Koersdocument

BIG Challenge 2026

Alpe d'HuZes
opgevenisgeenoptie.nl
Samen met KWF

BIG Challenge
Farmers against cancer

Voorwoord

Beste BIG Challenger,

Het aftellen is nu écht begonnen. Na ’n jaar van inspanning, organiseren van activiteiten en trainingsuren maken, is het dan eindelijk zover: ‘Alpe d’Huez, Here We Come’. Binnenkort bevolken we met ruim 200 fietsers, wandelaars en hardlopers (inclusief deelnemers Alpe d’HuZus), zo’n 75 vrijwilligers en vele familieleden, vrienden en supporters uit de land- en tuinbouw ‘onze Nederlandse berg’ in de Franse Alpen.

Kortweg gaan we op de berg onze betrokkenheid bij onze geliefden, naasten en vrienden in hun strijd tegen kanker omzetten in daden. Door onszelf weg te cijferen voor die ander. De een doet dit door als vrijwilliger klussen op te pakken; de ander spant zich tot het uiterste in om zo vaak als verantwoord is die berg op te fietsen, te wandelen of te rennen. Ieder met zijn eigen gedachten en motivatie; met eigen mensen op de ‘bagagedrager’. Zo maken we samen een vuist in de strijd tegen kanker.

Voor sommigen komt ‘de oplossing’ helaas te laat. Maar er is hoop. Hoop dat de generatie na ons een leven leidt, waarin kanker geen dodelijke ziekte meer is. En daar doen we het voor.

Met z’n allen gaan we een prachtige koersweek beleven op de Alpe. Dat doet iedereen vrijwillig en met de beste bedoelingen. Wat daaraan bijdraagt: kom je zaken tegen die beter kunnen, schroom niet, steek je handen uit de mouwen en los ze op.

Een andere gouden regel is dat we als BIG Challenge **opvallen door bescheidenheid**. We zijn tijdens de koersweek van Alpe d’HuZes een opvallend team door ons grote aantal deelnemers, vrijwilligers en supporters die herkenbaar zijn aan de BIG Challenge-shirts. Des te groter de verantwoordelijkheid ons te gedragen als **een groots team**: een team dat volop meedoet in de koersweek, samen met andere deelnemers optrekt, voortvarend vrijwilligerswerk oppakt en zorgt dat we er samen een prachtig evenement van maken. Succes en geniet ervan!

We wensen iedereen een geweldige, sportieve en inspirerende koersweek toe.
Stuurgroep BIG Challenge

*PS: Alpe d’HuZes heeft een eigen app. Die kun je downloaden via de play-store. Hierin staat ook veel informatie en het totale Alpe d’HuZes-programma tijdens de koersweek. En vlak voor de koersweek kun je nog de **Alpe d’HuZes 2026- koersapp** downloaden of bijwerken vanuit de App Store of Google Play. Hierin vind je naast alle praktische informatie die ook in het koersboekje staat, tevens nieuws, foto’s en het online magazine*.

Inhoud

1.	**Verblijf**	**blz. 4**
2.	**Fiets en kleding**	**blz. 6**
3.	**Programma koersweek**	**blz. 8**
4.	**Aanspreekpunten BIG Challenge**	**blz. 20**
5.	**VVV Alpe d'Huez**	**blz. 22**
6.	**Nieuws voor de thuisblijvers**	**blz. 22**

Bijlage 1: Plattegrond voor locaties, oppeppunt, entertainment punt en route naar de lift
Bijlage 2: Kaartje en overzicht adressen appartementencomplexen Alpe d'Huez

***Noot:**
Wat voorheen Palais des Sports heette, heet nu AgorAlp

1. Verblijf

Bijna alle deelnemers, vrijwilligers en supporters zijn gehuisvest op de berg in Alpe d'Huez in verschillende appartementencomplexen. Op het kaartje in bijlage 1 kun je zien waar de gebouwen staan.

1.1 Inchecken

Iedereen heeft zijn eigen accommodatie geregeld. Op veel plaatsen heb je een creditcard nodig voor de borg van het appartement. Let op: Giverdon-Immobillier is op zondag dicht; vooraf sleutels regelen.

1.2 Borg betalen bij aankomst

Voor veel appartementen geldt dat er bij aankomst een borg per appartement dient te worden betaald met je creditcard. De borg is een garantie voor eventuele schade aan het appartement of de inventaris, maar ook voor de schoonmaak (als je het appartement vies hebt achtergelaten). Uiteraard worden er geen kosten op de borg ingehouden als er geen schade is en je het appartement schoon hebt achtergelaten bij vertrek. De borg wordt dan volledig gerestitueerd.
Tref je je appartement vies of beschadigd aan, meld dit dan direct bij de receptie. Veroorzaak je zelf schade, meld dit dan ook. Dan word je achteraf niet verrast door een onverwacht hoge rekening.

1.3 Eten en drinken

De appartementen zijn uitgerust met een keuken met daarin een kookplaat, magnetron en een koelkast. Borden, bestek, bekers etc. zijn ook aanwezig.
Diners zijn verkrijgbaar in de eetzaal van Alpe d'HuZes (bij AgorAlp). Daarvoor heb je in april e-tickets besteld. Op het ticket staat wanneer je wordt verwacht. De diners worden in twee of drie shifts opgediend. ***Print je tickets voordat je naar Frankrijk vertrekt!***

Supermarkten
In Alpe d'Huez is een Spar-supermarkt (zie kaartje in bijlage 1). In Bourg d'Oisans, onderaan de berg bij de rotonde staat hypermarche Casino. Houd er rekening mee dat je halverwege de week lege schappen kunt aantreffen wat betreft pasta, bananen, koek en brood.

Eten en drinken tijdens de koersdag
Zorg dat je in de ochtend een pastamaaltijd of pannenkoeken hebt gegeten. Vanaf 05.30 uur is bovenop de berg het BIG Challenge-oppeppunt (bij appartementencomplex L'Ours Blanc) geopend. Hier kun je als deelnemer tussen de klimmen de hele dag eten en drinken halen, uitrusten en bijpraten met supporters en andere deelnemers. Alle deelnemers hebben hiervoor via hun teamcaptain 15 euro per persoon betaald.
In het oppeppunt is het standaard eten te verkrijgen. Heb je eigen specifieke repen of sportdrankjes, neem deze dan zelf mee en zorg dat ze voor je klaarstaan bij het oppeppunt, voorzien van je eigen naam. Dat geldt ook voor droge/warme kleding. Geef e.e.a. woensdag af bij het oppeppunt.

PS: de deelnemers van Alpe d'HuZus - verbonden aan BIG Challenge - kunnen in het oppeppunt terecht na hun beklimming op woensdag en hebben daarvoor € 7.50 betaald.

Drank	Eten
Koffie	Pannenkoeken
Thee	Krentenbollen
Limonade (rood en oranje)	Broodjes
Water	Ham en kaas
Cola	Bananen
Bouillon	Cruesli
Yoghurt	Kleine zakjes chips en tuc
Chocomel	Huzarenslaatjes
	Vlaaien
	Stroopwafels, peperkoek
	Gekookte eitjes!

Tip: fiets/loop éérst over de finish en ga dán pas naar het oppeppunt. Dan wordt de netto-tijd van de beklimming geregistreerd.

