

DAGPROGRAMMA

09:30 Inloop

10:00 Kleding passen, gereedmaken voor clinic

10:30 Vertrek wandelaars (Willemijn / Cees)

10:30 Fietscheck en start clinic Fietsen (Michaell / Gert Jan / Stefan / Nick / Pim)

10:30 Start clinic Hardlopen (Klaas)

11.00 Vrijwilligersbriefing (Paul / René / Jeannette)

13:00 Lunch

13:30 Briefing Tour4Mito 2025



STOP ENERGIESTOFWISSELINGSZIEKTEN

Beklimmen van de beroemde Galibier en nog twee mooie uitdagende bergen in de Franse Alpen. Hiken, hardlopen en/of fietsen naar de toppen voor Stichting Energy4All en daarbij het belangrijke medicijnonderzoek van Khondrion.

20
25



Steun kinderen en volwassenen met deze ziekte op weg naar het medicijn.

WWW.TOUR4MITO.NL

Doe ook mee! Schrijf je nu in!

STOP ENERGIESTOFWISSELINGSZIEKTEN

CLINIC 22 MAART 2025

3 - 4 - 5 SEPTEMBER 2025

FIETSEN – HARDLOPEN – HIKEN

Beklimmen van de Col de Chaussy, de Col du Mollard en de legendarische Col du Galibier voor Stichting Energy4All.

Steun het belangrijke medicijnonderzoek.

DAGPROGRAMMA

09:30 Inloop

10:00 Kleding passen, gereedmaken voor clinic

10:30 Vertrek wandelaars (Willemijn / Cees)

10:30 Fietscheck en start clinic Fietsen (Michaell / Gert Jan / Stefan / Nick / Pim)

10:30 Start clinic Hardlopen (Klaas)

11.00 Vrijwilligersbriefing (Paul / René / Jeannette)

13:00 Lunch

13:30 Briefing Tour4Mito 2025

DOELSTELLINGEN

Hoofddoelstelling van Stichting Energy4All is:

- Inzamelen van geld om het onderzoek naar een medicijn voor energiestofwisselingsziekten uit te breiden en te versnellen.
- Naamsbekendheid genereren voor energiestofwisselingsziekten

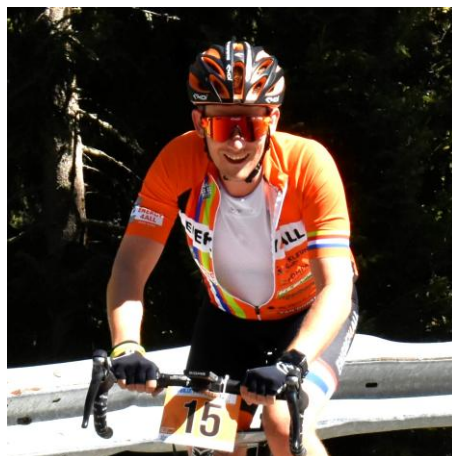
Subdoelstelling:

- Organiseren van activiteiten voor kinderen met een energiestofwisselingsziekte.

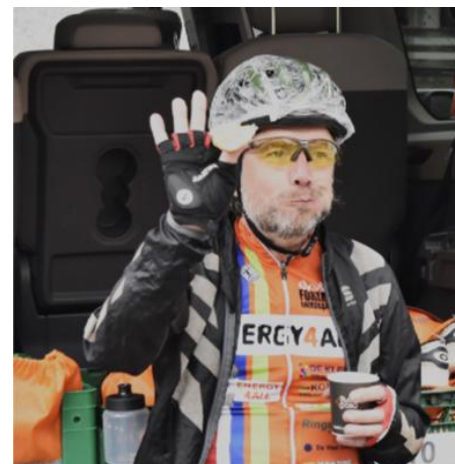
DE COACHES



Stefan Zevenberg
Fiets coach



Gert Jan van 't Hof
Fiets coach



Pim Dollenkamp
Fiets coach



Nick Derks
Fiets coach



Willemijn in den Bosch
Hike coach



Cees tromp
Hike coach



Klaas in den Bosch
Hardloop coach

DE ORGANISATIE



Hein van den Hoogen



Jolijn Knikman

DE VASTE VRIJWILLIGERS



Jeannette



Kootje Koala



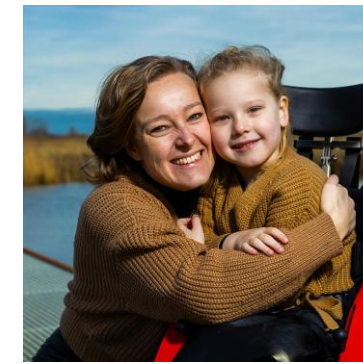
Paulien



René Koens



Ineke
Kuijlaars



Lianne v/d Dool



Jaap



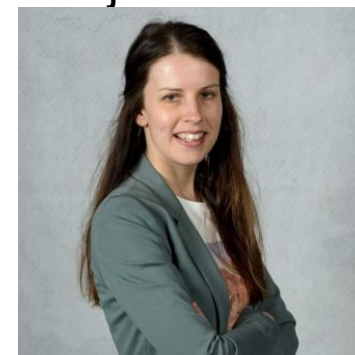
Michael



Paul i/d Bosch



DJ Thom



Wietske
Meijer

STAND VAN ZAKEN TOUR4MITO 2025

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	CLINIC
Hikers	27	26	25	
Hardlopers	4	4	5	
Fietsers	22	15+7	23	
Subtotaal deelnemers				
Staff	2	2	2	
Vrijwilligers	20	20	20	
Supporters	12	12	12	
Subtotaal overig				
Totaal	87	87	87	

DEELNEMERSINFORMATIE

- Tour4Mito van dag tot dag
 - Beklimmingen
 - Verzorging
 - Veiligheid
- Voorbereiding
 - Trainen
 - Veiligheid
- Verblijf
- Sponsorgeld

PROGRAMMA

- | | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| ○ Zondag 31 augustus | Aankomst organisatie + vroege vogels |
| ○ Dinsdag 2 september | Aankomst deelnemers |
| ○ Woensdag 3 september | Beklimming Col de Chaussy |
| ○ Donderdag 4 september | Beklimming Col du Mollard / Marmotte |
| ○ Vrijdag 5 september | Beklimming Col du Galibier |
| ○ Zaterdag 6 september | Vertrek |

DE WEG NAAR VALLOIRE

- De afstand van Utrecht naar Valloire bedraagt ongeveer 1.050 kilometer.
- De snelste route voert je via de Franse tolwegen en de Fréjustunnel richting de Maurienne-vallei. Vanaf daar volg je de borden naar Valloire, dat prachtig gelegen is aan de voet van de Col du Galibier.
- Een alternatieve route zonder tol is ook mogelijk, maar houd rekening met een langere reistijd en meer bergpassen.



