

8-9-10 SEPTEMBER 2023 | LES SAISIÉS

# DE COL OP

Samen erbovenop

De Col op voor  
**Kom op  
tegen Kanker**



De Col op voor  
**Kom op**  
tegen Kanker



**Welkom!**



**Marc  
Michils**

Algemeen Directeur

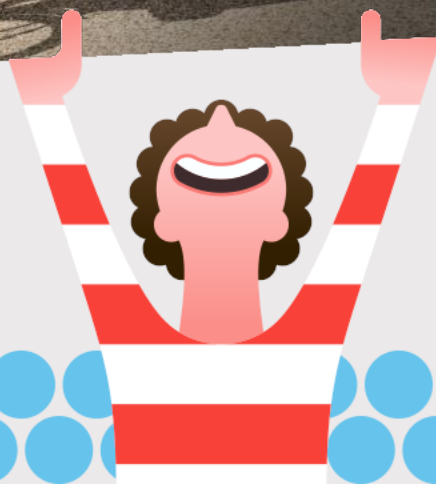
**David  
Vansteenbrugge**

Algemeen Directeur



# Bedankt, pioniers!

De Col op voor  
**Kom op  
tegen Kanker**



# Voor kankeronderzoek

- Opbrengst gaat integraal naar biomedisch onderzoek
- Commercieel minder interessant, maar met grote impact op de patiënt
- Hogere overlevingskansen en betere levenskwaliteit voor en na behandeling
- Onderzoekers die bij de wereldtop horen



De Col op voor  
**Kom op**  
tegen Kanker

**Anke  
Berckmans**  
Projectleider





Start- en  
aankomstdorp



Les Saisies



Mont Blanc



De Col op voor  
**Kom op**  
tegen Kanker



# Les Saisies

- Gezellig skidorp
- Alles op wandelafstand
- Start-en aankomstdorp naast de dorpskern van Les Saisies
- In de schaduw van de Mont Blanc





# Les Saisies wordt van ons!

De Col op voor  
**Kom op  
tegen Kanker**



# Start- en aankomstdorp

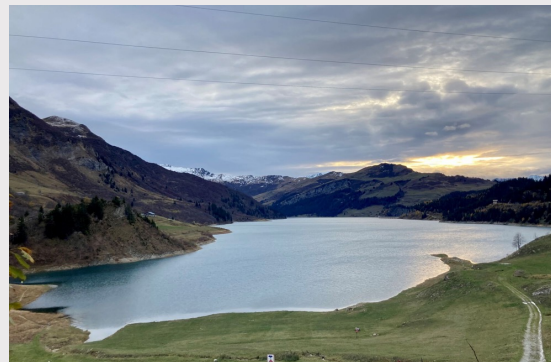
De Col op voor  
**Kom op  
tegen Kanker**



# Programma

## Vrijdag

- 8u30 tot 21u00: onthaal & registratie
- Ontdek Les Saisies
- 19u00: pastaparty & briefing in Le Signal



# Programma

## Zaterdag

- 7u00: start registratie
- Onthaal doorlopend
- 17u00: afsluit parcours
- Avondeten
- Slotfeest

## Zondag

- 8u30 tot 14u00: onthaal
- Toiletten en douches beschikbaar in Le Signal



# Vrijdag

- Onthaal & wegwijs van 8u30 tot 21u00
  - Onthaal in samenwerking met de toeristische dienst van Les Saisies
  - Startpakket ophalen
  - Mogelijkheid om een liftpas te kopen
- Toeristisch aanbod:
  - 6 fietsroutes via GPX-files,
  - Diverse wandelingen (Balcon du Mont Blanc), wellness, bowling, ...
- 19u00: pastaparty & briefing in Le Signal >> tijdens de briefing wordt overlopen we de dagorde van zaterdag



