



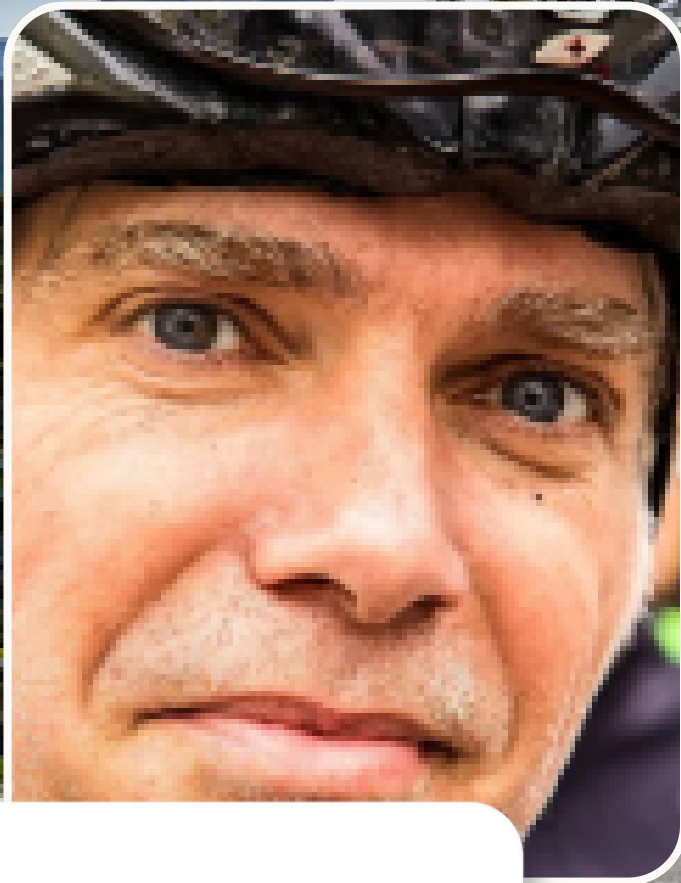
KLIMMEN TEGEN KANKER

WEBINAR FIETSERS

26 AUGUSTUS 2026



EVEN VOORSTELLEN...



Carlo van Nistelrooy
Routespecialist



Kim Cocu
Eventmanager



WELKOM!

- **MATERIAAL EN KLEDING**
- **VOORBEREIDING**
- **ROUTES**
- **VEILIGHEID**
- **Q&A**

MATERIAAL

- **GOED ONDERHOUDEN FIETS**
- **FIETSHELM**
- **FIETSKLEDING VOLGENS HET LAAGJESSYSTEEM**
- **WIND- / REGENJACK EN WARME LAAG VOOR DE AFDALING**
- **RESERVE BINNENBAND / REPARATIESET**
- **BIDONS, WATER EN VOEDING**
- **BELANGRIJK: ZORG DAT JE JE JUISTE VERZET Kiest!**



FIETSEN IN DE BERGEN

- **LANGE EN STEILE BEKLIMMINGEN VRAGEN OM EEN ANDERE AANPAK**
- **AANDACHT VOOR TEMPO (CADANS), MATERIAAL, VOEDING EN VEILIGHEID**
- **TECHNIEK (AFDALEN IN DE BEUGELS, REMMEN VOOR DE BOCHT)**