DAG 1 - COL DU CHAUSSY + TELEGRAPHE (ONROAD)

- Start 7,5 km vlak naar de Telegraphe
- Dalen 11,8 km naar Saint Michel-de Maurienne
- 18 km naar Pontomarfey
- 13,5 km klimmen naar Col du Chaussy
- 51 km vanaf hotel, incl. terugreis 101 km
- 1.297 hoogtemeters / 1.319 afdaalmeters, heen en terug 2.523 hoogtemeters / 2.523 afdaalmeters

DAG 1 - COL DU CHAUSSY (OFFROAD)

- Hikeroutes zijn nog in ontwikkeling (ter beoordeling locale gidsen)
- Twee variaties

- Col du Chaussy, 73300 La Tour-en-Maurier
 - Pontamafrey, 73300 La Tour-en-Maurienne
 - 2 D902, 73140 Saint-Michel-de-Maurienne
 - Neaclub La Pulka Galibier | Village Club À
- ⊕ Bestemming toevoegen

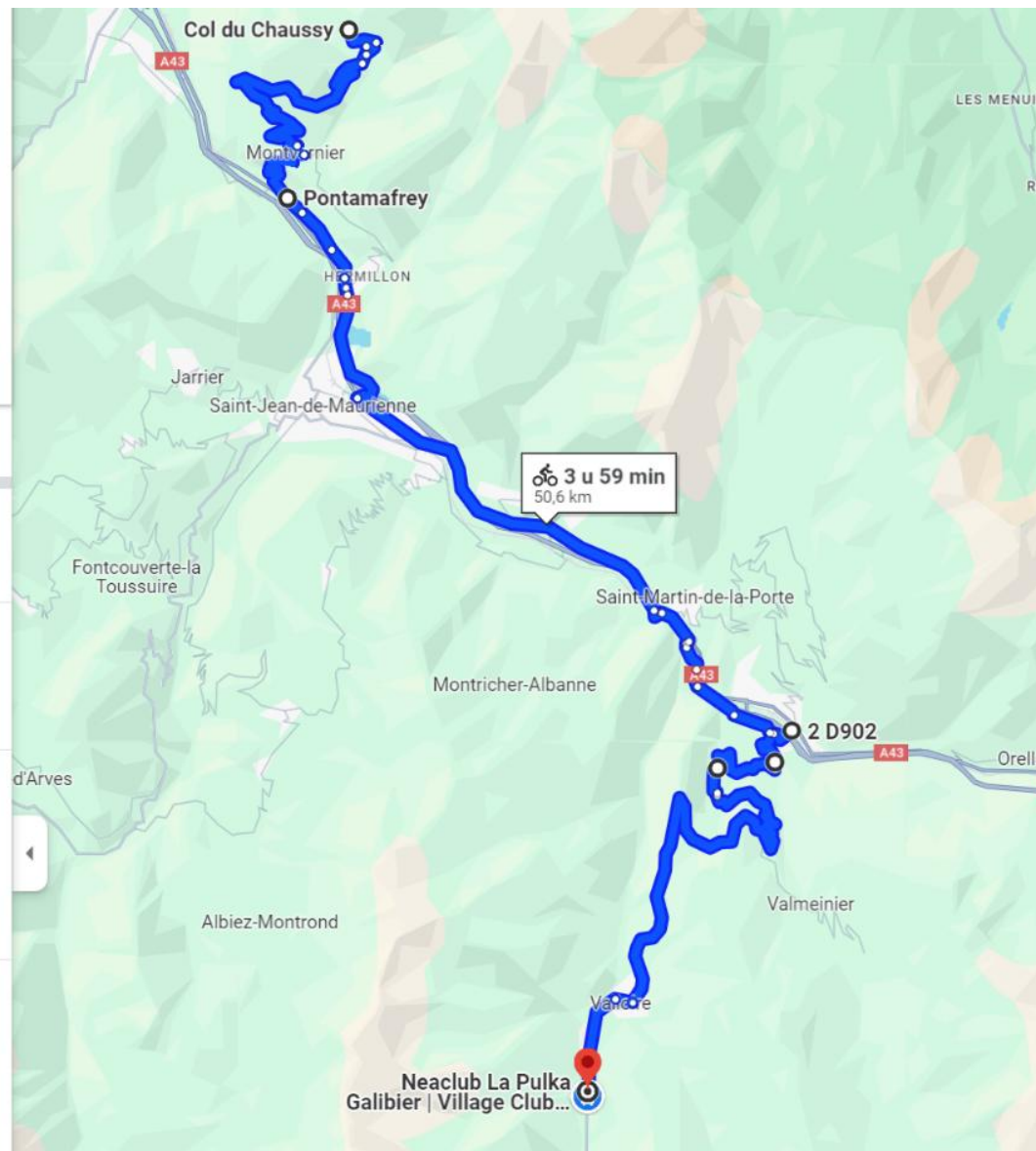
Opties

Route naar samsung SM-A715F sturen

Link kopiëren

🚲 via D77 en D77B 3 u 59 min.
50,6 km
[Details](#)

↑ 1.253 m · ↓ 1.229 m



DAG 1 - COL DU CHAUSSY + TELEGRAPHE (FIETS ONROAD)

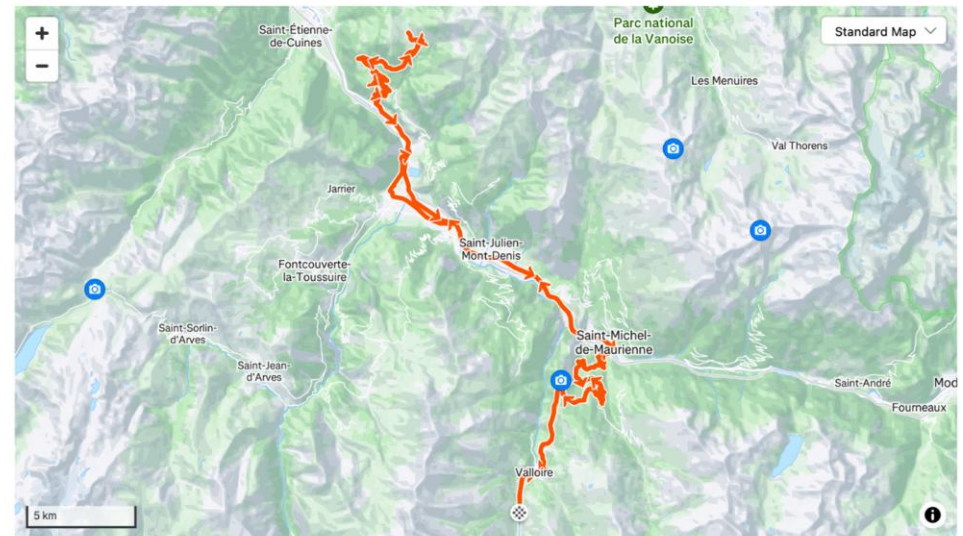
- Totaal heen en terugreis en route - 101 km - 2500 hm

