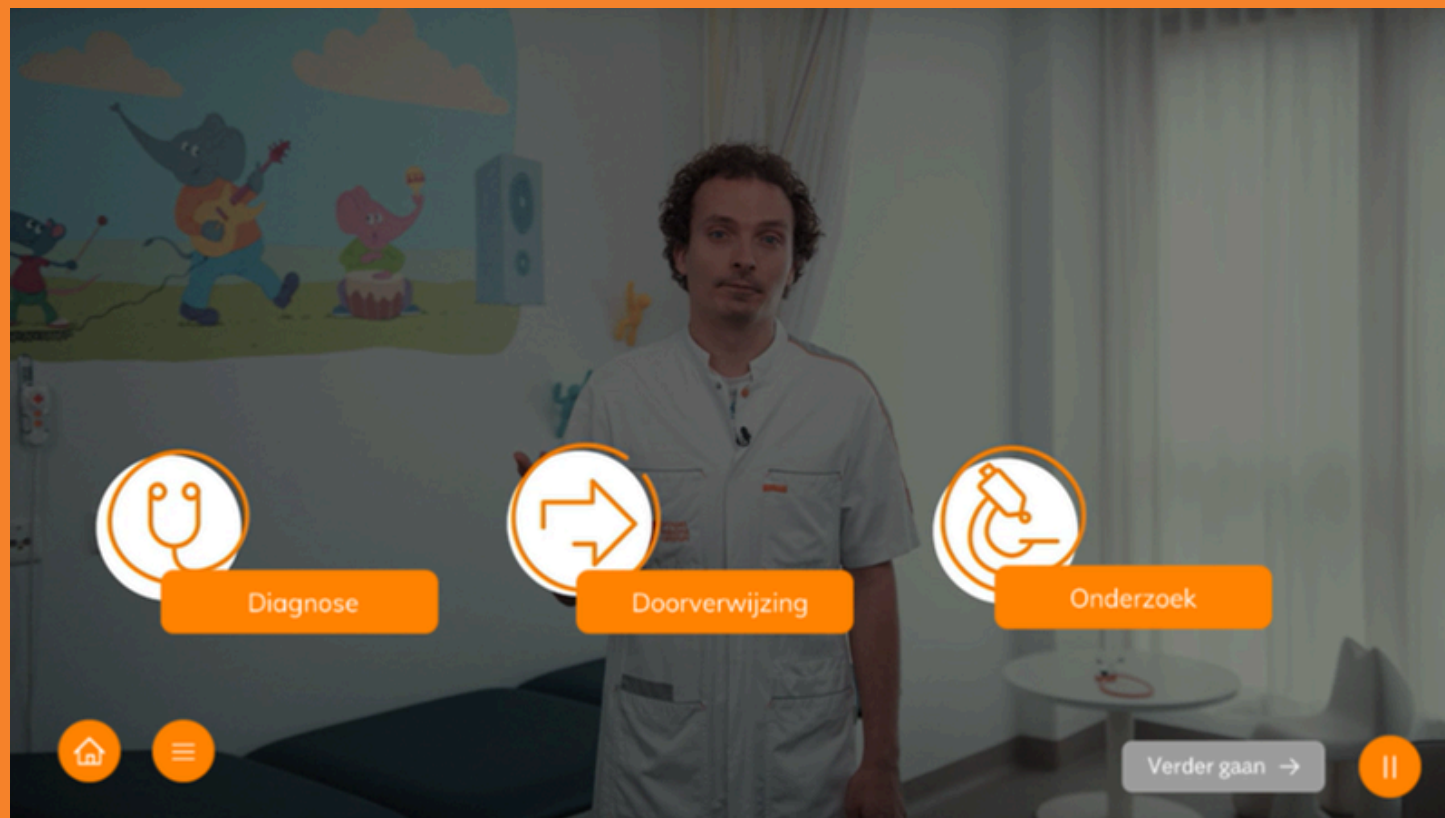


Erfelijkheid & kinderkanker



- Ongeveer 1 op de 10 kinderen met kanker
 - Vaak al bekend
 - Syndroom van Down en leukemie
 - Soms juist moeilijk te vinden
- Promotieonderzoek
 - Vragenlijsten (bijna 400 deelnemers)
 - Interviews (30 ouders en 20 jongeren)
 - Impact, kennis, motivatie en voorlichting

Voorlichting



Verschil DNA-veranderingen in tumorcellen en gewone cellen

Tumor-DNA

Tumor-DNA is het DNA dat in tumorcellen zit. In tumor-DNA zitten heel veel veranderingen die maken dat tumorcellen zich gedragen als kanker. Deze tumor-DNA-veranderingen zijn nieuw ontstaan. Je geeft ze niet door aan je kinderen. Ze zijn dus niet erfelijk.