DE FIETSROUTES



LA CLASSIQUE

▲ Col de la Madeleine

➔ 57,4 km

↑ 1.670 hm



LA TRILOGIE

▲ Col du Glandon

▲ Col de la Croix-de-Fer

▲ Col de la Madeleine

➔ 120 km

↑ 3.570 hm



LE GRAND TOUR

▲ Col du Glandon

▲ Col de la Croix-de-Fer

▲ Col du Chaussy

▲ Col de la Madeleine

➔ 141 km

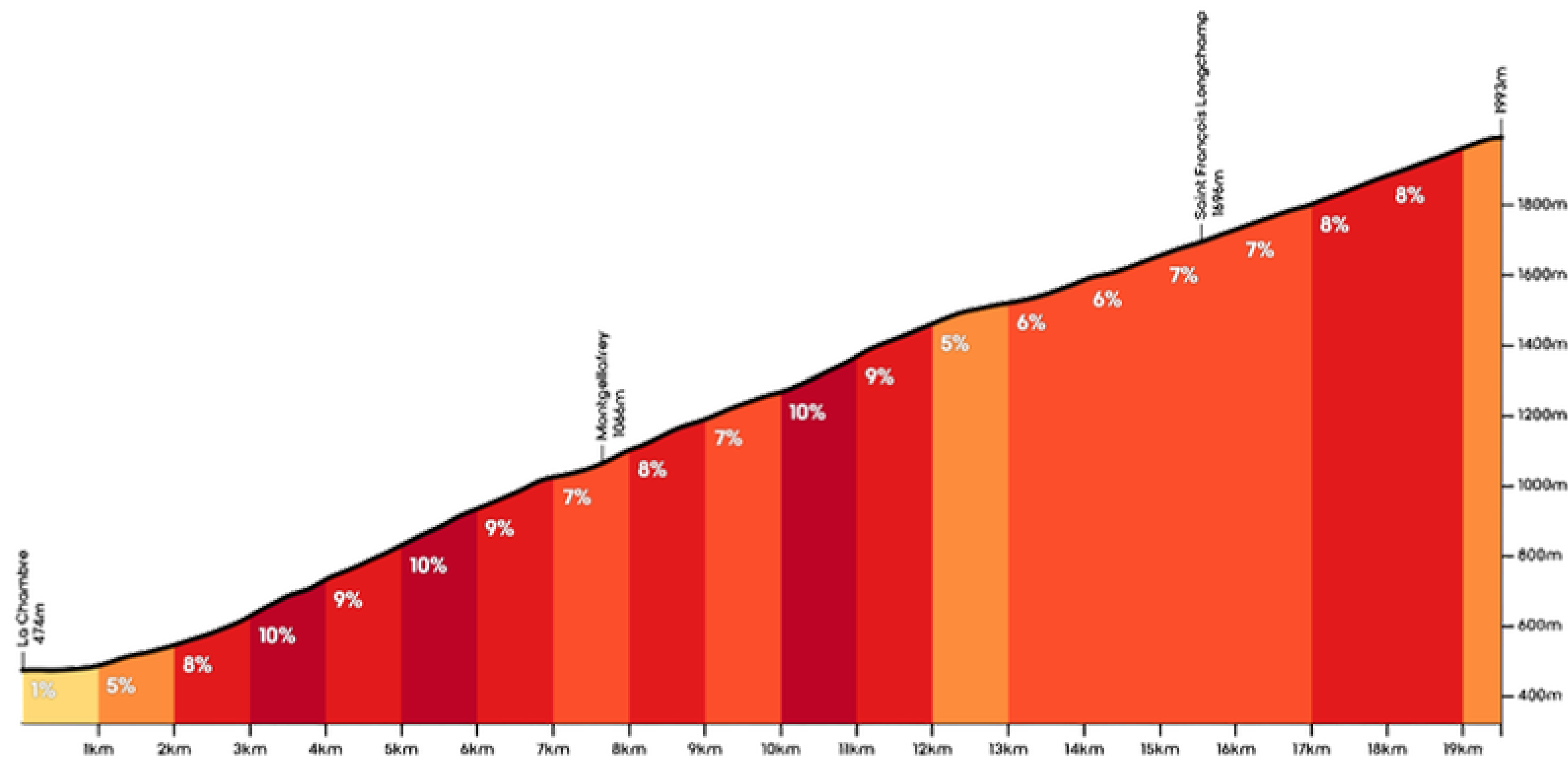
↑ 4.600 hm

BEKLIMMING 1

COL DU GLANDON

20,9 km | 1.474 hm

7% gem. | 15% max.