1.4 Centraal punt BIG Challenge

L'Ours Blanc is het centrale verzamelpunt van BIG Challenge. Hier verzamelen we voor de diverse activiteiten zoals de motivatiebijeenkomst, fietstochten, helpdesk (dinsdag ochtend). Het oppeppunt is voor de parkeerplaats bij de Spar. Zie ook het kaartje in de bijlage.
Adres: *L' Ours Blanc,* 65 Avenue des Jeux, 38750 ALPE D'HUEZ

2. Fiets en kleding

2.1 Naambordjes en chip

Tijdens de koersdagen fietst of loopt iedereen (ook deelnemers aan Alpe d'HuZus) met een stuurbordje en een tijdregistratiechip op de fiets of shirt. De bordjes en chips kunnen per team (Alpe d'HuZus ook individueel) op zondag, maandag, dinsdag en woensdag worden afgehaald in het AgorAlp. Het stuurbordje is voorzien van jouw naam. Bevestig alles op je fiets of loopkleding voordat je woensdag of donderdag afdaalt.
Je kunt daar dan ook eventuele nalevering van kleding ophalen.

2.2 Helmhoesjes en petjes

Voor de herkenbaarheid voor de BIG Challenge-fotografen, je teamgenoten en de BIG Challenge-supporters ontvangt iedereen een groen helmhoesje of petje (de lopers). Zonder dit helmhoesje ben je niet herkenbaar als BIG Challenge-deelnemer en zullen de fotografen van BIG Challenge geen foto van je maken. **De helmhoesjes zijn op maandagavond per team, en zussen individueel, op te halen door de teamcaptain na de vrijwilligers- en deelnemersbijeenkomst van BIG Challenge in AgorAlp** in de Bioscoopzaal op de 2e verdieping (direct na de Alpe d'HuZes bijeenkomst)

DE HELMHOESJES EN PETJES MOETEN NA GEBRUIK HEEL WORDEN INGELEVERD !!
De helmhoesjes zijn van meshstof. Deze 'gaatjesstof' zorgt voor een goede ventilatie.
Je hebt het helmhoesje/petje in bruikleen. Lever na afloop je helmhoesje/petje in bij je teamcaptain zodat deze kan zorgen dat ze weer ingeleverd worden op donderdagavond bij de afsluitende bijeenkomst. De zussen zorgen hier persoonlijk voor. Ze kunnen dan worden gewassen en volgend jaar opnieuw worden gebruikt.
Gaten knippen in je hoesje is dus niet toegestaan. De hoesjes kosten 15 euro per stuk.
Inleveren op donderdagavond tijdens de BIG Challenge afsluitingsbijeenkomst in AgorAlp

2.3 Alpe d'HuZes-kleding

De officiële wielerkleding is op 10 mei tijdens de Kick off door een van je teamleden opgehaald. De kleding krijg je van dit teamlid (wielershirt en koersbroek en eventueel extra bestelde kleding).

In het AgorAlp is de Alpe d'HuZes-shop. Hier kun je je outfit compleet maken met Alpe d'HuZes-jasjes, handschoenen, arm- en beenstukken, sokken, schoenhoesjes, bidons etc.
De ervaring leert dat de eerste dag (maandag) er nog volop keuze is in kleding en maten. Vanaf dinsdag wordt dat al minder.

Kleding koersdag
Verplicht: helm en kleding Alpe d'HuZes. Het staat de deelnemers vrij om zich met eigen kleding tegen de kou te beschermen. Neem warme kleding en handschoenen mee. Zorg dat je als fietser bij het afdalen en bij de start warm aangekleed bent. Het kan er vriezen rond 4 uur in de ochtend. Zorg dat je een klein rugzakje hebt waarin je later de overbodige kleding kunt meenemen naar boven.

PS: ook bij de tweede afdaling (tussen 6 – 7 uur) kan het nog erg koud zijn.

Ga er vanuit dat je in de afdalingen tot 11.00 uur handschoenen nodig hebt. Verkleumde handen remmen niet. En voor de vroege vogels: zorg voor goede verlichting op je fiets. Na zes uur is verlichting niet meer nodig.
Ook voor de wandelaars het advies die met de lift naar beneden gaan zorg dat je voldoende warm gekleed bent.

Zorg voor een fiets met nieuwe binnenbanden en nieuwe, maar ingereden buitenbanden. Neem voor de zekerheid reservemateriaal mee. Monteer ook nieuwe remblokjes en neem extra remblokjes mee voor het geval dat het regent. En monteer fietsverlichting op de fiets zodat je gezien wordt. Ga je voor de start afdalen, zorg dan voor verlichting waarmee je de afdaling goed verlicht.

2.4 Fleecedekens

Op de berg kan het koud zijn. Daarom de vraag of mensen (oude) fleecedekens willen meenemen om te gebruiken door de fietsers/renners in het oppeppunt. Voorzie de dekens van naam en telefoonnummer.

3. Programma koersweek

Programma BIG Challenge

Geen jaar is hetzelfde bij Alpe d'HuZes. Daarom een programma onder voorbehoud.
Als er belangrijke wijzigingen zijn, worden deze via het nieuwsbericht op de App 'verstuurd'.
Alle communicatie vanuit de stuurgroep wordt via de BIG Challenge App gedaan. Hieronder vind je het programma van BIG Challenge. Advies: bekijk ook het programma van Alpe d'HuZes. Dat staat in het koersboekje dat je hebt ontvangen bij je koerskleding. Alle bijeenkomsten van Alpe d'HuZes vinden plaats in het AgorAlp (voorheen Palais des Sports) Wees ruim op tijd; de zaalruimte is kleiner dan het aantal deelnemers en supporters.

Tijden onder voorbehoud

Zaterdag 30 mei

17.30 - 19.00 uur	Eenvoudige maaltijd Alpe d'HuZes

Zondag 31 mei

10.00 - 18.00 uur	Tijd voor vrijwilligerswerk
13.00 - 17.00 uur	Ophalen stuurbordjes (per team)
14.00 – 16.30 uur	BIG Challenge Pop-Up Welkomstcafé (voor de SPAR supermarkt)
14.00 - 16.30 uur	Helpdesk BC tijdens Pop-Up Welkomstcafe
17.30 - 19.00 uur	Etenstijd: doorlopend in AgorAlp (***e-ticket verplicht***)
19.30 - 20.30 uur	Opening Alpe d'HuZes in AgorAlp
20.30 - 22.00 uur	Koffie of drankje in Alpe d'HuZes-café