# Zaterdag

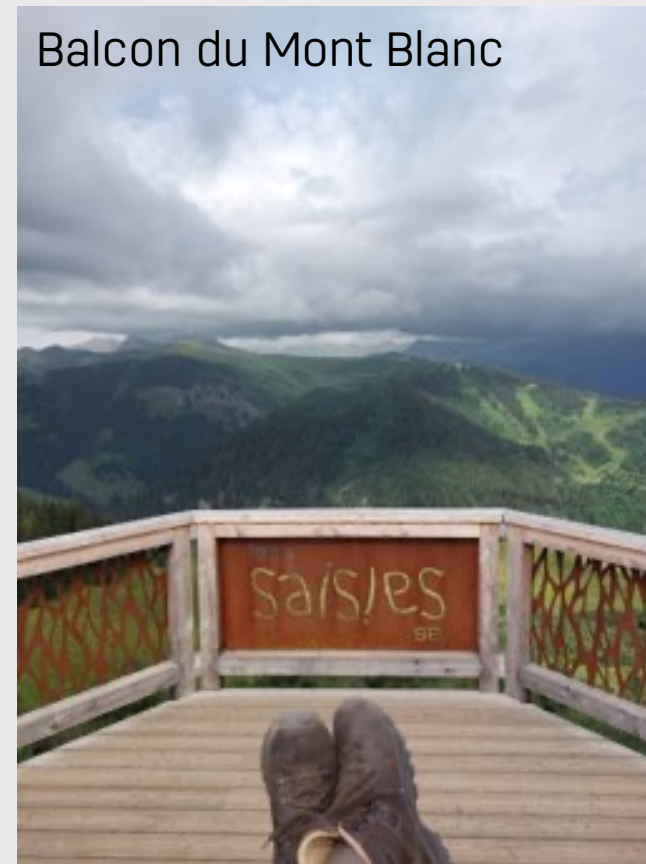
- 3-2-1 ... start! (vertrek in waves)
- Lunch in de lunchzone (supporters welkom mits betaling)
- Ambiance op de 3 locaties
- Volksspelen doorlopend in het start- en aankomstdorp
- Avondeten: lokale specialiteiten zoals tartiflette (betalende eetstanden)
- 17u00 start slotshow & avondfeest



# Zondag

- Onthaal & wegwijs van 8u30 tot 14u00
  - Toeristisch aanbod: 6 fietsroutes via GPX-files, diverse wandelingen, wellness, bowling, ...

Balcon du Mont Blanc



# Startpakket

- Stuurplaatje
- 2 rugnummers
- Kousen
- Folder programma & toeristische informatie





De Col op voor  
**Kom op**  
tegen Kanker

**Elke  
Pardon**  
Supportmedewerker



# Verplaatsing

- Vliegtuig
  - Brussel Zaventem > Lyon (+/- € 99 pp – 2u)  
Lyon > Les Saisies
  - Of Brussel Zaventem > Genève (+/- € 150 – 1u15)  
Genève > Les Saisies



# Verplaatsing

- Auto
  - +/- 1000 km - +/- 8u rijden
  - Las voldoende pauze in
  - Probeer niet alleen te rijden
- Fiets
  - Knappe mannen van BikeAid gaan met de fiets



# Verplaatsing

- Trein
  - Brussel-Zuid > Parijs > Albertville (+/- € 228 pp – 7,5u)
  - Albertville > Les Saisies (+/- € 10 pp – 1,5u)



# Verblijf: boekingsplatform

- Keuze: appartement, chalet, hotel of mobilhome
- Deelnemers & supporters
- Groepen +10 personen: best rechtstreeks contact opnemen
- Kortingscode: **COLOP2023**

De Col op voor  
**Kom op  
tegen Kanker**



JE SUIS INSCRIT À "DE COL OP VOOR KOM OP TEGEN KANKER" LES SAISIES

**RÉSERVEZ EN LIGNE**

Appartements, Chalets

Arrivée le  
samedi 02 septembre

Durée  
1 nuit

Nombre  
4 adultes

Pas d'enfant

Rechercher

**Vous êtes inscrits à l'évènement sportif "DE COL OP VOOR Kom op tegen Kanker" le 9 Septembre aux Saisies.**

Nous sommes heureux de vous accueillir pour cette belle action.

A notre tour de pédaler et de vous aider à trouver un hébergement

Nous vous proposons des appartements en résidences chez nos hébergeurs partenaires : du studio 2 personnes au grand appartement 6 à 10 personnes.