Details

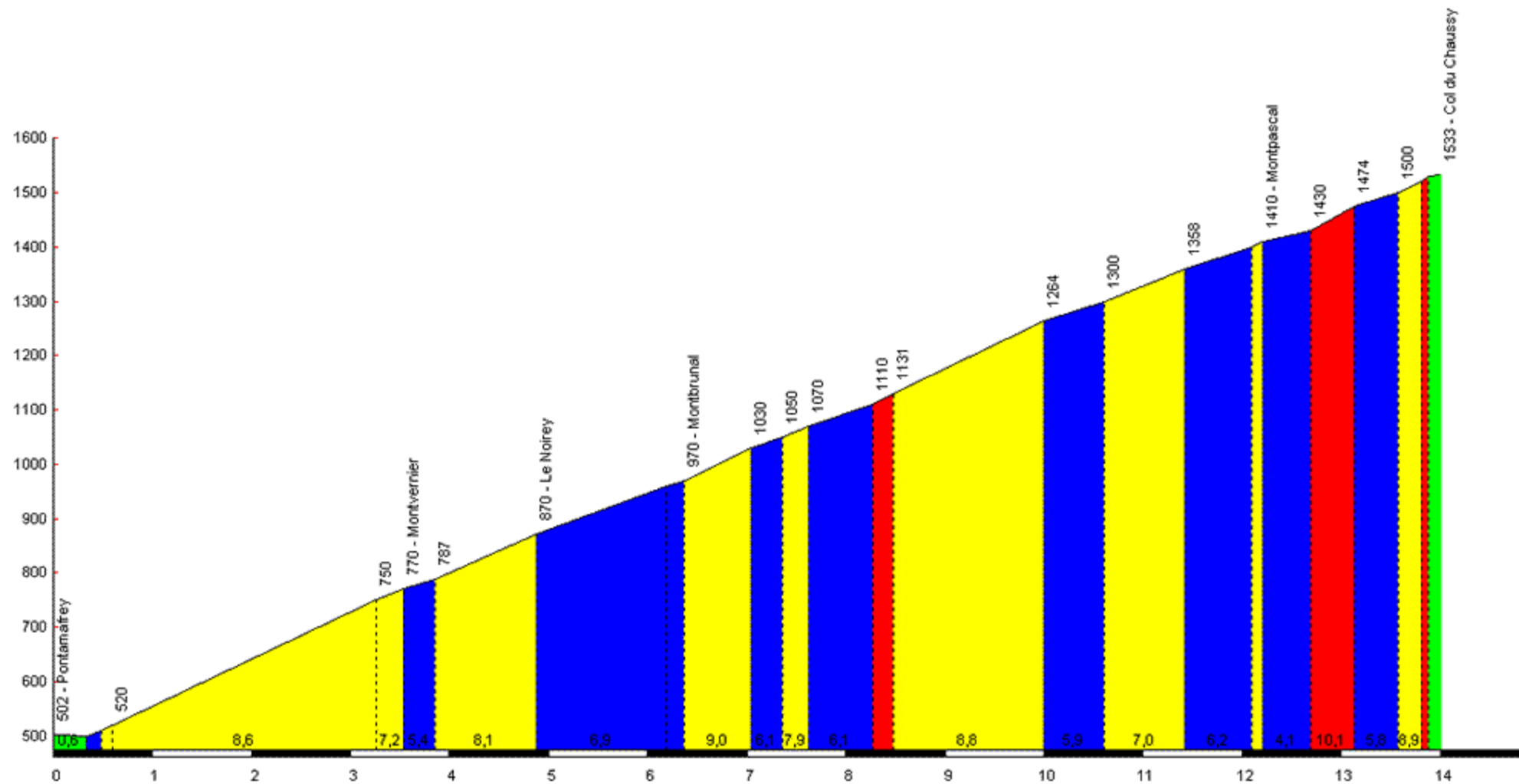
📍 101.23 km 🏔 2,523 m

🕒 3:13:28

Route and Elevation



Col de Chaussy, Pontamafrey



DAG 2 - COL DU MOLLARD VANUIT VILLARGONDRON **(ONROAD)**

- Start 7,5k m vlak naar de Telegraphe
- Dalen 11,8 km naar Saint Michel-de Maurienne
- 11 km naar Villargondron
- 18 km klimmen naar Col du Mollard
- 49 km vanaf hotel, 97 km incl. terugreis
- 1.273 hoogtemeters / 1.273 afdaalmeters, heen en terug 2.547 hoogtemeters / 2.547 afdaalmeters

DAG 2 - COL DU MOLLARD **(OFFROAD)**

- Hikeroutes zijn nog in ontwikkeling (ter beoordeling locale gidsen)
- Twee variaties

0 min.

0 min.

○

Neaclub La Pulka Galibier | Village Club A

○

70-89 Rte de la Ferme, 73140 Saint-Martin

○

D906, 73300 Villargondran, Frankrijk

○

Chem. Plan de la Croix, 73530 Albiez-Mont

⊕

Bestemming toevoegen

Routeopties

Sluiten

Vermijden

Afstandseenheid

☐ Veerdiensten

☒ Automatisch

☐ mijl

☐ km

📄

Route naar samsung SM-A715F sturen

🔗

Link kopiëren

🚲

via D902

3 u 47 min.