Maandag 1 juni

09.00 - 18.00 uur	Shirtverkoop BIG Challenge - markt AgorAlp
09.00 – 17.00 uur	ophalen stuurbordjes (per team) in AgorAlp
09.45 uur	Verzamelen fietsers en wandelaars L'Ours Blanc Zie verder beschrijving!!
10.00 uur	Afdalen voor de Fietstocht BIG Challenge naar de rotonde Bourg d'Oisans: Allemand/Villard Reculas
10.00 - 18.00 uur	Tijd voor vrijwilligerswerk
10.00 - 14.00 uur	Banners/vlaggen/spandoeken inleveren – AgorAlp
10.00 uur	Vertrek wandelaars vanaf L'Ours Blanc met auto naar LacRond wandeltocht. Vertrek fietsers vanaf L'Ours Blanc naar Bourg d' Oisans
11.00 - 16.00 uur	Vertrek fietstocht BIG Challenge: Allemand / Villard Reculas vanaf rotonde Bourg d'Oisans
13.00 - 16.00 uur	Ophalen stuurbordjes (per team)
13:15 uur	Training Runners groep van Alpe d'HuZes Vertrek tent startplein beneden. Check hiervoor ook het koersboekje van Ad6!
17.30 - 19.00 uur	Etenstijd: 2 shifts van 45 minuten (***e-ticket verplicht***)
19.30 - 20.30 uur	Informatiebijeenkomst Alpe d'HuZes - winnaars Bas Mulder-Award

20.30 - 22.00 uur	Vrijwilligers- en deelnemersbijeenkomst BIG Challenge in AgorAlp Bioscoopzaal 2e verdieping(direct na Ad6-bijeenkomst) **En ophalen helmhoesjes en petjes door Teamcaptains.**
22.00 - 23.00 uur	Koffie of drankje in Alpe d'HuZes-café

Dinsdag 2 juni

08.30 – 09.00 uur	Helpdesk BC in lobby L'Ours Blanc
09.00 – 17.00 uur	Ophalen stuurbordjes (per team)
09.00 uur	Verzamelen L 'Ours Blanc Motivatiebijeenkomst
09.30 uur	Vertrek : Gezamenlijk wandelen naar Motivatiebijeenkomst BIG Challenge
09.45 - 11.00 uur	Motivatiebijeenkomst BIG Challenge **HOOGTEPUNT!**
11.00 - 12.00 uur	Groepsfoto BIG Challenge: iedereen (deelnemers/supporters/vrijwilligers)
11.00 - 12.00 uur	BIG Challenge-teamfoto's met sponsorbord
09.00 - 18.00 uur	Shirtverkoop BIG Challenge - markt AgorAlp Tijdens de motivatiebijeenkomst is de stand gesloten
10.00 - 14.00 uur	Banners/vlaggen/spandoeken inleveren (laatste mogelijkheid)
12.00 - 18.00 uur	Tijd voor vrijwilligerswerk
14.00 - 16.00 uur	Fietstocht op eigen initiatief omgeving Alpe d'Huez/Col de Sarenne
15.45 - 16.00 uur	Groepsfoto Alpe d'HuZes voor alle deelnemers van Alpe d'HuZes/Alpe d'HuZus
17.30 - 19.00 uur	Etenstijd: 2 shifts van 45 minuten (***e-ticket verplicht***)
18.00 uur	Viering Frans-Nederlandse samenwerking in Bourg d'Oisans BBQ-avond (***e-ticket verplicht***)
21.00 - 22.00 uur	Koffie of drankje in Alpe d'HuZes-café

Woensdag 3 juni

09.00 - 18.00 uur	Tijd voor vrijwilligerswerk
09.00 - 18.00 uur	Shirtverkoop BIG Challenge - markt AgorAlp
9.00 - 14.45 uur	BERG AFGESLOTEN VOOR AUTOVERKEER (Nederlandse kentekens)
9.15 uur	Verzamelen fietsende deelnemers Alpe d'HuZus **in Bourg d'Oisans**
9.15 uur	Verzamelen hardlopers en wandelaars Alpe d'HuZus **in Bourg d'Oisans**
9.30 uur	Start Alpe d'HuZus
9.30 - 15.30 uur	Pendeldienst vanaf Oppeppunt naar Entertainmentpunt BIG Challenge heen en terug voor vrijwilligers en supporters
10.00 - 15.00 uur	Entertainmentpunt BIG Challenge (tussen bocht 3 en 4)
11.00 - 17.00 uur	Oppeppunt BIG Challenge
15.00 - 18.00 uur	Ophalen stuurbordjes (per team)
15.30 uur	Sluiting finish Alpe d'HuZus
16.00 - 17.00 uur	Inleveren tassen, voorzien van naam, bij het oppeppunt
17.00 - 19.15 uur	Etenstijd: 3 shifts van 45 minuten (***e-tickets verplicht***)
19.00 - 20.00 uur	Bezinningsavond Alpe d'HuZes AgorAlp

Donderdag 4 juni

03.30 - 20.00 uur	BERG AFGESLOTEN VOOR DALEND en OPGAAND AUTOVERKEER
03.30 uur	Begeleide afdaling per fiets met ondersteuning van motards
04.00 - 20.00 uur	BERG AFGESLOTEN VOOR ALLE AUTOVERKEER
04.30 - 05.30 uur	Start Alpe d'HuZes **HOOGTEPUNT !!**
04.00 - 19.00 uur	Tijd voor vrijwilligerswerk
05.00 – 18.30 uur	Oppeppunt BIG Challenge
05.00 - 18.00 uur	Entertainmentpunt BIG Challenge (tussen bocht 3 en 4)
06.00 - 17.30 uur	**Continue pendeldienst vanaf het Oppeppunt naar het Entertainmentpunt BIG Challenge en de lift voor de wandelaars/jeugd vanaf het OPPEPPUNT**
06.15 - 19.30 uur	Busdienst Bourg d'Oisans (Casino) - Oz-station (liftpas/buskaart nodig)
06.30 - 20.00 uur	Kabelbaan Alpe d'Huez - Huez v.v. (bocht 7) (supporters) (liftpas nodig)
06.30 - 20.30 uur	Kabelbaan Oz-station - Alpe d'Huez v.v. (wandelaars) (liftpas nodig)
06.30 - 21.00 uur	Busdienst Oz-station - Bourg d'Oisans (Casino) (liftpas/buskaart nodig)
09.00 - 18.00 uur	Shirtverkoop BIG Challenge - markt AgorAlp
17.00 - 21.00 uur	Etenstijd: doorlopend (***e-ticket verplicht***)
17.15 uur	Laatste klim BIG Challenge (fietsers) BC fietskleding of BC shirt verplicht
17.30 uur	Opruimen oppeppunt BIG Challenge
18.00 uur	Sluiting startplein Bourg d'Oisans
18:30 uur	Aansluiten voor laatste klim bij Entertainmentpunt (tussen bocht 3 en 4)
19.30 uur	Finish BIG Challenge **HOOGTEPUNT !!**
20.00 uur	Bekendmaking eindbedrag en Sluiting finish Alpe d'HuZes **HOOGTEPUNT !!**
21.00 - 21.45 uur	Afsluitingsbijeenkomst BIG Challenge in AgorAlp **HOOGTEPUNT !!** **Inleveren helmhoesjes en petjes! (niet inleveren kost je €15.00)**

Vrijdag 5 juni

09.00 - 18.00 uur	Tijd voor vrijwilligerswerk
09.00 - 14.00 uur	Shirtverkoop BIG Challenge - markt AgorAlp
10.00 - 15.00 uur	Banners/vlaggen/spandoeken ophalen !!!
17.30 - 19.00 uur	Etenstijd: doorlopend (***e-ticket verplicht***)
19.30 - 00.00 uur	Afsluiting en Alpe d'HuZes-feest m.m.v. Pater Moeskroen **HOOGTEPUNT !!**
00.00 - 01.00 uur	Opruimen feestruimte door BIG Challenge **TRADITIE !! Extra oproep !!**

Op de berg communiceren we als BIG Challenge via onze eigen app. Zorg dus dat je de laatste versie van de BIG Challenge-app op je smartphone hebt geïnstalleerd. Je kunt de app downloaden of bijwerken via de App Store of Google Play.

