



Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHMIDT VERHUUR- EN VERHUURDIENST

Zee
Vat
WATER & VERHUURDIENST

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MAKELIJK EN ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

1



Programma

- **10.00 uur:** Presentatie deelnemers- en vrijwilligersbijeenkomst
Alles wat je moet weten over Tour du ALS
- **11.30 uur:** Bezoek het informatieplein
Ophalen tenues en promotiematerialen, shop en stands
- **13.00 uur:** Einde bijeenkomst voor deelnemers + briefing voor vrijwilligers
Na afloop gaan vrijwilligers met teamleiders in groepjes uiteen

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHMIDT VERHUUR- EN VERHUURDIENST

Zee
Vat
WATER & VERHUURDIENST

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MAKELIJK EN ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

2

Projectteam



Petra Kroon
Projectleider



Jacco Terheggen
Productie



Sven Duijsters
Productie



Sharon van Dissel
Relatiebeheer
actievoerders



Simone de Graaf
Coördinator marketing &
communicatie



Sanne Tieke
Media



Juliette Arts
Patiëntencontact



Marian van Eldik
Relatiebeheerder
bedrijven



Alberto Radstake
Coördinator
podiumprogramma



Frederique Kram
Manager Marcom &
Fondsenwerving

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.



Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.





Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. J. VAN DER WOUDE - POODIUM

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MARKETING & ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

5



Deelnemende patiënten

9 patiënten, 1 met Ambulance Wens

Voor **alle** aanwezige patiënten staat er van dinsdagavond tot vrijdagochtend een patiëntenteam klaar.

- Hulp bij wassen/aankleden e.d.
- Problemen met PEG-sonde/blaaskatheter
- Airstacken/doorbewegen
- Overig

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. J. VAN DER WOUDE - POODIUM

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MARKETING & ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

6





Greetje Heemstra & Jack Smits

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHMPPHUIS VERMIEDINGSDIENST

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MAKERS EN ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

7



Alles wat je moet weten

1. Wisten jullie dat?
2. Wat gaan we doen daar in Frankrijk?
3. Trainen & conditie
4. Fiets/e-bike/schoenen
5. Kleding
6. De laatste 24 uur...
7. Fietstransport
8. Wandelen/hardlopen & Techniek
9. (Sport)voeding

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHMPPHUIS VERMIEDINGSDIENST

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MAKERS EN ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

8



Gert-Jan Pijl

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHIPPER VAN DER WOUDE - POODAM VERHUUR

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MAKTIJDE BIJ ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

9



Wat gaan we daar doen?

- Minimaal 4 uur intensief sporten
- Minimaal 21 km klimmen
- Waarvan 10 km met 10% zonder rust

Slecht getraind is dit heel ongezond!! Dus:

"Als je geen tijd maakt om te sporten (te fietsen), zul je op een dag tijd moeten maken om ziek te zijn."

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHIPPER VAN DER WOUDE - POODAM VERHUUR

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MAKTIJDE BIJ ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

10



Trainen & conditie



1. Train 3x per week (ma-wo-za)
2. Beter vaak dan lang!
3. Je wordt beter tijdens het rusten
4. Train ook eten en drinken
5. Train controle over je fiets

Trainingschema's staan op: tourduals.nl/trainingstips

- Fietsen
- Wandelen
- Hardlopen

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHIPPERHUIS VERMIEDINGSDIENST

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE VOOR GYMNASIEK

lemontree
MAKELIJK EN ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

11



Harrie Cremers

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHIPPERHUIS VERMIEDINGSDIENST

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE VOOR GYMNASIEK

lemontree
MAKELIJK EN ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

12



13



14



Fiets & E-bike



1. Technisch goede staat
 - Binnenbanden zonder plakkerijtjes
 - Goede buitenbanden, let op de druk
 - Nieuwe remmen en kabels
2. Verzet beginners 34x32 of lichter
3. Comfortabel zitten zonder zadelpijn
4. Dus ook onder in de beugels kunnen fietsen om 40 minuten constant te kunnen remmen!
5. E-bike: check je accu('s). Opladen op de berg kan niet!