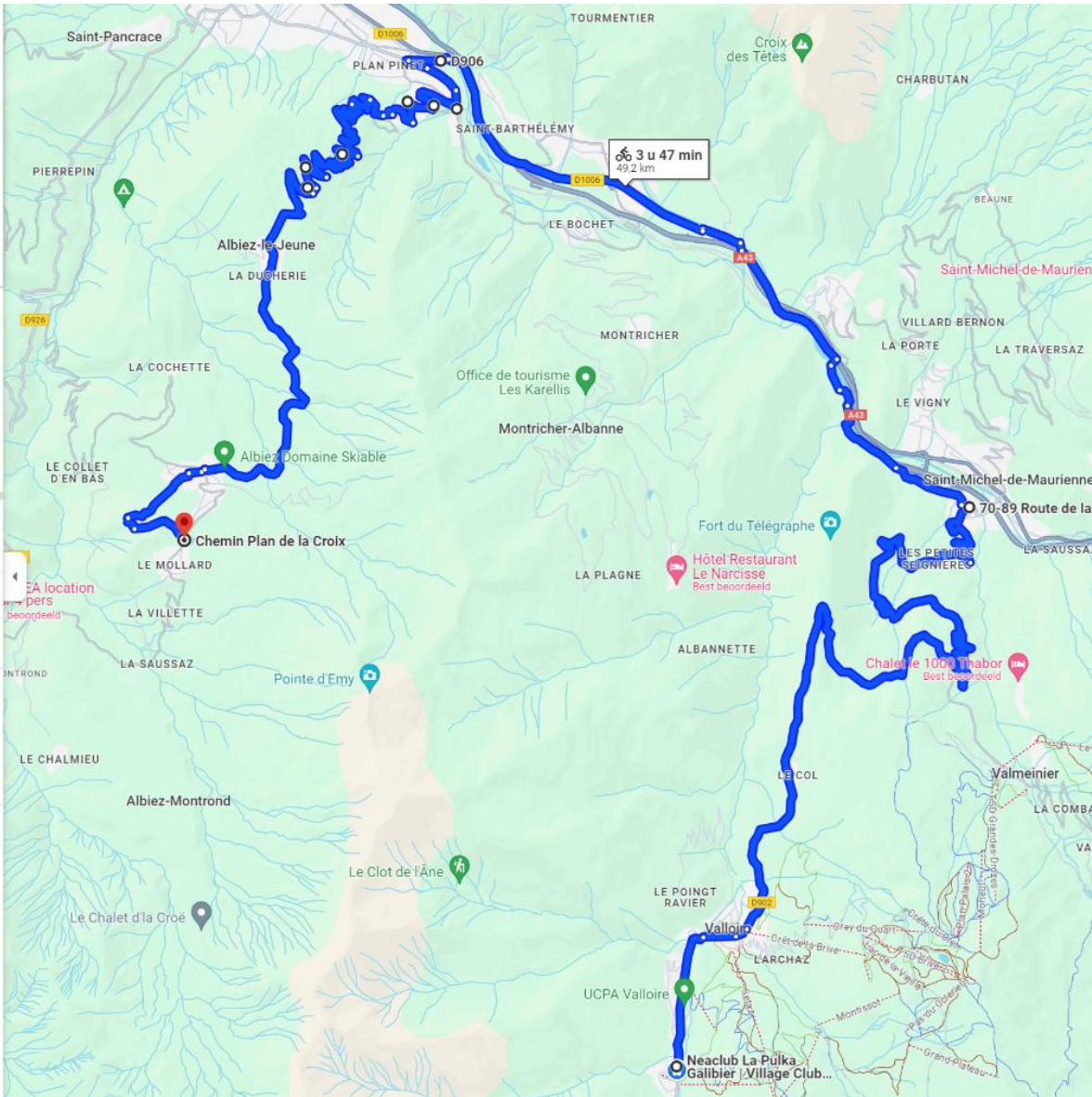
49,2 km

Details

↑ 1.257 m · ↓ 1.177 m

1.635 m

550 m



DAG 2 - COL DU MOLLARD VANUIT VILLARGONDRON (FIETS ONROAD)

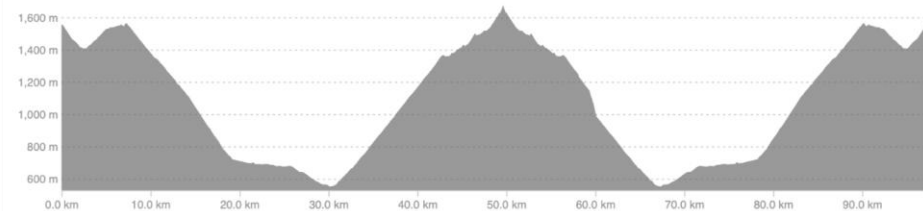
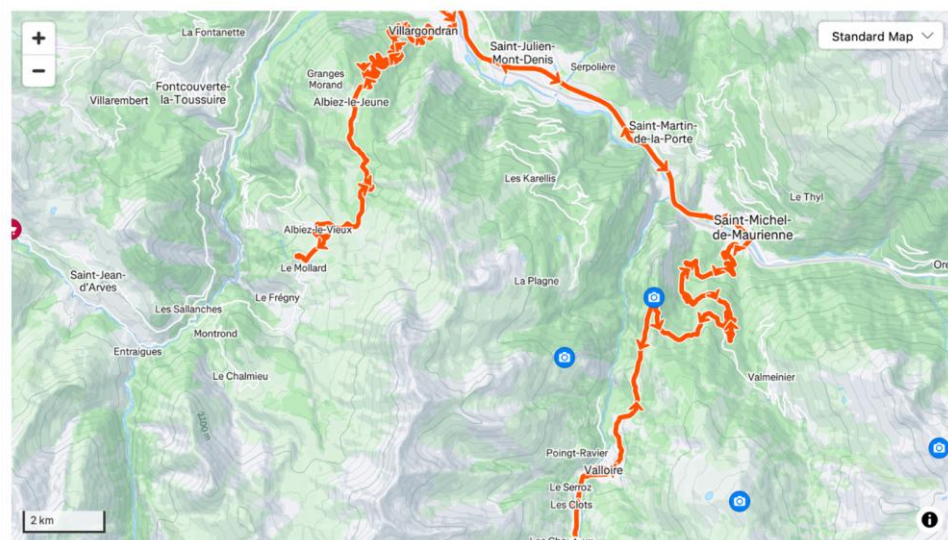
- Totaal heen en terugreis en route - 97 km - 2547 hm