3.1 Wandelaars en hardlopers van de BIG Challenge.

Ook voor wandelaars is er een mooi trainingsaanbod. Tijdens de trainingstochten waren er dit jaar al wandelroutes en ook voor de Alpe week organiseren we een gezamenlijke wandeling.

Op maandag 1 juni gaan we als BIG Challenge wandelaars een route lopen rond de 6 meren.

Dit is een zeer mooie route. Er wordt gestart bij parkeerplaats van Lac Rond om 10.30 uur en de mooie wandeling is 6 km. Neem een lunchpakketje mee, goede zin en verder heerlijk genieten.

Mocht je meer informatie willen dan kun je terecht bij Jan van Bussel. Hij is zondagmiddag aanwezig bij het welkomscafé van BIG Challenge voor bij L'Ours Blanc.

Voor de wandelaars die op eigen initiatief willen wandelen staat er een route achterin dit koersdocument. De locatie is vernoemd en er staat kort beschreven waar de wandeling naar toe gaat. Ook staat er een internet link bij met een letterlijke beschrijving van de route. Indien gewenst dit graag zelf uitprinten en meenemen. Ga niet alleen wandelen, maar altijd met mensen samen.

Voor de hardlopers is de wandelroute ook beschikbaar als hardloop trainingsrondje. Verder is er ook de mogelijkheid om de maandagmiddag 2 juni aan te sluiten bij de Runners groep van Alpe d'HuZes.

Die training start om 13.15u bij de tent op het startplein en vertrek om 13.30 uur. (Beneden!) Ze lopen tot bocht 16 gezamenlijk en er worden ook tips gegeven. Vervolgens is er de mogelijkheid om door te lopen tot de top. Let wel op dat je zelf vervoer naar beneden en naar boven regelt. Als je mee wilt met de Runners graag melden bij Jean-Jacques van Giels van Alpe d'HuZes runners. Het is niet duidelijk of dat nu weer is. Staat (nog) niet vermeld in koersboekje van Ad6. Check zelf het koersboekje van Ad6.

3.2 Fietstocht maandag 1 juni naar La Allemand/ Villard Reculas

Op maandag 1 juni gaan we als BIG Challenge fietsers met z'n allen trainen op de berg naar Allemond/ Villard Reculas. Deze trainingstocht tocht heeft voor elk wat wils; de rit is afgestemd op zowel fietsers die voor het eerst in de bergen trainen als op de gevorderde bergklimmers. Vind je het afdalen op de berg spannend, tijdens de afdaling krijg je tips en tricks hoe je verantwoord en plezierig kunt afdalen.

Ook tijdens het klimmen is er raad en daad voor het geval je daar behoefte aan hebt.
Voor de minder ervaren/getrainde BIG Challengers is er halverwege in Villard Reculas een verzorgingspost. Na deze rustpauze kun je verder omhoog fietsen en kom je via Huez uit bij bocht 7 - 6 van de beklimming van Alpe D'Huez. Ook kun je vanaf het rustpunt terug afdalen naar Allemond en vanaf daar terug naar de rotonde aan het begin van de beklimming (startplein beneden aan de berg).
Ga vooral mee en je zult de training ervaren als een laatste, passende voorbereiding op je Alpe d'HuZus of Alpe d'HuZes dag. En wat is er nu mooier dan als 1 groep BIG Challenge alvast te proeven

aan de saamhorigheid en te proeven aan het uitdelen of ontvangen van “Hermannetjes”. Bij aankomst boven op de berg zal worden afgesloten in AgorAlp, alwaar we kunnen napraten. Koersleider is Niek van de Cruijsen.

Planning:
9.45 uur: Verzamelen op de top van Alpe d’Huez bij hotel L’Ours Blanc. In BIG Challenge tenue!
Om 10:00 wordt afgedaald richting Bourg d’Oisans tot de rotonde aan de voet van de Alpe d’Huez.
Beneden bij de rotonde/startplein is het eerste verzamel moment.
11.00 uur: verzamelen bij rotonde/startplein Le Bourg d’Oisans. Hierna gezamenlijk rijden tot aan Allemond.
Deze rit is deels langs een drukke autoweg, dus wees voorzichtig en volg de instructies van de wegkapiteins!
Hier is een parkeerplaats waar we starten. Vanaf hier gaan we via Villard Reculas en de achterkant van de berg weer naar Alpe D’Huez.
De totale rit is ongeveer 1200 hoogtemeters en pakweg 30 km lang.
Vervolgens rijden we door naar AgorAlp (13:45 a 15:00). Daar verzamelen en kunnen we napraten.
Indien je vanaf het pauzepunt weer afdaalt en terug gaat naar het startplein bij de rotonde: laat je daar op eigen initiatief ophalen door familie of vrienden.

Opmerking: bedenk dat als je op zondag aankomt je lichaam nog niet gewend is aan de hoogte dus pas je inspanning op maandag daarop aan. Zorg zelf ook voor voldoende eten en drinken voor tijdens de rit.

3.3 Vrijwilligers- en deelnemersbijeenkomst BIG Challenge maandag 1 juni

Op maandagavond 1 juni rond 20:30 uur (na de Alpe d’HuZes-bijeenkomst) organiseert BIG Challenge in de bioscoopzaal (op de tweede verdieping) van het AgorAlp een bijeenkomst over het vrijwilligerswerk. Hier worden vrijwilligers en deelnemers bijgepraat over het werk voor Alpe d’HuZes en BIG Challenge. Iedereen, ook supporters, zijn van harte welkom.

3.4 Motivatiebijeenkomst BIG Challenge dinsdag 2 juni

De motivatiebijeenkomst is op dinsdagochtend 2 juni 9.30 uur en is bedoeld voor deelnemers, vrijwilligers, supporters en andere belangstellenden. Verzamelen 9.00 uur bij L’ Ours Blanc.
Tijdens deze bijeenkomst staan we stil bij de mensen voor wie we fietsen/wandelen/rennen. Je mag foto’s, knuffels en andere herinneringen meenemen. Ook de gebedsvlaggen gaan dan mee, voorzien van tekst. We verzamelen dinsdagochtend bij L’Ours Blanc en lopen off road de berg op.
Voor alle deelnemers aan de Zes en de Zus in Alpe d’HuZes/Zus tenue. Vrijwilligers en supporters in BIG Challenge Shirt!

3.5 Fietstocht dinsdag 2 juni naar Col de Sarenne op eigen initiatief

Starttijd: 14.00 uur. Verzamelen voor L’Ours Blanc.
Korte rit (15 km) met wat hoogtemeters. Om even het gevoel in de benen te krijgen en te genieten van de omgeving. Een mooi lostrapritje op eigen gelegenheid.

3.6 Laatste beklimming BIG Challenge donderdag 4 juni

- Samen omhoog, maar met aandacht voor de veiligheid.