BEKLIMMING 2

COL DE LA CROIX-DE-FER

 2 km

Na de top van Glandon is het nog ongeveer 2 kilometer tot aan de top.

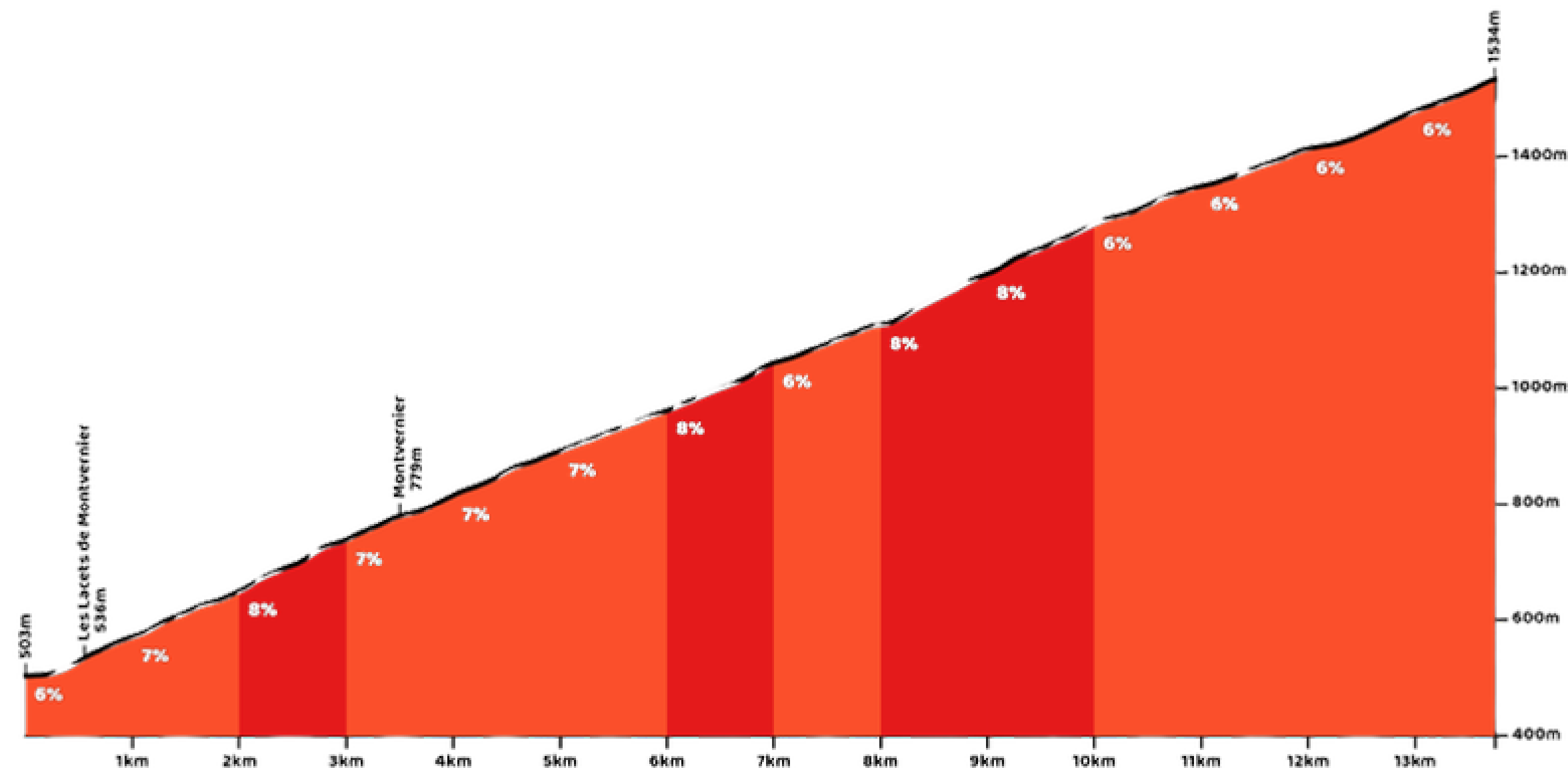
De Col de la Croix-de-Fer behoort tot de meest bekende en hitorische beklimmingen in de Franse Alpen.