Details

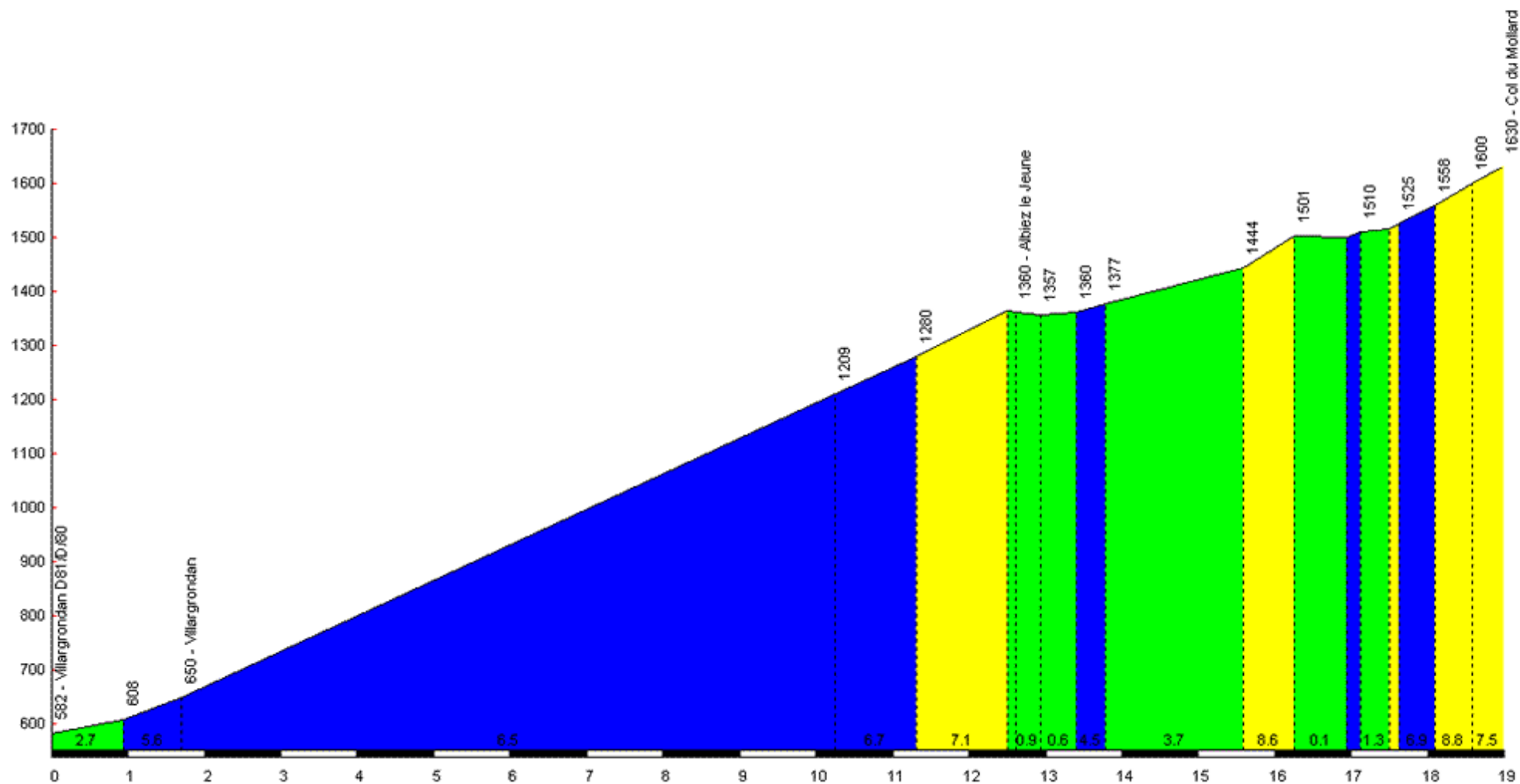
📍 97.39 km ⚡ 2,547 m

🕒 3:06:08

Route and Elevation

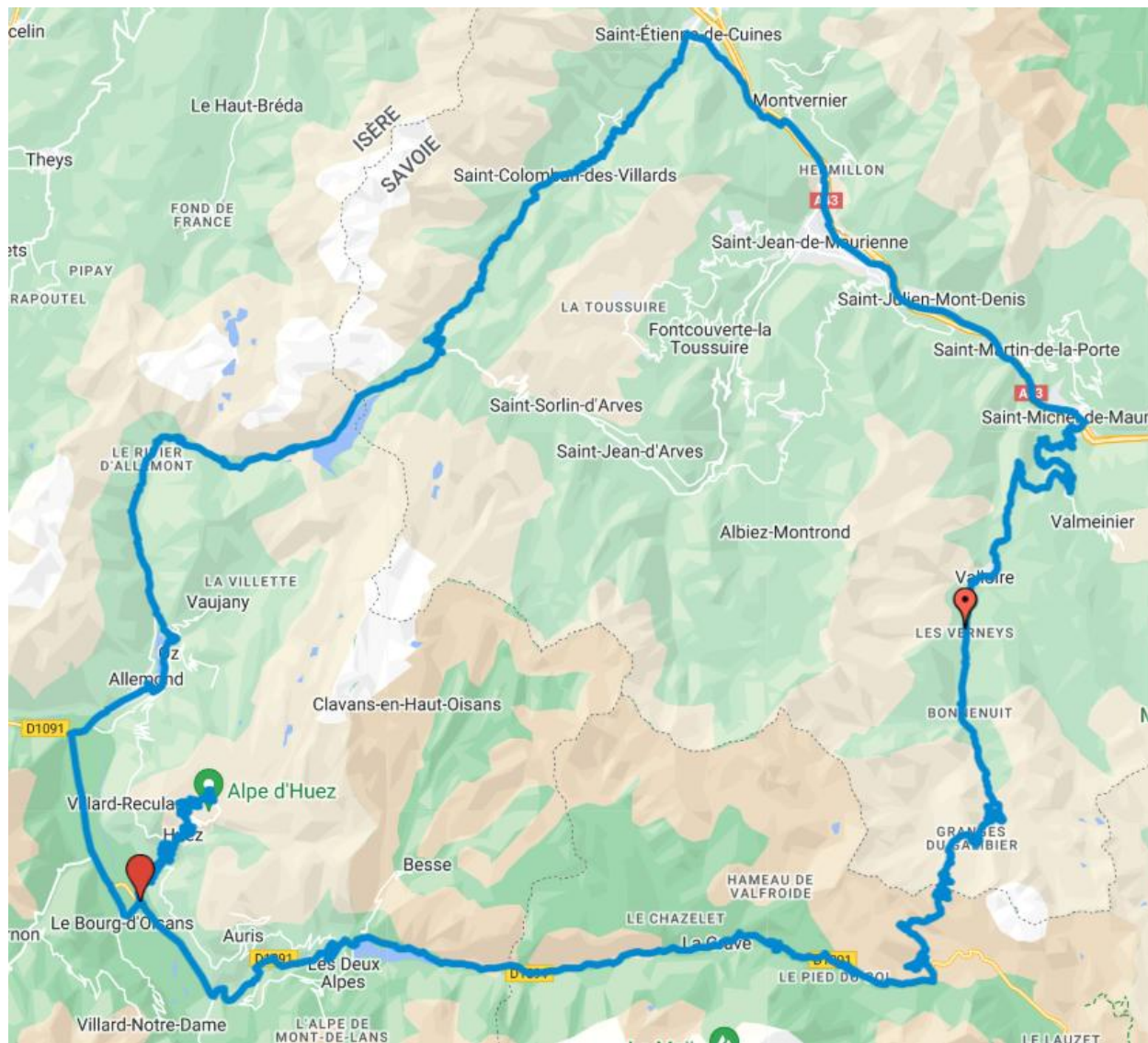


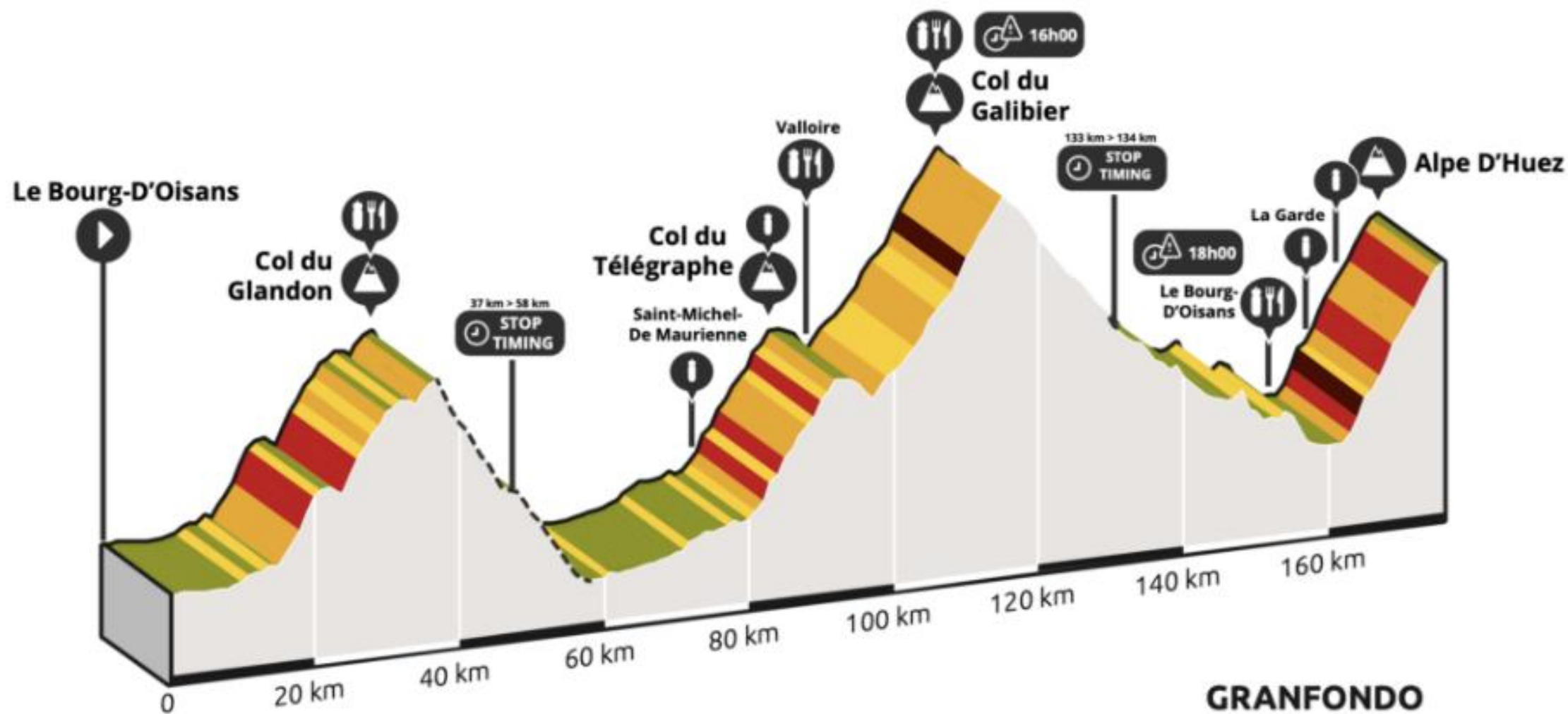
Col du Mollard, Villargondran



DAG 2 - MARMOTTE (ONROAD)

- Col du Galibier
1245 hoogtemeters, 18,1 kilometer lang en 6,9% gemiddelde stijging
- l'Alpe d'Huez
1120 hoogtemeters, 13,8 kilometer lang en 8,1% gemiddelde stijging
- Col du Glandon
1472 hoogtemeters, 21,3 kilometer lang en 6,9% gemiddelde stijging
- Col du Télégraphe
856 hoogtemeters, 11,8 kilometer lang en 7,3% gemiddelde stijging
- Een route van 185 kilometer
- Meer dan 5.000 hoogtemeters.





DAG 3A - COL DU GALIBIER VANUIT VALLOIRE

[ONROAD]

- Start 14k m klimmen naar de Col du Galibier
- 1.084 hoogtemeters

DAG 3B - VANUIT TELEGRAPHE

[ONROAD]

- Start 7,5km vlak naar Telegraphe
- Omkeren en 21km klimmen naar Col de Galibier
- 1.394 hoogtemeters / 314 afdaalmeters

DAG 3B - VIA TELEGRAPHE EN DAL

[ONROAD]

- Start 7,5km vlak naar Telegraphe, Afdalen tot Saint Michelle de Marienne
- Omkeren en 34km klimmen naar Col de Galibier
- 1.900 hoogtemeters / 314 afdaalmeters

DAG 3 - COL DU GALIBIER

(ONROAD)

- Hikeroutes zijn nog in ontwikkeling (ter beoordeling locale gidsen)
- Twee variaties

- Neaclub La Pulka Galibier | Village Club À
 - Col du Télégraphe, 1430 D902, 73450 Vall
 - Saint-Martin-d'Arc, 73140, Frankrijk
 - Col du Galibier, D902B, 05220 Le Monétier
- ⊕ Bestemming toevoegen