- Volg de aanwijzingen van de begeleiders en motards van Alpe d'HuZes altijd op.
- 17.15 uur start laatste beklimming bij de rotonde in Bourg d'Oisans.
- Tweede verzamelplaats: BIG Challenge-entertainmentpunt na bocht 4.
- Samen finishen rond 19.30 uur. Zorg dat je supporters dit weten, want de finish willen ze niet missen.
- De laatste rit op donderdag 17.15 uur = BIG Challenge-tenue (incl. groen helmhoesje/petje)
- Op donderdag om 19.30 / 20.00 uur willen we met de hele BIG Challenge familie aanwezig zijn bij de bekendmaking van het totaal bedrag van Alpe d'HuZes voor KWF op het plein voor AgorAlp.

3.7 Oppeppunt BIG Challenge

Het oppeppunt en het eten dat daar verkrijgbaar is, is alleen voor fietsers/wandelaars/runners.
De vrijwilligers die *in charge* zijn, zijn herkenbaar aan hun badge.
Het oppeppunt is dus **niet** voor de supporters bedoeld. Daarvoor is het oppeppunt niet groot genoeg; volg daarom de aanwijzingen van de oppeppers.
Eigen tassen/rugzakken kunnen op woensdag tussen 16.00 en 17.00 uur bij het oppeppunt worden achtergelaten. Graag duidelijk voorzien van je naam, zodat de tas makkelijk kan worden teruggevonden door de vrijwilligers.

Een paar regels voor de supporters om dit knooppunt zo goed mogelijk te laten functioneren:

- Kom binnen zodra jouw kanjer is gearriveerd en ga weer weg zodra hij/zij is opgepept of weer aan de volgende beklimming begint.
- Doe de peptalk voor jouw kanjer; de vrijwilligers verzorgen de catering.
- Kom niet met 10 mensen tegelijk oppeppen, maar verspreid dat over de dag.
- Er is een hoek om te eten en een hoek om te zitten. Houd het eetgedeelte zoveel mogelijk vrij, zodat de vrijwilligers die het oppeppunt bemensen de deelnemers kunnen verzorgen.
- Volg de aanwijzingen van de oppeppers.

3.8 Fotografie

BIG Challenge heeft twee fotografen. De fotografen hebben een drukke planning in de week van Alpe d'HuZes en proberen het evenement voor BIG Challenge zo goed mogelijk vast te leggen.
De beelden zijn terug te zien via Facebook en de beeldbank van BIG Challenge (www.imagroimages.nl; inlog: bcfietser; gebruikersnaam: bc2013).
Degenen die niet op Facebook zitten kunnen de beelden dagelijks bekijken op Flickr via de link https://www.flickr.com/photos/142939038@N08/albums.
De beelden worden ook bij diverse media aangeleverd. Het centrale telefoonnummer van de fotografen staat in de adreslijst die bij dit koersdocument is gevoegd.

Fotosessie BIG Challenge op dinsdagochtend 2 juni:
Direct na de motivatiebijeenkomst maken we de grote groepsfoto van BIG Challenge. Een foto van alle fietsers/wandelaars/renners plus alle vrijwilligers en supporters.

- Fietsers/runners: Alpe d'HuZes-kleding
- Vrijwilligers en supporters: BIG Challenge-shirt

Daarna worden de teams individueel gefotografeerd. Daarbij wordt een blanco logobord gebruikt. Een wit bord dat door de fotografen later wordt voorzien van de logo's van jouw sponsoren. Zodat jij later al jouw grote sponsoren (vanaf Spaak) een teamfoto met hun eigen logo kunt sturen.

Fotosessie Alpe d'HuZes op dinsdagmiddag 2 juni:
Om 15.45 uur verzamelen onder de finishboog bij het AgorAlp. Dan worden alle Alpe d'HuZes-deelnemers vanuit een hoogwerker gefotografeerd.

De koersdagen op 3 juni en 4 juni:
Zorg dat je je groene helmmutsje of pet draagt. Dat is het enige herkenningsteken voor de fotografen! Geen mutsje of pet = geen foto.
Kleding: Alpe d'HuZes-tenue gedurende de dag.
De laatste rit op donderdag 17.15 uur = BIG Challenge-tenue (incl. groen helmhoesje/petje)

3.9 Sponsorvlaggen, banners en borden

Benader zelf je sponsoren om vlaggen, banners en materialen mee te nemen naar Frankrijk. Voorzie deze materialen van een sticker met naam, telefoonnummer en teamnummer.
Lever het materiaal incl. minimaal vier lange tie-wrap per spandoek/banner **vóór dinsdag 14.00 uur** in bij AgorAlp in de grote zaal. De organisatie hangt de vlaggen en banners op.
Alleen op vrijdag kun je tussen 12.00 en 16.00 uur het materiaal weer ophalen in het AgorAlp. Het sponsormateriaal dien je ook zelf terug te brengen bij je sponsors, met daarbij de foto van het team als bedankje.

Aantallen sponsorvlaggen en banieren
Voor aankleding van de berg:

- Zadel-sponsors (2.500 euro) 1 vlag/spandoek
- Bidon-sponsors (5.000 euro) 2 vlaggen/spandoeken
- Stuur-sponsors (10.000 euro) 4 vlaggen/spandoeken
- Rem-sponsors (10.000 euro) 10 vlaggen/spandoeken (in één bocht)

Verder mogen sponsors van 1.000 euro of meer een vlag/spandoek meegeven voor aankleding van de buitenzijde van de appartementencomplexen. Deze hang je op je eigen balkon. Dus neem ook wat tie-wraps mee.

3.10 Entertainmentpunt op de Alpe d'Huez en bocht 12

BIG Challenge heeft ook dit jaar weer een entertainmentpunt op de berg. Tussen bocht 4 en 3 staan vrijwilligers en supporters van BIG Challenge met muziek, water, sponsen en delen eten uit.
Vanaf de berg is dit punt goed bereikbaar via de achterzijde van de berg (zie kaartje Alpe d'Huez).
Er zal continue een pendeldienst worden verzorgd vanaf het oppeppunt naar het entertainmentpunt.
De auto's zijn herkenbaar aan het BIG-Challenge sticker.
Maar je kunt ook naar het entertainmentpunt lopen.
Pendeldienst woensdag 3 juni: vanaf 9.30 tot 15.30 uur.
Pendeldienst donderdag 4 juni: vanaf 06.30 tot 19.00 uur.

Bocht 12 is de BIG Challenge-vlagbocht. Hier staan donderdag 4 juni de hele dag verkeersvlaggers van BIG Challenge. Deze bocht is halverwege de berg. Mooi punt voor de klimmers om naar toe te fietsen/wandelen.
De vlaggers worden met vervoer van Alpe d'HuZes naar bocht 12 gebracht. Hun vervoersbewijzen ontvangen zij via Vrijwilligerscoördinatie Alpe d'HuZes. Bekijk als vlagger vooraf het filmpje met vlaginstructies: https://www.youtube.com/watch?v=F-4hTy9udsU

3.11 Masseurs BIG Challenge

Tijdens de koersweek hebben wij als BIG Challenge een 4-tal masseurs die zich als vrijwilliger beschikbaar hebben gesteld.
Zij zullen aanwezig zijn om de spieren los te maken op maandag en dinsdag op afspraak. Locatie en telefoonnummer wordt op een later tijdstip gecommuniceerd.
Op woensdag van 12.30 tot 16.30 uur en op donderdag vanaf 7.00 tot 17.00 uur zijn zij te vinden bij het oppeppunt.