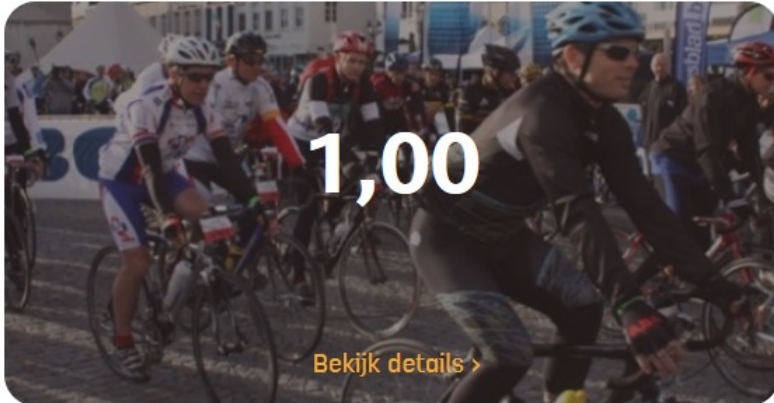
Nous vous accompagnons pour la réservation de votre hébergement  
Contactez nous afin que vous nous transmettions des propositions personnalisées :  
reservation@lessaisies.com  
00.33.(0)479.389.389  
[Je demande un devis](#)

Nous vous offrons les frais de dossier avec le code : COLOP2023

Nous avons hâte de vivre ce bel évènement à vos côtés.



# Medisch attest



Creëer een  
nieuwe actie >

0  
acties

1  
donatie

## Teampagina beheren

Dashboard

Mijn team

Beheer teaminfo

**Fietsers beheren**

Geldzaken

Mijn acties

Nieuwe actie creëren



# Medisch attest

- Officieel document met naam, handtekening & RIZIV-nummer van je dokter
- Verplicht in Frankrijk
- In samenwerking met Sport-en Keuringsartsen (SKA)
- Wat als je al een medisch attest hebt?
  - Maximum 1 jaar oud op 09/09/2023



# Medisch attest

- Proces:
  - Vul de vragenlijst in
  - Zoek een dokter in je buurt
  - Maak een afspraak
  - Vul je rijksregisternummer in op de website





# Verzekering

## Kom op tegen Kanker

- Medische bijstand tijdens evenement op zaterdag

## Deelnemer

- Reisverzekering
- Annulatieverzekering
- Materiële schade
- Medische bijstand buiten het evenement



De Col op voor  
**Kom op  
tegen Kanker**

**Tim  
Van Werde**  
Districtscoördinator



# Hoe zamel je 2000 euro in?

Via acties

- Gratis promomateriaal
- Hulp van jouw DC



# Hoe zamel je 2000 euro in?

## Via giften

- Fiscaal aftrekbaar vanaf € 40 (per jaar per persoon)
- Overzicht beschikbaar op jouw teampagina