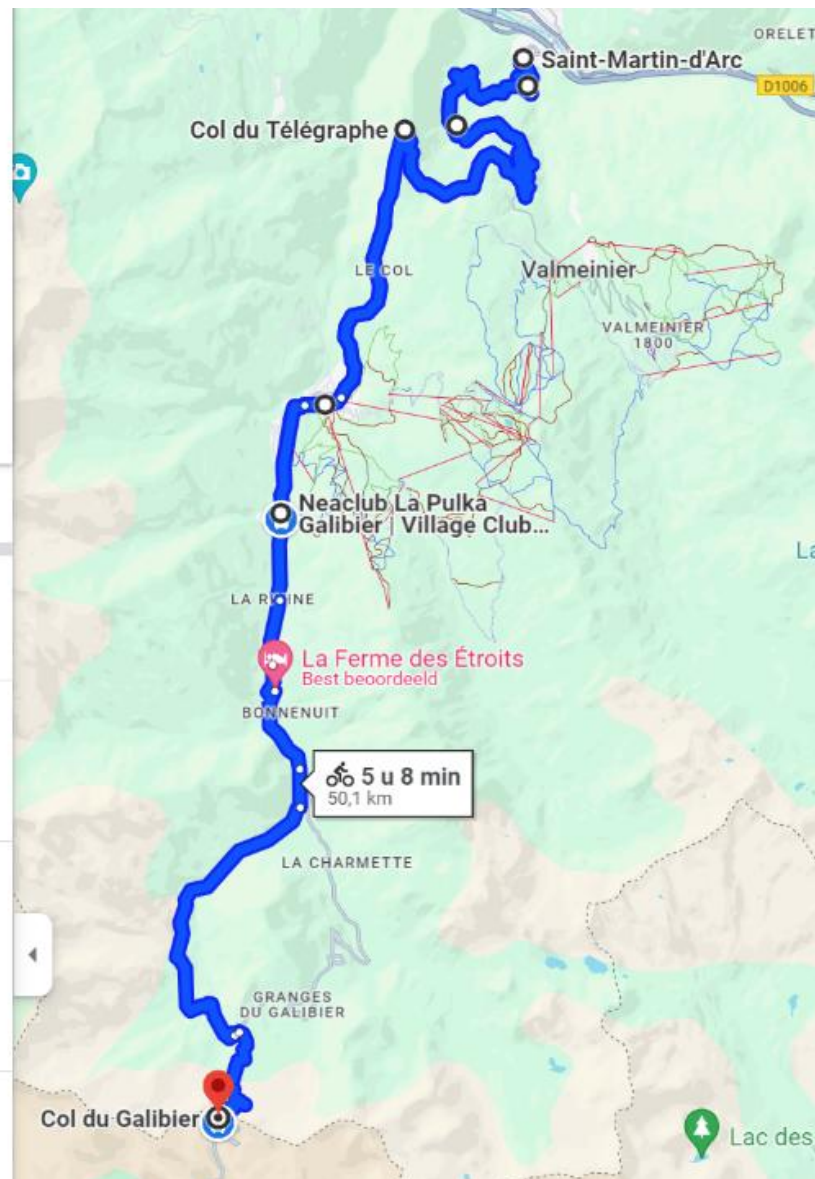
Opties

📄 Route naar samsung SM-A715F sturen

🔗 Link kopiëren

🚲 via Rte du Télégraphe/D902 5 u 8 min.
50,1 km
[Details](#)