3.12 Afsluitingsbijeenkomst

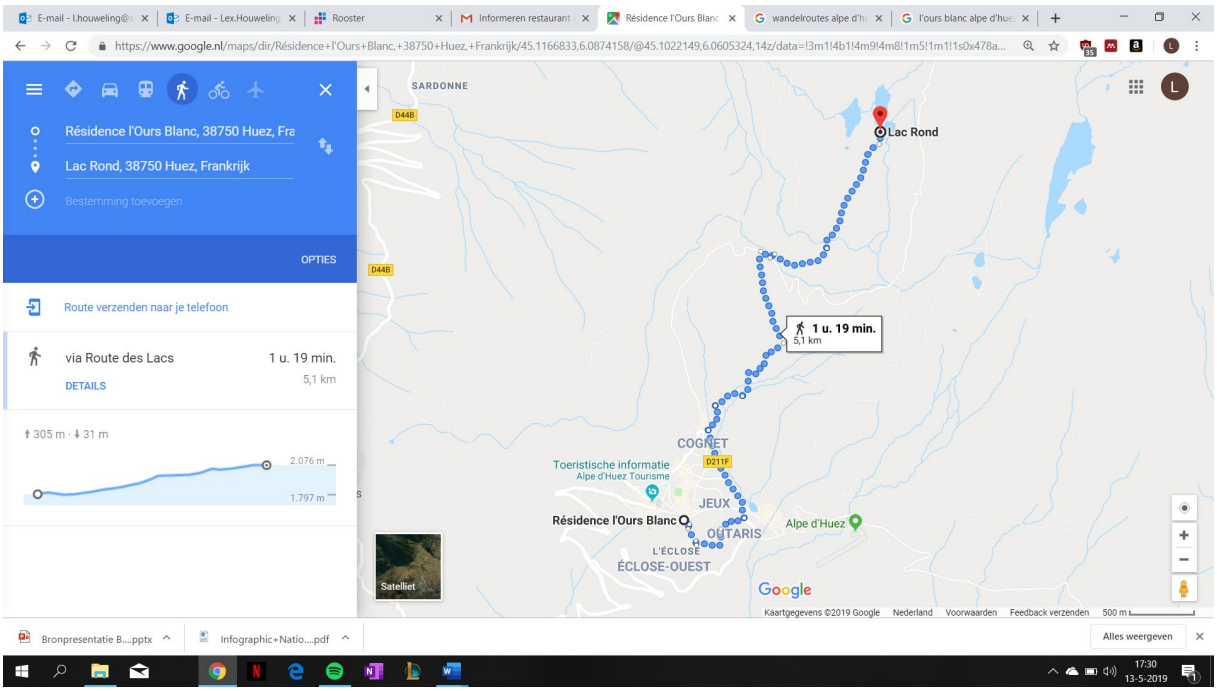
Houd er donderdagavond 4 juni rekening mee dat we vanaf 21.00 tot 21.45 uur een afsluitende bijeenkomst hebben als BIG Challenge-team. Tijdens deze bijeenkomst kijken we terug en staan we stil bij de belevingen tijdens de koersweek van onze deelnemers. Deze bijeenkomst vindt plaats in de AgorAlp.

Wandelroutes

Route 1: De meertjes op de top van Alpe (10km)

Bij AgorAlp is wel de finish van Alpe d'HuZes maar het is niet de top. Het is een goede 5km heen lopen met 300 hoogtemeters en vervolgens ook weer terug(5km) maar dan kom je op ruim tweeduizend meter hoogte. Bij de meertjes heeft u een prachtig uitzicht over de Alpen en wie weet voor de die hard wel een duik in het meertje?

Locatie: Lac Rond 38750 Huez, Frankrijk voor GPS.

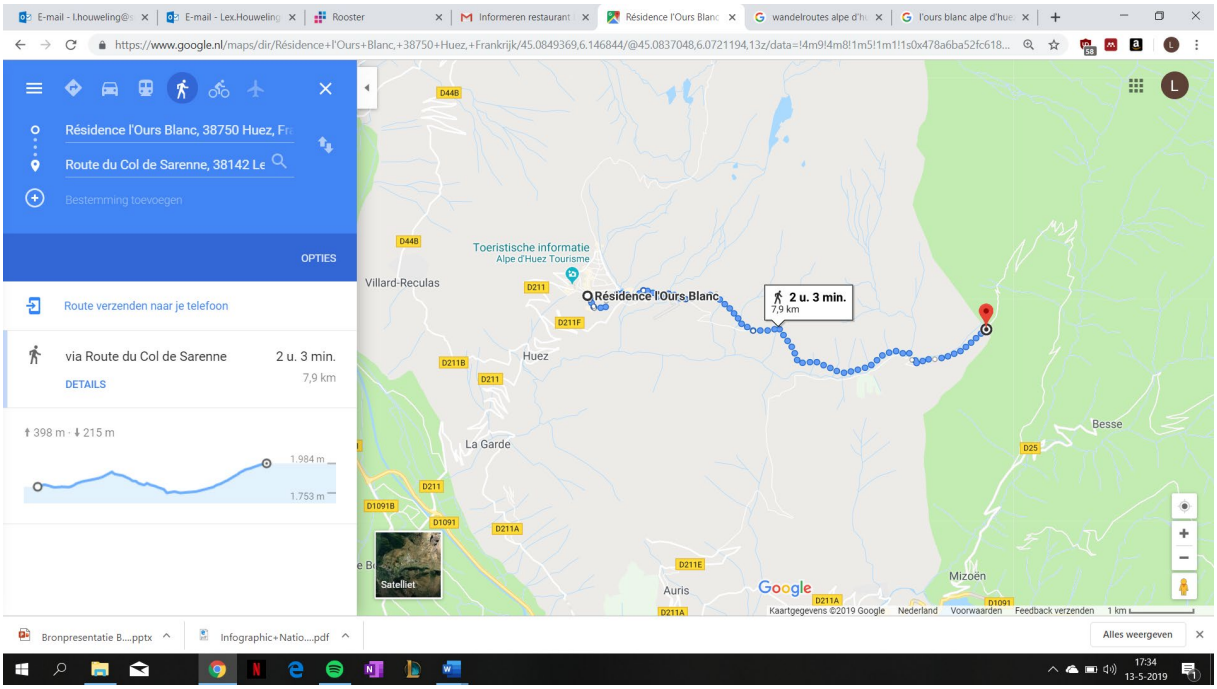


Route 2 Col de Sarenne (6 a 11 km)

Richting col de Sarenne is een route waar zeker van kan worden afgeweken, er zijn erg veel leuke bergpadjes waar je over kunt lopen en prachtige uitzichten hebt. Aanrader: loop een deel van de route om vervolgens zigzaggend tussen de bergpaden terug te lopen.

Let op!: Zorg wel dat je jezelf goed oriënteert en ook mensen laat weten waar je naar toe gaat.