BEKLIMMING 3 COL DU CHAUSSY

▲ 13,8 km | 1.031 hm

▲ 7,5% gem. | 12,7% max.

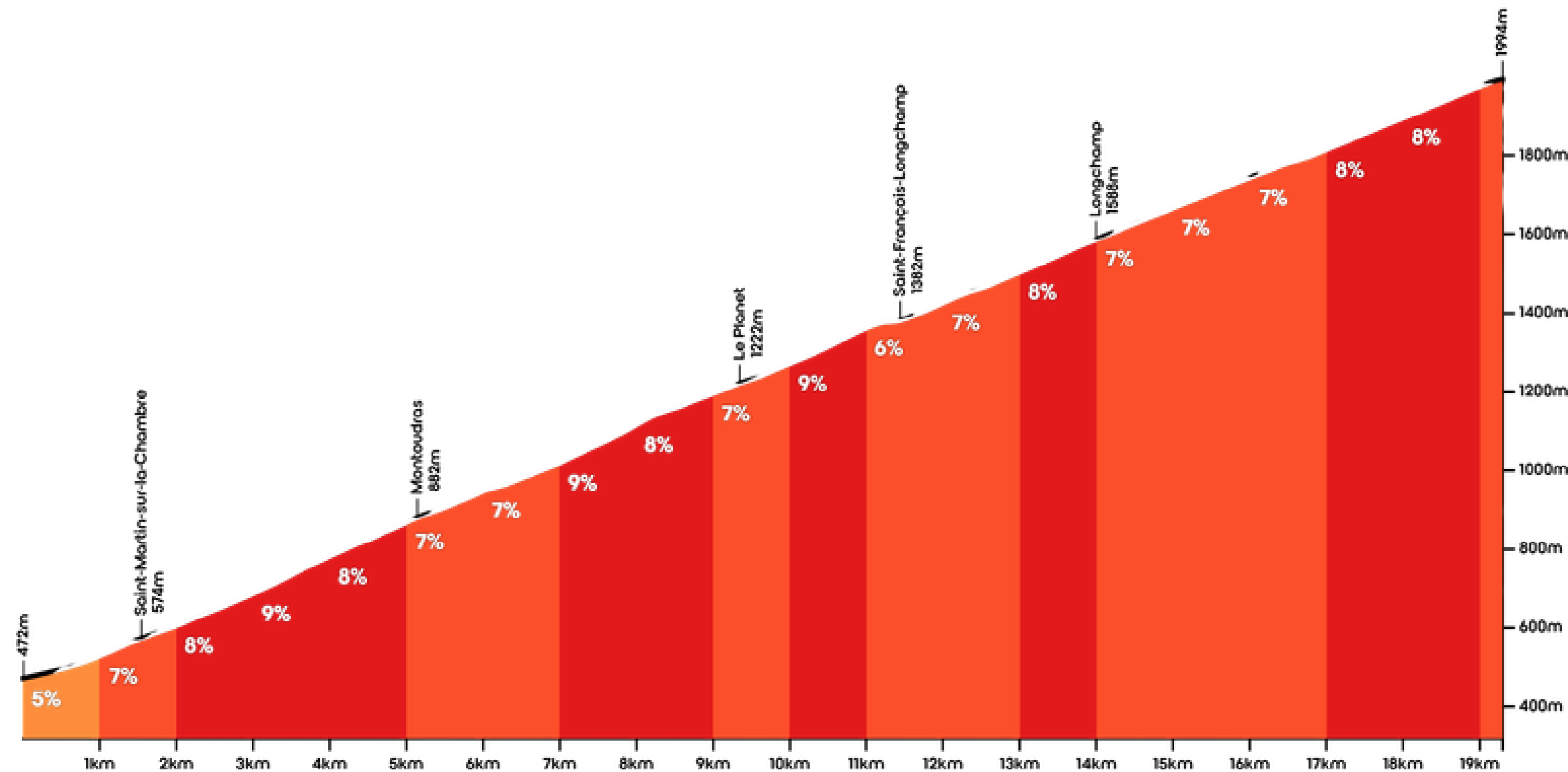


BEKLIMMING 4

COL DE LA MADELEINE

🏔️ 19,3 km | 1.522 hm

🏔️ 7,9% gem. | 13,4% max.