↑ 2.193 m · ↓ 1.113 m



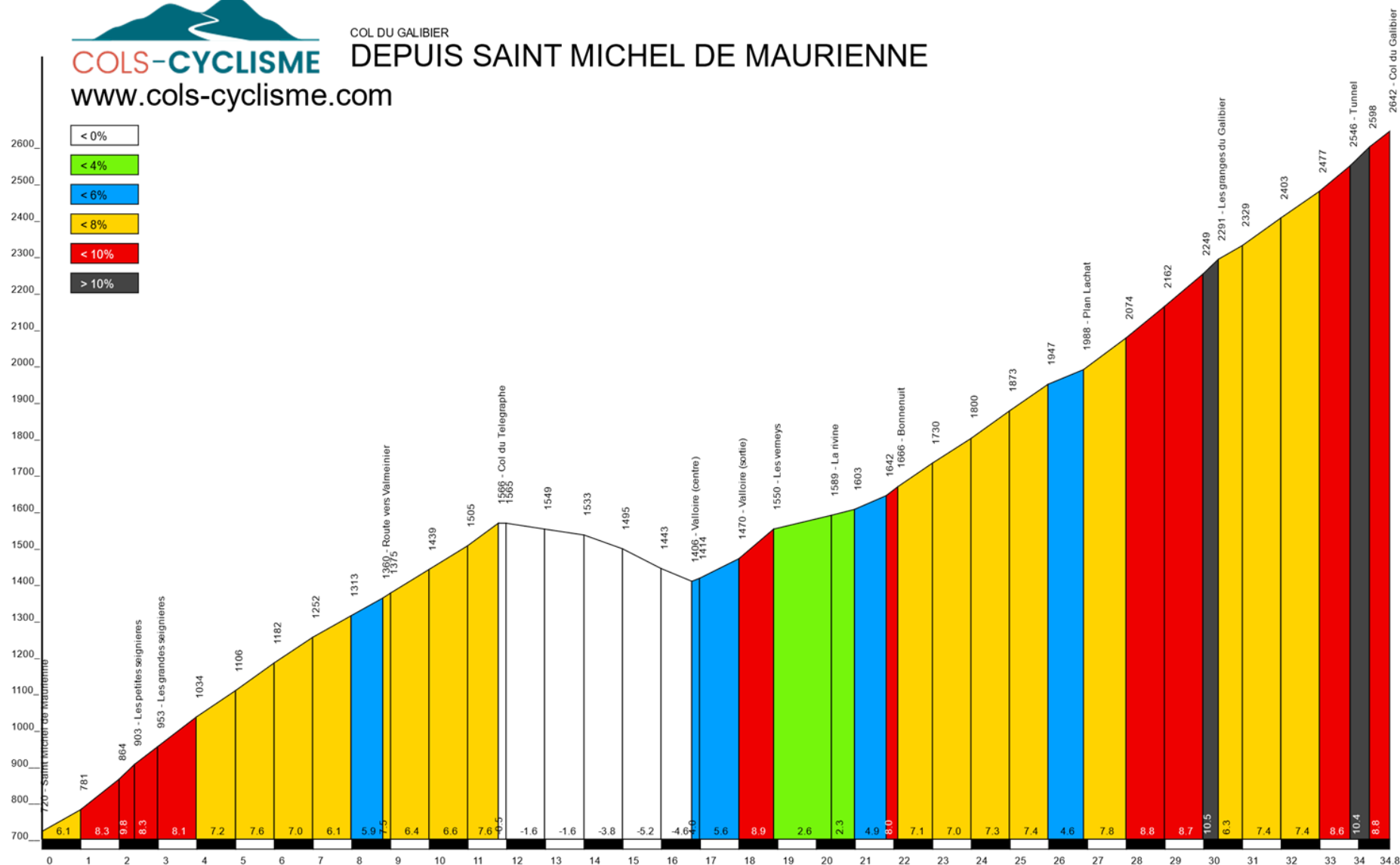


COLS-CYCLISME

www.cols-cyclisme.com

COL DU GALIBIER

DEPUIS SAINT MICHEL DE MAURIENNE



VEILIGHEID

- WARME EN DROGE KLEDING MEE NAAR DE TOP!
(Niet vergeten in te pakken)
- Afdalen in overleg met de organisatie.
- Fitheid, concentratie, gezond verstand en goed materiaal.
- Helm altijd op, ook al is het heet!
- Blijf rechts van de weg, geen oordopjes/muziek in tijdens het klimmen en dalen. Ook niet bij hiken over de weg.
- Neem opvallende fietsverlichting mee!
- EHBO/DEFIBRILATOR

MEDISCHE ONDERSTEUNING

- Medische bijzonderheden staan op de achterzijde van je deelnemerskaart.
- AED's zijn mee met de hikecoaches, op de top en met mechanici Michael.
- Heb je medische achtergrond, ben je arts/verpleegkundige wil je dit aan ons doorgeven.

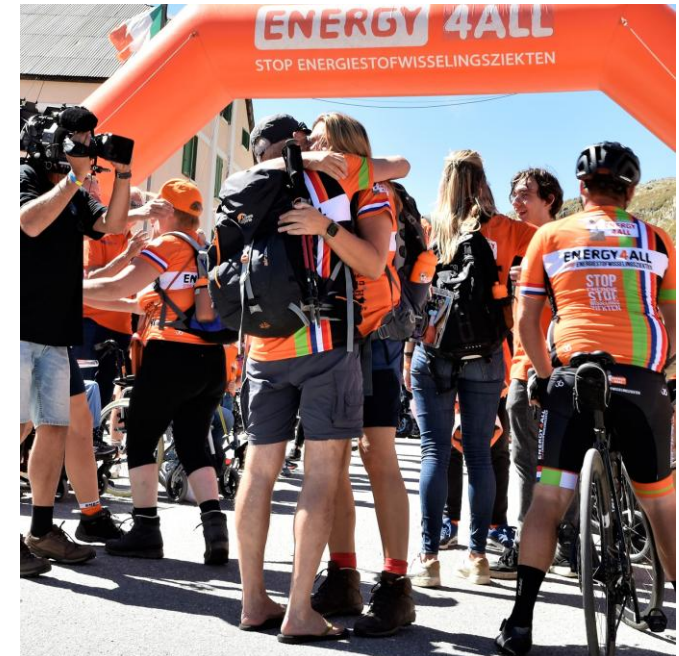
VERZORGING TIJDENS DE TOCHTEN

- Bevoorrading post:
Koffie/frisdrank/water, fruit, repen, sportdrank, etc.
- Eventueel ook mee te nemen vanuit het hotel voor onderweg.
- Sportdrank (je eigen smaken), gels & powerbars zelf verzorgen.
- Op de top pastasalades, broodjes, fruit drinken etc.
- Voor de Marmotte zal er een volgauto zijn per groep (max 2) met verzorgingspullen en reparatiesets.



AANKOMST OP DE TOP

- Iedereen wordt persoonlijk binnen gehaald met muziek/DJ Tom en Hein!
- Boog staat klaar.
- Eten/drinken.
- Tasjes met warme/droge kleding.
- Als iedereen er is FEEST!!



TRAINEN

- Leg voldoende basis!
- Laat je adviseren door deskundigen (personal coach), coaches, evt. sportkeuring en controleer je fitheid!
- Lees het boekje "Tips van de coaches"



BEREID JE VOOR “IN DE BUURT”

- Ga trainen in Zuid-Limburg, De Voerstreek, Tecklenburg, Posbank of de Ardennen en maak vooral hoogtemeters en voldoende kilometers!
- Zorg voor een goede (reis/buitenland) verzekering incl. (wieler/hardloop/hiken (off road) dekking)
- TIP: Ga je naar het buitenland op vakantie, neem je wandelschoenen/fiets mee en maak hoogtemeters. Je lichaam reageert op hoogte anders op inspanning dan in ons platte kikkerlandje.

VERBLIJF VILLAGE CLUB LA PULKA GALIBIER – NEACLUB

- Incl: ontbijt, lunch (op de top/broodjes) diner.
- Wasservice voor je TOUR4MITO hike shirt/jack of fiets shirt/broek (geen overige sportkleding!)
- Feestavond.
- Pubquiz.



SPONSORGELD

- Deel je actiepagina via WhatsApp, Facebook, social media, LinkedIn, Intranet op je werk etc.
- Ga naar de lokale supermarkt met een magazine en emballage poster.
- Bekijk alle suggesties in de sponsortips bijlage.
- Organiseer een sponsorloop op basisschool van je kinderen, wij hebben alle informatie voor de school.
- Geef je actie door aan ons, dan delen we die op social media.



leder
kind
heeft
recht op
energie



Medicijnonderzoek is van levensbelang

Steun daarom **Stichting Energy4All**

#STOPENERGIESTOFWISSELINGSZIEKTEN

Wilt u weten wat een energiestofwisselingsziekte voor gevolgen heeft of informatie?

www.energy4all.nl

**BEDANKT VOOR UW
STATIEGELD BON!**



Waarom - Daarom!

Elk jaar worden er in Nederland 100-150 kinderen geboren met een energiestofwisselingsziekte.

Bij ernstige vormen wordt de helft van de kinderen geen 10 jaar en 70% wordt nooit volwassen.

Hiervoor is nog geen medicijn, maar daar wordt wel onderzoek naar gedaan en dat is zeer hoopgevend!

Stofwisselingsziekten zijn doodsoorzaak nr. 1 is onder de kindersterfte. De helft daarvan heeft problemen in de energiefabrieken in de cel.



VRAGEN?

Of voor als je thuis bent...mail info@energy4all.nl

TOUR4MITO DOEN WE SAMEN



SPONSOREN TOUR4MITO 2025



DIT IS NIET HET EINDE...

DIT IS HET BEGIN !