Locatie: Route du Col de Sarenne 38142 Le Freney-d'Oisans, Frankrijk

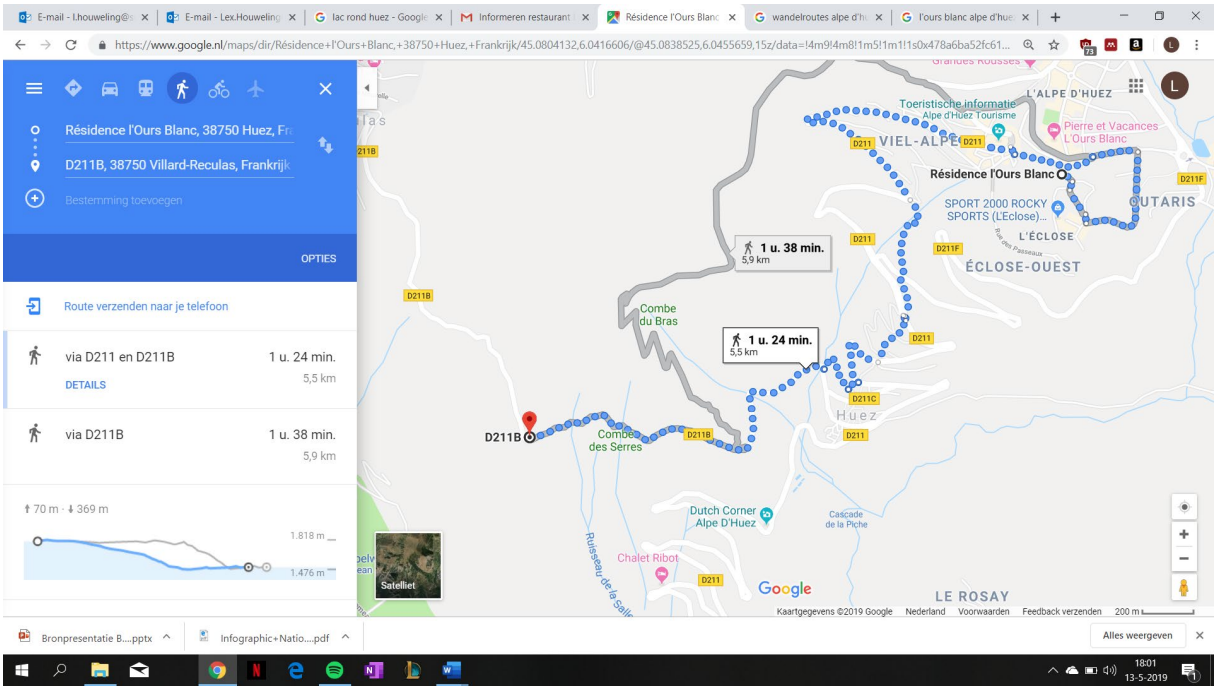


Uitzicht de Sarenne na een van de bergpaden te hebben genomen.

Route 3 Villard Reculas 11km

Bij route 3 daal je een stuk van de Alpe af tot je weer aankomt in Huez. In Huez kun je bij het stoplicht (herken je wel op de alpe) rechts af en komt dan op een smal pad waar 1 auto door heen kan. Je zigzagt wat langs de berg rand af naar beneden richting Villard Reculas top. De achterkant van de Alpe.

Mooi uitzicht!
Locatie: D211B, 38750 Villard-Reculas, Frankrijk



4. Aanspreekpunten BIG Challenge

4.1 Aanspreekpunten tijdens koersweek

Je eerste en belangrijkste aanspreekpunt is je eigen teamcaptain of een van je eigen teamgenoten.

Chef de mission	Harold Korsten	0031 6 53 40 48 32
Ontvangst zondagmiddag	Bestuur en commissies	
Vrijwilligerswerk	Rianne van Beek	0031 6 19 44 46 42
	Karin Claessens	0031 6 10 46 64 30
Coördinatie winkel	Ko van Schaik	0031 6 55 85 12 53
	Ad van Wesel	0031 6 53 42 97 35
Oppeppunt	Antoine van Loon	0031 6 24 90 09 25
Contactpersoon Ad6	Harold Korsten	0031 6 53 40 48 32
Koersweek aanspreekpunt	Harold Korsten	0031 6 53 40 48 32
Communicatie extern (pers)	Monique van Loon	0031 6 27 85 01 69
Entertainmentpunt	Mark van Bussel	0031 6 10 97 91 32
	Jan van Bussel	0031 6 11 31 42 22
Communicatie intern BC	Dore-Mieke Verrijt	0031 6 51 80 51 18
Coördinatie laatste klim 4 juni	Marc Spreeuwenberg	0031 6 29 50 73 72
	Henri de Vries	0031 6 53 85 57 47

Maak een foto met je mobiel van dit lijstje, zodat je altijd de nummers bij de hand hebt.

De Chef de mission, Harold of een ander stuurgroep lid, is de persoon die je kunt aanspreken in het geval van calamiteiten. Ongelukken, ziekte, ziekenhuisopname of anderszins; laat het de chef de mission weten wanneer je per direct hulp nodig hebt. 24/7 bereikbaar.

4.2 Helpdesk algemeen en vrijwilligerszaken

Helpdesk BIG Challenge:

Is een helpdesk waar je terecht kunt met je vragen over het BIG Challenge-programma, vrijwilligerswerk, oppeppunt, de groene helmhoesjes/petjes, mogelijkheid om gebedsvlaggetjes te beschrijven, fietstochten, koersdag enz. Zie hieronder waar de helpdesk te vinden is.

Openingstijden:

- Zondagmiddag tijdens het BIG Challenge Pop-Up welkomstcafé 14.00 – 16.30
- Maandagavond tijdens en na de vrijwilligersbijeenkomst zie program
- Dinsdagochtend: 08.30 - 09.00 uur L'Ours Blanc
- Donderdagavond tijdens de afsluitingsbijeenkomst van BIG Challenge (inleveren helmhoesjes/petten)

4.3 Medische hulp

Alpe d'HuZes heeft een eigen medisch team bestaande uit Nederlandse artsen, verpleegkundigen en fysiotherapeuten. Zij zijn van maandag tot vrijdag in touw. Zij zijn te vinden in het AgorAlp.
Voorin het koersboekje van Alpe d'HuZes staan alle nummers van de plaatselijke gezondheidszorg.

5. VVV Alpe d'Huez

VVV-kantoor
VVV Alp d'Huez, Place Paganon, 38750 Alp d'Huez, tel.: +33 476 114444 (www.alpedhuez.com)
In het AgorAlp is er ook een informatiepunt van het Bureau de Tourisme. Hier kun je terecht met al je vragen over de lokale bezienswaardigheden, wandel- en fietsroutes enz.

6. Nieuws voor thuisblijvers

Thuisblijvers hoeven op de koersdagen niet bang te zijn geen nieuws vanaf de berg te ontvangen.

Website
De deelnemers zijn via hun tijdregistratie online via live-tijden op www.opgevenisgeenoptie.nl/live te volgen. De thuisblijvers weten vaak beter dan de deelnemer zelf hoe lang een beklimming duurde. Of je downloadt de Alpe d'HuZes-app op je telefoon. Hiermee zijn de live-tijden ook te volgen.