Kiembaan-DNA

Het DNA van de gezonde cellen van je lichaam noemen we ook wel kiembaan-DNA. Dit is het DNA zoals je dat van je ouders hebt geërfd. Wanneer in het DNA van de gezonde cellen een verandering zit, is er sprake van een erfelijke aanleg. Je hebt dan meer kans om kanker te krijgen.

Zaadcellen en eicellen bestaan ook uit kiembaan-DNA. Je kunt een erfelijke aanleg dus doorgeven aan je kinderen.

In het Máxima doen we verschillende soorten DNA-onderzoek. We kunnen kijken naar één bepaald gen (stukje DNA), naar heel veel stukken DNA tegelijk en naar de chromosomen.

Erfelijkheidsonderzoek

Om je kind zo goed mogelijk te kunnen behandelen, willen we precies weten welke soort kanker het heeft. Daarom bekijken wij de kankercellen onder de microscoop en doen we DNA-onderzoek. Hierbij vergelijken we het DNA van de kankercellen en dat van gezonde cellen.

Soms ontdekken we in de gezonde cellen een DNA-afwijking die maakt dat een kind een erfelijke aanleg voor kanker heeft. We kijken in de gezonde cellen alleen naar afwijkingen die belangrijk zijn voor de juiste diagnose en de juiste behandeling. Bij een erfelijke aanleg word je altijd doorverwezen naar de erfelijkheidsarts.

Ook op een later moment kan er aanleiding zijn voor erfelijkheidsonderzoek. Bijvoorbeeld als er in je familie vaker kanker voorkomt. Ook dan word je doorverwezen naar de erfelijkheidsarts.

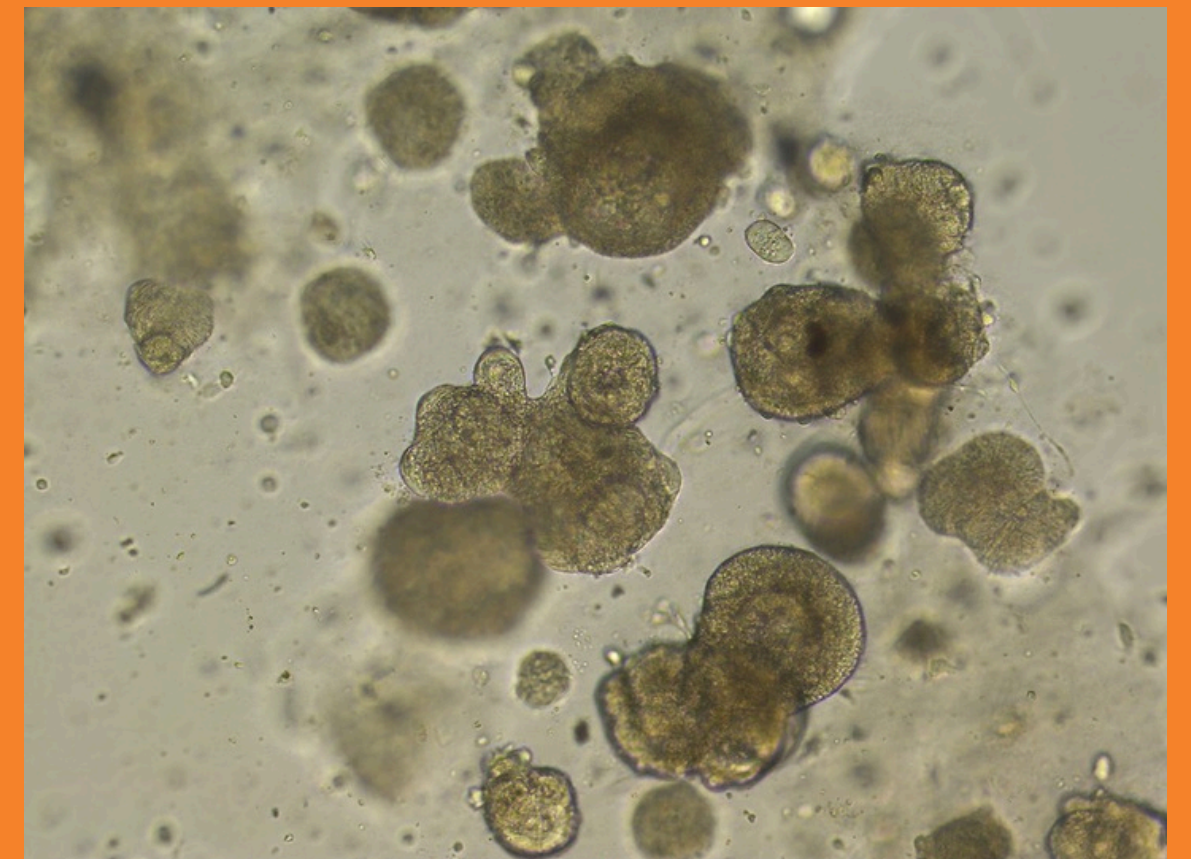
We doen in het Máxima ook wetenschappelijk onderzoek naar erfelijke aanleg voor kinderkanker. Als je kind hiervoor in aanmerking komt, krijg je meer informatie van je behandelend arts of van een onderzoeker.