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHIPPERHOEVEN VERHUUR- & VERMAAK

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MAKTIJDE BIJ ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

15



Wandelen & Hardlopen



1. Lichaam in technisch goede staat 😊
2. Zorg dat je geen nieuwe schoenen draagt, deze dienen al tientallen kilometers te zijn ingelopen
3. Train hoogtemeters.....
4. Train duurvermogen
5. Train met een dagrugzakje (wandelaars)
6. Wees voorbereid op alle weersomstandigheden

Trainingstips op de site en in op het informatieplein!

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHIPPERHOEVEN VERHUUR- & VERMAAK

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MAKTIJDE BIJ ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

16



Kleding



1. Tenue Tour du ALS: gebruik het al eens in Nederland
2. Neem arm- en beenstukken en een windjack mee
3. Smeer geen zalf/crème in de zeem
4. Draag geen onderbroek
5. Wandelaars: kleine rugzak is een uitkomst
6. Hardlopers zorg voor warme kleding op de top!

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHMIDT & COOPMAN

Zee
V&T

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MARKETING BY ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

17



De laatste 24 uur...



- Van uitrusten word je fitter (dus niet fietsen/wandelen/hardlopen, maar liggen)
- Eet met mate na 16.00 uur de dag ervoor
- Ontbijt matig en eet daarna door elke 45 minuten (sportvoeding dus geen Snelle Jelle etc.)
- Drink, drink en drink (en geen alcohol)

Geniet!

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHMIDT & COOPMAN

Zee
V&T

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MARKETING BY ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

18



Fietstransport



Transport van je fiets naar Frankrijk en weer terug voor slechts € 35,-!

Neem contact op met Sjors Kloosterman: sjors@2ride.nl.

Slechts nog 15 plekken beschikbaar!

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL

Zee
Vat

NFGD

lemontree

QSTA

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

19



Sportvoeding



Natural Energy Bar

- 100% Natuurlijk!
- Zachte 'bite', zonder coating
- Smelt & bevriest niet

Energy Gel

- Zonder water te gebruiken
- Geeft snelle energie

Isotonic Pro (sportdrink)

- 100% natuurlijk van smaak
- Verfrissende 2 in 1 sportdrink

XXL
NUTRITION

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL

Zee
Vat

NFGD

lemontree

QSTA

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

20



Sport & voeding


TOUR DU ALS
 12^e EDITIE!

Cynthia Kluitmans en Rik van Trigt

12.00 uur presentatie Training & Voeding bij Tour du ALS

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL

Zee
Vat

NFGD

lemontree

QSTA

XXL
NUTRITION

de heus

Henry



Boulodrome Malaucène


TOUR DU ALS
 12^e EDITIE!

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL

Zee
Vat

NFGD

lemontree

QSTA

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

Village du Départ

Les Palivettes in Malaucène
(naast de voetbalclub)



Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
BICYCLES/BIJLEN/VAHRTUIGEN/PODIUM VERHUUR

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MARKETING & ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

23



Programma



Dinsdag 11 juni

- 09.00 uur: Vrijwilligers mogen naar boven fietsen/wandelen
- 16.00 uur: Opening Village du Départ
 - Infostand (16.00 tot 20.00 uur)
 - Ophalen stuurbordje (persoonlijk!)
 - Ophalen kledingpakket indien nog niet in bezit
 - Muntverkoop
 - Shop/EHBO/Horeca

Woensdag 12 juni

Village du Départ geopend (10.00 - 20.00 uur)

- Infobalie (10.00 – 17.00 uur)
- Pastamaaltijd voor deelnemers (van te voren bonnen kopen bij de infobalie op Village du Départ).
- Bikeservice