# Hoe zamel je 2000 euro in?

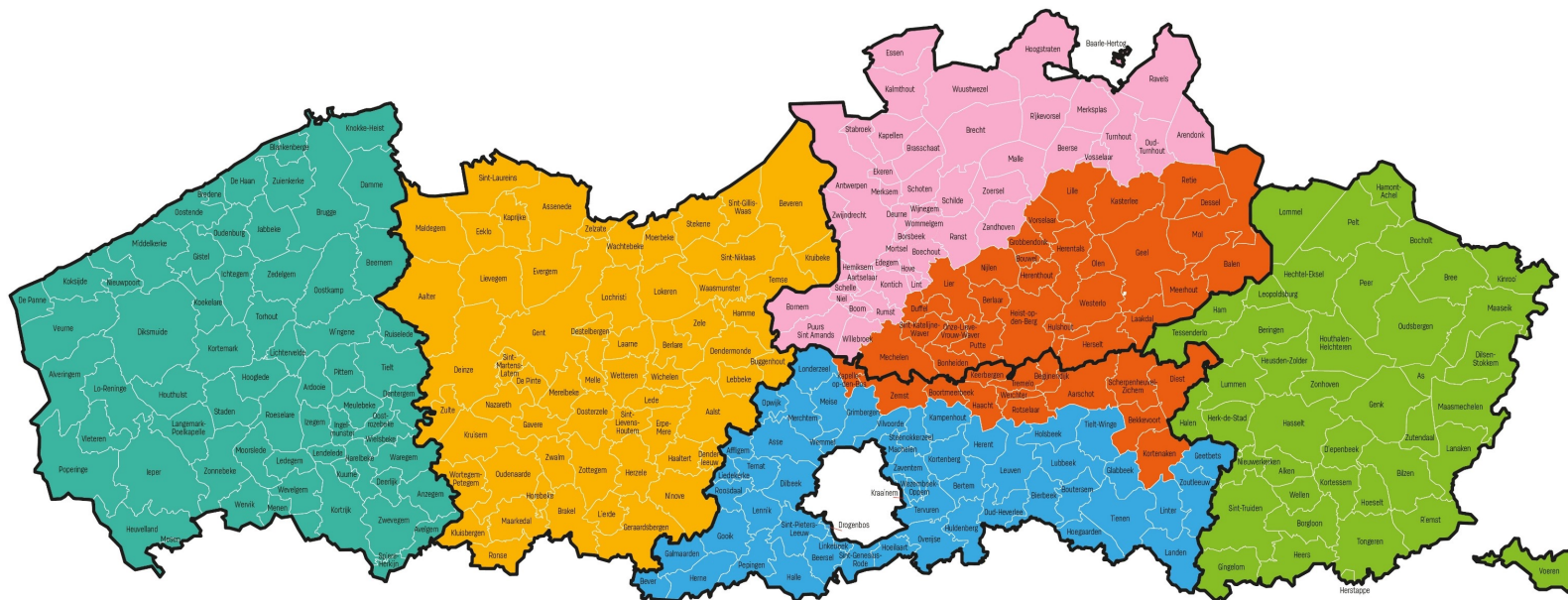
## Via sponsoring

- Niet fiscaal aftrekbaar
- Betalingsattest voor boekhouding is mogelijk



# Wij helpen je graag

De Col op voor  
**Kom op  
tegen Kanker**



**Annemie Lemahieu**



**Fabienne Vanhee**  
West-Vlaanderen



**Karolien Devos**  
Oost-Vlaanderen



**Karen Dobbé**  
Antwerpen



**Hilde Neven**  
Mechelen-Geel-Aarschot



**Mireille Van Ransbeek**  
Vlaams-Brabant



**Tim Van Werde**  
Limburg



**Karen Van den Mooter**



**Tine Joostens**



**Ine Mosselmans**



**Elke Pardon**



**Annechien Heida**

# Deadlines

31 mei

- Alle gegevens van individuele fietsers aanvullen
- Organisatiekost op rekening Kom op tegen Kanker
- Medisch attest

18 augustus

- Fondsen op rekening Kom op tegen Kanker

8 september

- Getrainde benen
- Goesting



**Theo  
Lietaer**

Flanders Classics

**Anke  
Berckmans**

Projectleider





## 3, 2, 1... start!

- 8u00: samenkomst
- Vertrek in waves >> op voorhand samenstellen op basis van een vragenlijst
  - 8u30: vertrek wave 1
  - 9u00: vertrek wave 2
- Samenwerking politie & gendarmerie
- Waves begeleid door wegkapiteins op fiets & moto
- Start en aankomst op de Col des Saisies



# Afdaling

- Compacte groepen
- 'Gezapig' tempo
- Relatief makkelijke afdaling
- Verraderlijke bochten worden aangeduid
- Geniet van het uitzicht op de Mont Blanc!



De Col op voor  
**Kom op**  
tegen **Kanker**



# Dal & klim

- Tijdens de begeleide wave: in het dal via de route national, deze wordt tijdens afgesloten
- Vervolgklimmen: via kleinere weg, niet afgesloten.
- Hoogtemeters pakken via Montée de Bisanne
- 12,4 kilometer klimmen en gemiddeld 8,2%
- Zo'n 1000 hoogtemeters in totaal





De klim



**COL DES SAISIES**  
1650M

**MONTÉE DE BISANNE**  
1670M



De klim



**VILLARD-SUR-DORON** ▲



Het dal



De Col op voor  
**Kom op**  
tegen **Kanker**



# Optie naar Le Signal

- Zet je schrap voor een zeer pittige afslag
- 2 kilometer extra
- Gemiddeld 11,5% en pieken tot 20%



De Col op voor  
**Kom op  
tegen Kanker**





De Col op voor  
**Kom op**  
tegen Kanker





# Bevoorrading

- Relatief korte route maar niet te onderschatten
- Helft in stijgende lijn
- Bevoorrading in start- en aankomstdorp: neem zeker genoeg mee
- Bijtanken en snelle suikers inslaan na elke klim