Scan de QR-code
voor meer
informatie:



Weefselonderzoek

- Er worden niet alleen weefsels bewaard, maar ook gekweekt
- Grote mogelijkheden
 - Eindeloos medicijnen testen
 - DNA van tumor aanpassen
- Zónder het kind te belasten



Ethische vragen bij weefselonderzoek



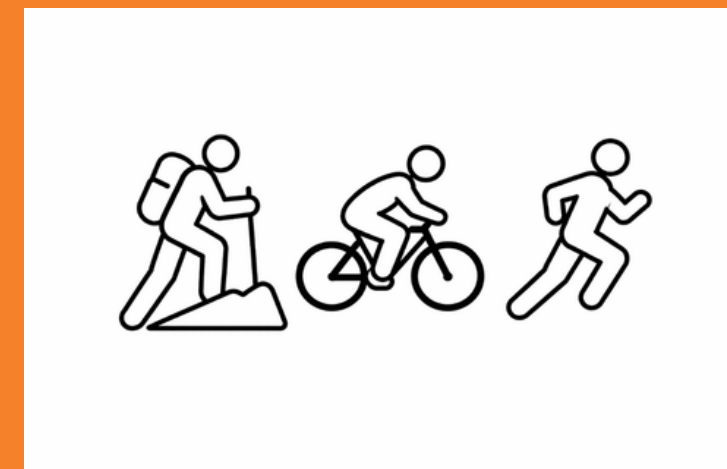
- Roept ook nieuwe vragen op:
 - Wat als een gezin toestemming intrekt?
 - Wat als een kind komt te overlijden?
 - Mogen we weefsels delen met andere onderzoekers?
 - Wat moeten mensen weten voordat ze toestemming geven?
- Nu aan het uitzoeken met behulp van:
 - Overzichtsartikel ethische literatuur
 - Interviewstudie (jongeren, ouders, professionals, binnenkort ook survivors)
 -

Smartwatch

- Wie heeft er hier een smartwatch?
 - Wie baalt er weleens als je ziet hoe weinig je hebt bewogen?
- Studie samen met fysiotherapie over activitytracking tijdens behandeling
 - Vroeg inactiviteit opsporen en behandelen
- Niet alleen maar leuk
 - Confronterend
 - Voelt als verlengstuk ziekenhuis
 - Belastend als je ziek in bed ligt
 -
- Manieren bedacht om dit tegen te gaan

Afsluiting & Dankwoord

- Centralisatie van zorg én onderzoek geeft nieuwe mogelijkheden
 - Nieuwe technieken
 - Opslag van weefsel en data
 - Doel: overleving én kwaliteit van leven
- Óók onderzoek naar hoe we technieken inzetten met oog voor gezinnen





Sponsordeadline

Minimum sponsortarget €2.500



8 juni 2026 sponsordeadline

€7.500 gouden stuurbordje

Kom je er niet uit?
Neem contact met ons op!
088-3665421
info@girodikika.nl

KiKa-goodies

€3.000: bidon met logo
€3.500: wielerpette
€4.000: sokken met logo
€7.500: gouden stuurbord





TUSSENSTAND...





€ 190.758,99





Wat volgt er nog?



www.girodikika.nl/mijn-giro-di-kika-deelnemers

Paklijst

Webinar over
sportvoeding

GPX-bestanden

Routeboek &
bergenbundel



Vragen?



Social ride!