Social media
Het evenement is verder te volgen via Twitter: @Alpedhuzes. Via Facebook: Alpe d'HuZes. Dagelijks maken vrijwilligers het online magazine Alpe d'HuZes Vandaag. Vanaf 1 juni wordt dit verspreid via social media en de website opgevenisgeenoptie.nl.

Post je zelf iets, vermeld dan @BIGChallenge en volg ons op FB – Twitter - Instagram

TV en radio
In Nederland is de koersdag (4 juni) live te volgen via de meeste regionale omroepen (RTV Utrecht, Noord-Holland, Drenthe en Oost, Omroep Brabant, Gelderland, Zeeland, Flevoland en L1 Limburg). De uitzending is in het hele land ook te volgen via het digitale themakanaal NPO Nieuws en de digitale televisie van alle regionale omroepen. Omroep Brabant zal Alpe d'HuZes van 08.00 tot 17.00 uur live streamen via internet: www.omroepbrabant.nl

Pers
Op de koersdag zal ook veel pers aanwezig zijn. Via tv, radio en dagbladen wordt aandacht besteed aan Alpe d'HuZes.

BIG Challenge
BIG Challenge plaatst regelmatig berichten op www.bigchallenge.eu, de eigen BIG Challenge-app, de eigen Facebook-pagina en Twitter @BIGChallenges. Op de Facebook-pagina van BIG Challenge plaatsen de fotografen dagelijks de meest recente foto's.
Degenen die geen gebruik maken van Facebook kunnen de dagelijkse reportage bekijken via Flickr: https://www.flickr.com/photos/142939038@N08/albums

Wifi
De meeste appartementen hebben betaalde wifi, te regelen via de receptie van het complex. Maar verwacht geen supersnel internet en soms is het even zoeken waar het beste ontvangst is.
Elk jaar is het weer raak: op donderdag en vrijdag is het gebruik van internet en mobiele telefonie in Alpe d'Huez zo enorm dat berichten verzenden of ontvangen langer duurt of niet lukt. Probeer het dan op een later moment nog eens.

- ***Heb je een 4G verbinding zonder datalimiet, maak dan op de berg <u>geen</u> gebruik van Wifi. De Wifi in de appartementencomplexen blijkt regelmatig overbelast, waardoor informatie via Wifi niet goed doorkomt.***

Tot slot

Wij wensen je heel veel succes op de berg. Geniet van de mensen, de sfeer en de bergen.

Tip: mijd zoveel mogelijk de weg naar boven op maandag en dinsdag. Met name in de middag is de berg barstensvol fietsers en wandelaars die hem ook eens willen beklimmen.

Voor de BIG Challenge-activiteiten verzamelen we bij L'Ours Blanc (appartementencomplex).

Wil je in de avond nog even buurten, kom dan naar het Alpe d'HuZes-café in het AgorAlp.

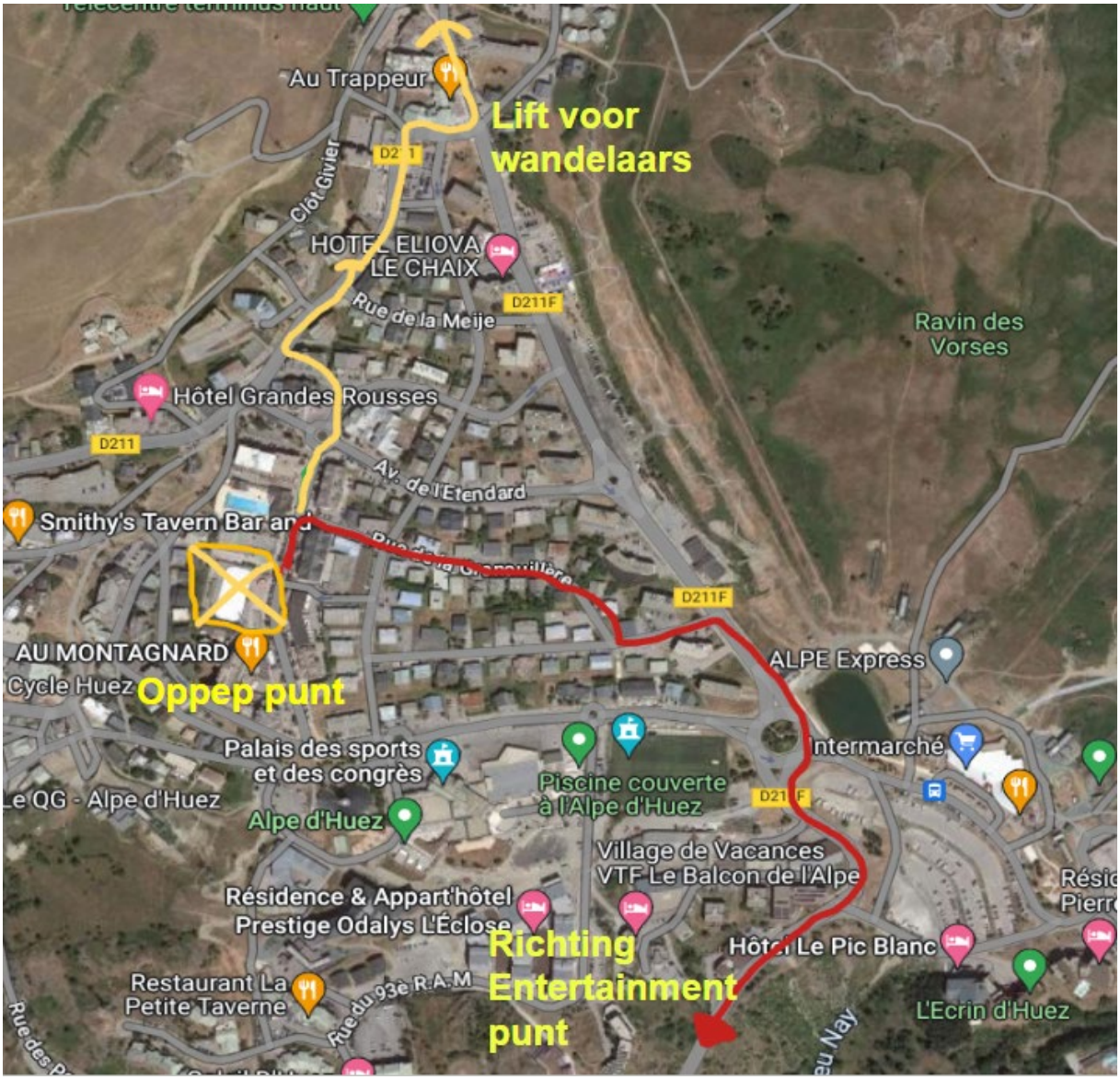
Frankrijk, dan denk je aan mooi weer. Maar ook begin juni kan het in Alpe d'Huez nog vriezen; zelfs sneeuwval is mogelijk. Dus zorg ook voor voldoende warme kleding.

Gouden regel: kom je zaken tegen die beter kunnen, schroom niet, steek je handen uit de mouwen en los ze op.

Veilige reis en tot ziens op de berg.

Bestuur BIG Challenge 2026

Bijlage 1: kaartje locatie oppeppunt, lift voor wandelaars, richting entertainment punt



Bijlage 2: Kaartje Alpe d'Huez