VEILIGHEID

VEILIGHEID ONDERWEG IS VAN HET ALLERGROOTSTE BELANG. BRENG JEZELF, ANDERE WEGGEBRUIKERS EN MEDEDEELNEMERS NOOIT IN GEVAAR. NEEM GEEN ONNODIGE RISICO'S EN GEDRAAG JE ALS EEN HEER OF DAME IN HET VERKEER. HOUD JE ALTIJD AAN DE VOLGENDE REGELS:

- **HOUD JE TIJDENS HET FIETSEN AAN DE LOKALE VERKEERSREGELS**
- **DRAAG ALTIJD EEN HELM, OOK TIJDENS BEKLIMMINGEN.**
- **ZORG VOOR WERKENDE VERLICHTING OP JE FIETS: VOOR EN ACHTER (VOOR EVT TUNNELS EN ZICHTBAARHEID BIJ SLECHT WEER).**
- **VOLG ALTIJD DE INSTRUCTIES VAN DE ORGANISATIE OP.**
- **GA ER ALTIJD VANUIT DAT RIJDERS ACHTER JE NIET OPLETTEN. GEEF ALTIJD SIGNALEN EN INSTRUCTIES VAN DE RENNERS OP KOP DAAROM DUIDELIJK DOOR.**
- **HELP ANDERE DEELNEMERS IN GEVAL VAN PECH OF EEN ONGEVAL.**
- **ZORG ERVOOR DAT JE VOLDOENDE EET EN DRINKT TIJDENS HET FIETSEN.**
- **VOORKOM DAT JE ZONDER GPS ALLEEN KOMT TE FIETSEN.**
- **DAAL VERANTWOORD EN VEILIG AF, ALTIJD MET BEIDE HANDEN AAN HET STUUR OF IN DE BEUGELS.**

ETEN, DRINKEN EN ENERGIE

- **DRINK REGELMATIG, VÓÓRDAT JE DORST KRIJGT**
- **EET VANAF HET BEGIN KLEINE HOEVEELHEDEN**
- **NEEM MAKKELIJK VERTEERBARE VOEDING MEE**
- **BLIJF ENERGIE AANVULLEN TIJDENS DE KLIM**
- **HERKEN SIGNALEN VAN ENERGIE- OF VOCHTTTEKORT**





VEELGEMAAKTE FOUTEN

- **TE SNEL AAN DE KLIM BEGINNEN**
- **TE WEINIG DRINKEN**
- **TE LAAT OF TE WEINIG ETEN**
- **TE ZWAAR SCHAKELEN**
- **ZONDER EXTRA KLEDING AFDALEN**
- **TE HARD OF ONRUSTIG AFDALEN**
- **NIET LUISTEREN NAAR JE LICHAAM**



PRAKTISCHE INFORMATIE

- **GPX ROUTES 1 WEEK VOORAF**
- **MECANICIEN**
- **JE KUNT NOG SWITCHEN VAN
JE ROUTEKEUZE**
- **BIJEENKOMST A.S. ZONDAG**

Q & A



A cyclist in a black and green jersey is riding a red road bike on a paved mountain road. The road curves to the right, and there are other cyclists in the distance. The background features a scenic view of mountains and a clear blue sky with some clouds. The text "BEDANKT EN GRAAG TOT ZONDAG!" is overlaid in the center of the image.

**BEDANKT EN GRAAG
TOT ZONDAG!**