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
BICYCLES/BIJLEN/VAHRTUIGEN/PODIUM VERHUUR

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MARKETING & ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

24



Programma



Donderdag 13 juni

- 06.00 uur: Village du Départ open
- 06.30 uur: Start meesters en malloten van de Kale Berg
- 08.30 uur: Start wandelaars
- 09.00 uur: Start hardlopers
- 10.30 uur: (Massa)start patiënten/fietsers van de Kale Berg
- Vanaf 14.00 uur: Aankomst eerste deelnemers
- Rond 15.30 uur: Start feestje
- Rond 17.30 uur: Bekendmaking tussenstand
- 20.00 uur: Einde

Alle deelnemers starten en finishen in Village du Départ!

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHMIDT P. VAN DER WOUDE - PODIUM VERHUUR

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MARKETING & ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

25



Routes

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL
WED. SCHMIDT P. VAN DER WOUDE - PODIUM VERHUUR

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GYMNASTIEK

lemontree
MARKETING & ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

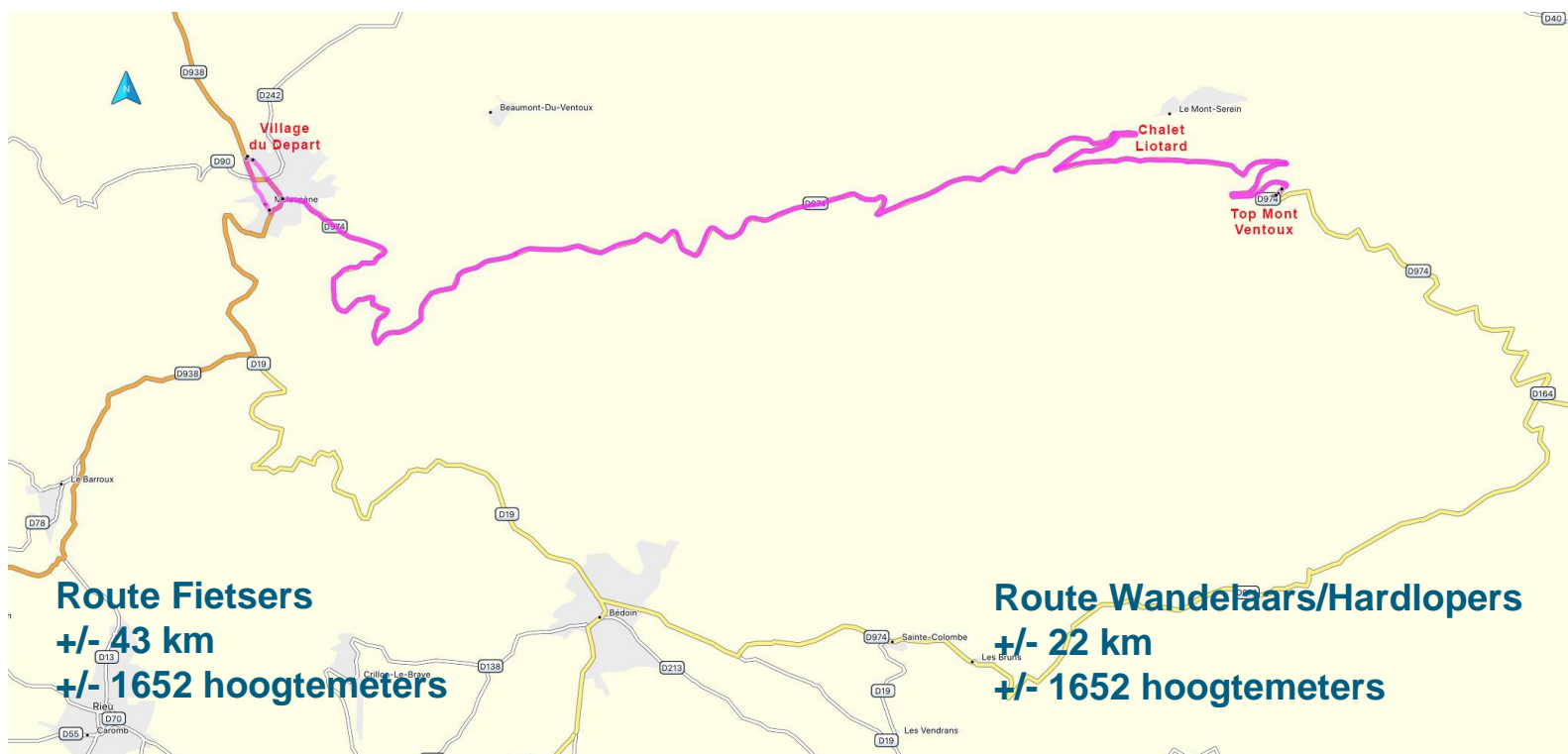
XXL
NUTRITION

de heus

Henry

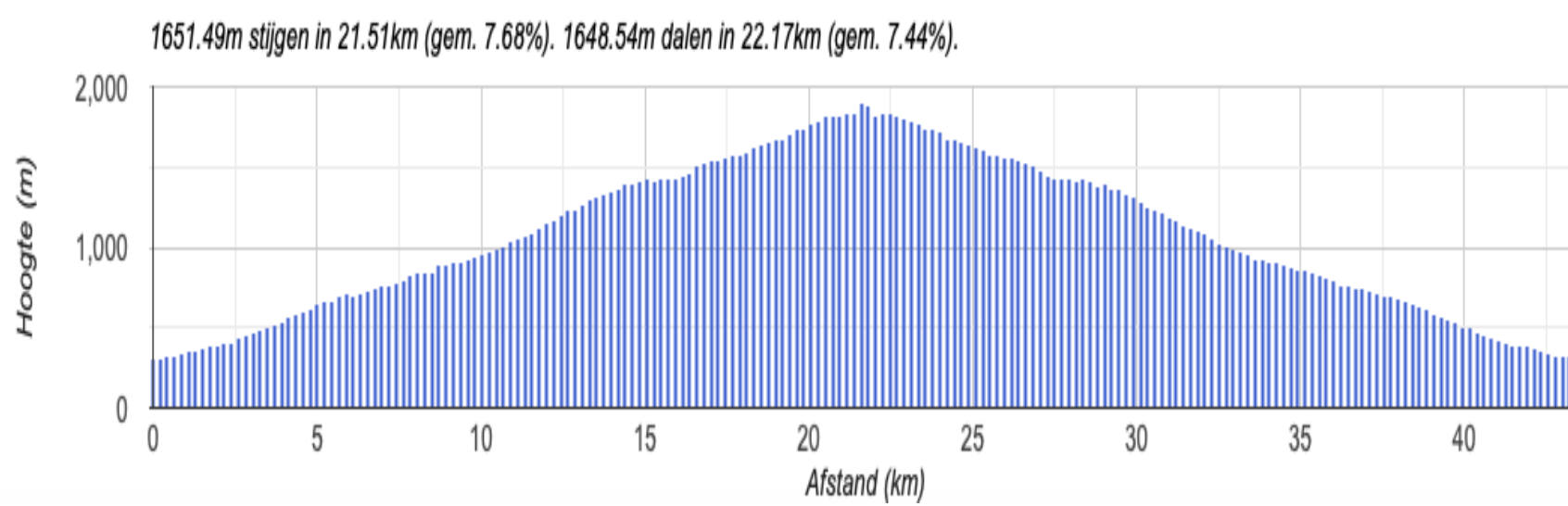
26

De Kale Berg



27

De Kale Berg - Hoogteprofiel

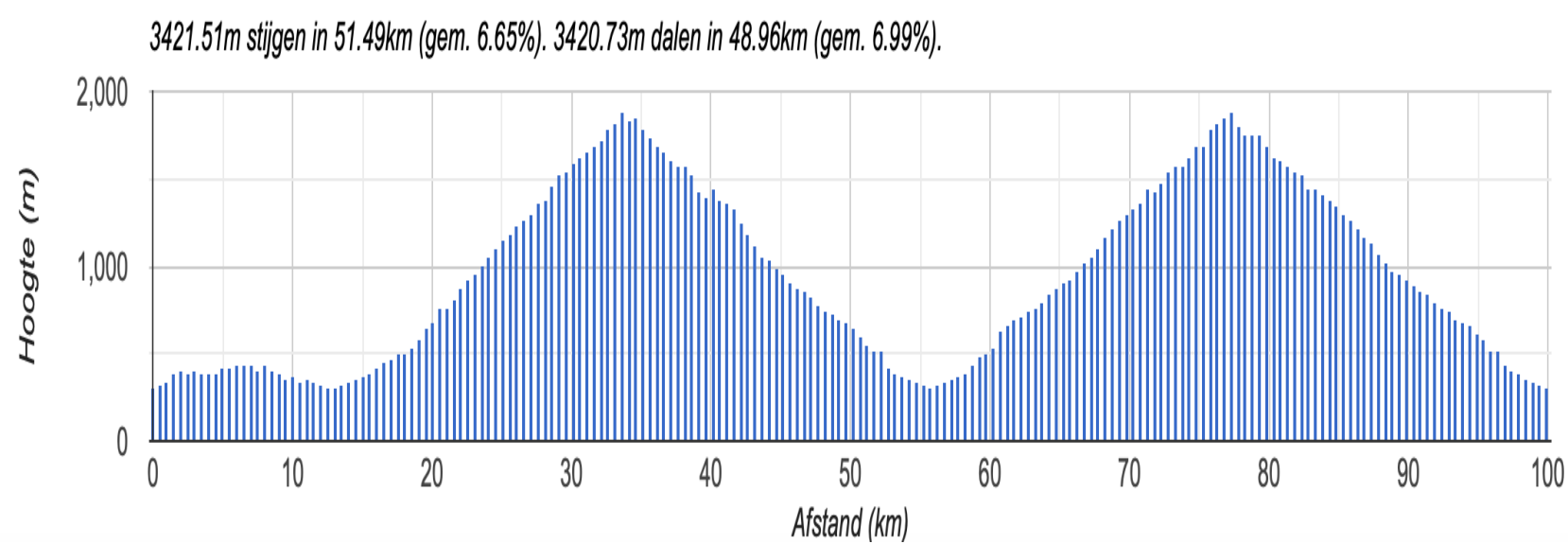


28

Meester van de Kale Berg



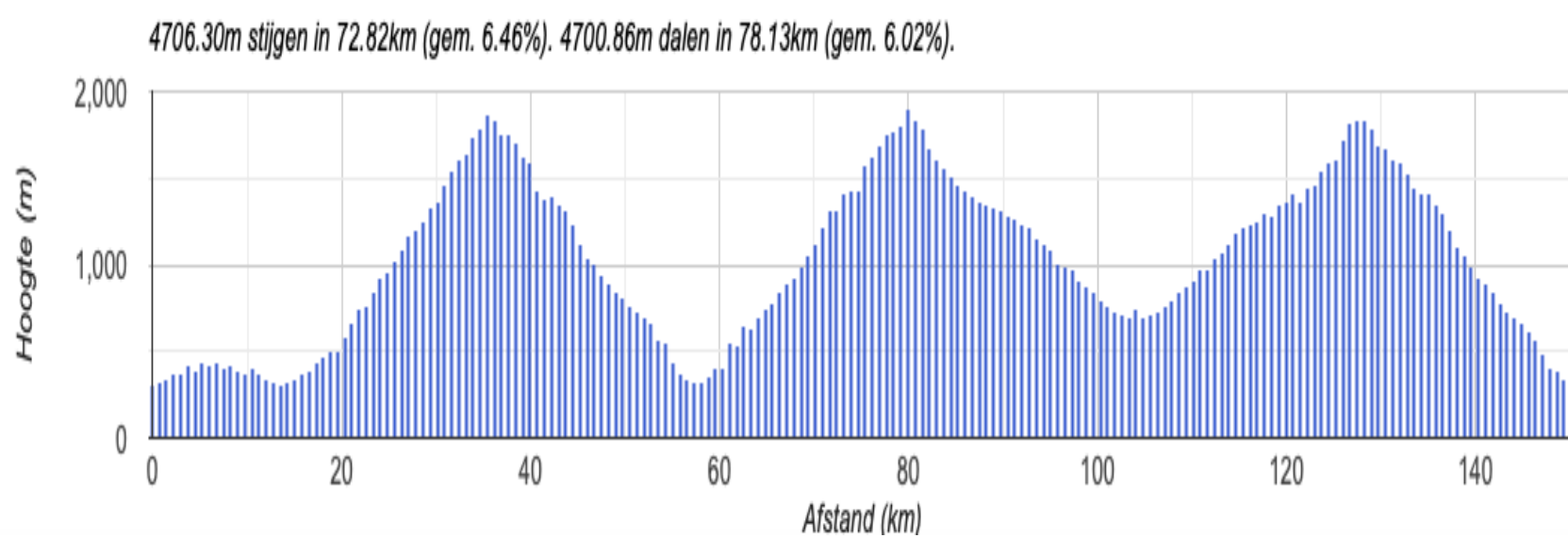
Meester - Hoogteprofiel



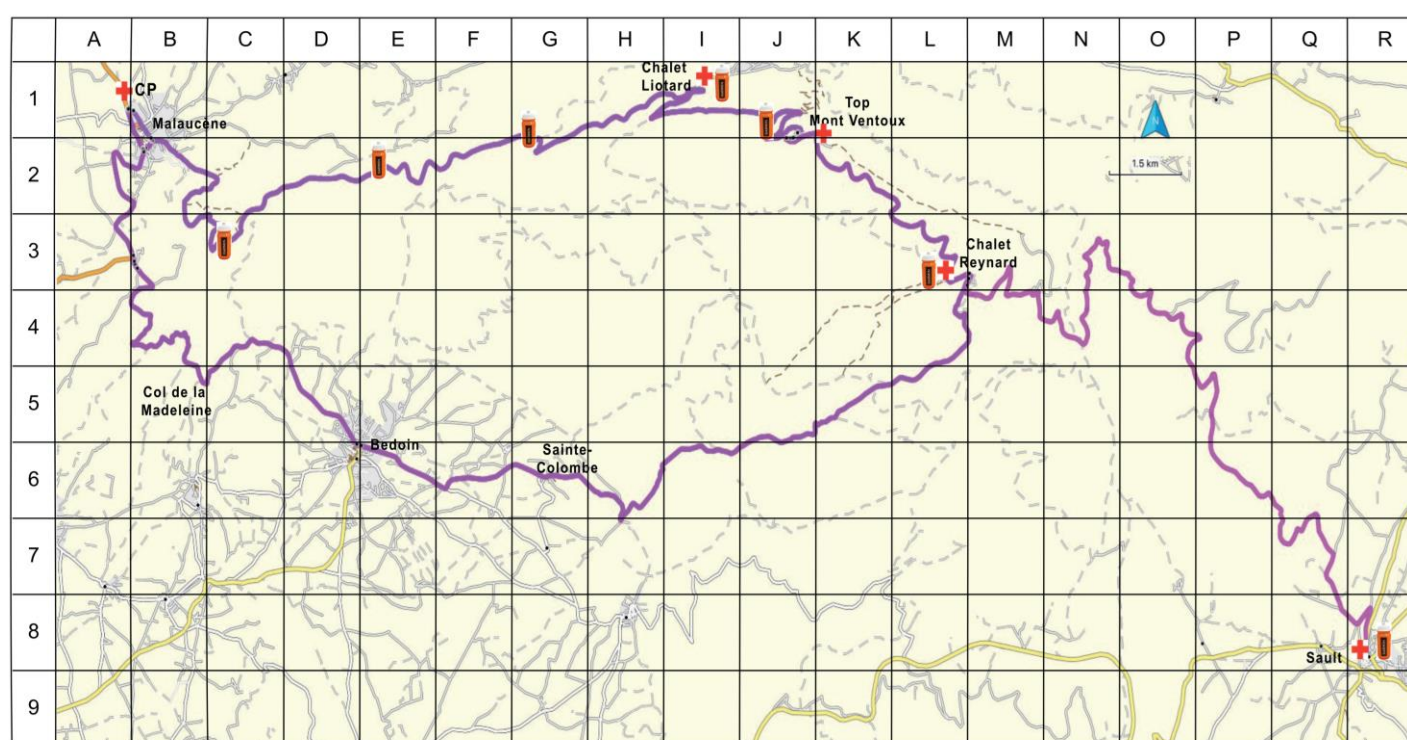
Malloot van de Kale Berg