# Technische ondersteuning

- Samenwerking Vlaamse wielerschool
- Vrijwillige maar professionele mecaniciens
- Kleine technische probleempjes  
» oplossen op terrein
- Grotere technische problemen?  
Bijstandslijn
- Onherstelbare schade? Terug naar start



# Medische bijstand

- Veiligheid: absolute prioriteit!
- Nauwe samenwerking lokale medische diensten
- Medische post start- en aankomstdorp
- Mobiele bijstand op het parcours
- Noodnummer 112



# Tijdsregistratie

- Benieuwd naar je klimtijd?
- Supporters kunnen meevolgen
- Zicht op wie de klim begonnen is
- Geen wedstrijd



# Veiligheid fiets

- Kijk je remmen (zowel kabels als remblokjes) goed na
- Smeer je ketting goed in
- Zorg voor een goed afgesteld versnellingsapparaat
- Banden in goede staat en zorg voor een correcte druk
  - 23 mm op 7 bar
  - 25-28 mm op 6 bar



# Type fiets

## Wel toegestaan

- Koersfiets
- Sportieve mountainbike

*» elektrisch ondersteund toegestaan, reparatiemogelijkheden beperkt*

## Niet toegestaan

- (Elektrische) stadsfiets
- Speedpedelec



# Vervolglussen

- Op eigen tempo
- Parcours wordt niet afgesloten
- Bevoorrading in start- en aankomstdorp
- Ondersteuning onderweg
- Parcours & ondersteuning sluit af om 17u00 (idem voor verzekering)



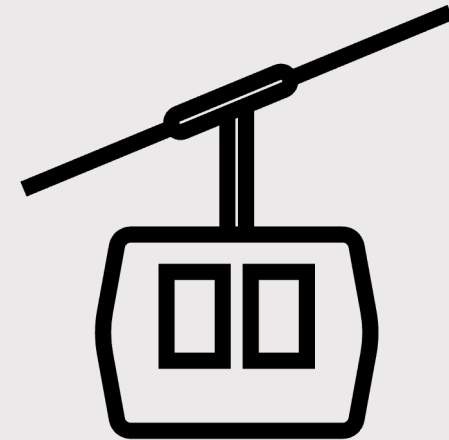
**Samen erbovenop  
Ook alle supporters**





# Supporters

- Niet met de wagen op het parcours  
  >> parcours verkeersluw houden
  - Samenwerking lokale overheden
  - Bewonersbrieven
- Supporterszones
  - bereikbaar via de skiliften  
(aankoop liftpas bij het onthaal)



De Col op voor  
**Kom op**  
tegen Kanker



# Supporters

- Zeer welkom om mee te eten
  - Pastaparty
  - Lunch op zaterdag
  - Tegen betaling
  - Inschrijvingsformulier volgt



# Samen erbovenop

- Start- en aankomstdorp
  - Ambiance & gezelligheid
  - Supporteren voor wie nog extra lussen fietst
  - Volksspelen
  - Lounge zone
  - Avondeten >> lokale specialiteiten
  - Slotfeest!



# Iedereen op de hoogte

- Nieuwsbrief voor deelnemers en supporters
  - Weetjes allerhande en praktische informatie
  - Schrijf je in! (link volgt)
- Zet je op 'aanwezig' bij het Facebook-evenement en volg alles op de voet
- Gebruik de hashtag #decolop & tag @komop\_tegenkanker



De Col op voor  
**Kom op**  
tegen Kanker

**Bert**  
**De Backer**  
Peter



# Trainen, dalen, klimmen



# Trainingsschema's

- Via Wolf Performance
- Surf naar [wolfperformance.be/de-col-op-voor-kotk](https://wolfperformance.be/de-col-op-voor-kotk)

**—WOLF**  
PERFORMANCE





De Col op voor  
**Kom op**  
tegen Kanker

**Elodie  
Gabias**  
Co-meter



# Hallo, Elodie Gabias

- Meter Imke wordt mama
- Co-meter Elodie neemt de honneurs waar
- Over Elodie
  - @elogabias
  - 25 jaar
  - Lees alles over haar motivatie in één van de volgende nieuwsbrieven



# Dank je wel!

CAMPAGNESPONSOR



HOOFDSPONSOR



De Col op voor  
**Kom op**  
tegen Kanker

**Tot in september!  
Samen erbovenop**