Malloot - Hoogteprofiel



Motards / Rode Kruis / Verzorging



Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVENHUUR.NL
WED. SCHIPPER VAN DER WOUDE - POODIUM VERHUUR

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GEBYRTEN ALS

lemontree
MAKELIJK EN ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

33



MOTARDS
(st)rijden tegen ALS

Wat doen zij?

- Zorgen voor veiligheid deelnemers en overig verkeer
- Beoordelen of en tot hoever de berg "beklommen" kan worden
- Toezicht op belangrijke kruispunten (o.a. bij de start)
- Ondersteunen deelnemers - wandelaars
- hardlopers
- fietsers
- Ingrijpen als het noodzakelijk is bij onveilige situaties etc.

Naast motards ook Rode Kruis en pendelbussen op de berg!



Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVENHUUR.NL
WED. SCHIPPER VAN DER WOUDE - POODIUM VERHUUR

Zee
Vat

NFGD
NEDERLANDSE FEDERATIE
VOOR GEBYRTEN ALS

lemontree
MAKELIJK EN ICT

QSTA
DE ONLINE VERMARKET
VOOR PROFESSIONALS

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

34



Tips & tricks fondsenwerving



- Hang jouw stad vol met posters
- Organiseer een sponsoractie
- Aandacht in de krant, op televisie of radio
- Sponsoring door lokale ondernemers

Mail ons!

Laat ons weten als we ergens bij kunnen helpen, maar ook als jullie een sponsoractie organiseren voor Tour du ALS of op een bijzondere plek trainen. We doen graag verslag! Stuur een mailtje naar info@tourduals.nl.

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL

Zee
Vat

NFGD

lemontree

QSTA

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

35



Tenue 2024



- Teamlijsten Teams 1 – 80
- Deelnemerslijst 81 – 117
- Zoek bij je naam het nummer van je tenue
- Iedere deelnemer ingeschreven voor 1 april een tenue!
- **Let op:** teamcaptains halen alle tenues op van het hele team!

Vandaag niet op kunnen halen? = Ophalen in Den Haag op afspraak of in Frankrijk. Ruilen kleding alleen mogelijk in Frankrijk!

Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

isla
pastilles

NATIONALE
WAARBORG

PODIUMTRAILERVERHUUR.NL

Zee
Vat

NFGD

lemontree

QSTA

XXL
NUTRITION

de heus

Henry

36



Vragen?



Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.



Bedankt !



Stichting ALS Nederland.
Geen tijd te verliezen.

