ALPE D'HUZES KOERSWEEK-WIKI



29 MEI
02 JUNI 2022

Alpe d'HuZes
opgevenisgeenoptie.nl

Samen met KWF

Sponsoreb zijn onder andere:


papendal
hotel • sport • congres


NEFKENS
Natuurlijk


TAMOIL


HK
mobile


Aukes
THEATER TECHNIEK VERHUUR


Bike Totaal


SHIFTER


OCEAN


bolsius


Pater
MOESKROEN


appical


PreVision
We'll paper it



Inhoudsopgave

Belangrijke telefoonnummers 5

1. Palais des Sports en startplein 7
- 1.1. Recepties 9
- 1.2. Startplein 9
- 1.3. Avondprogramma 9

2. Voorbereidingen koersdagen 10
- 2.1. Startbordjes/tijdregistratiechips 10
- 2.2. Rijwielverzorging 11
- 2.3. Spandoeken/banners 11
- 2.4. Merchandising 12
- 2.5. Deelnemersmarkt 12

3. Medische begeleiding 13

4. Eten en drinken 15
- 4.1. Alpe d'HuZes-cafés 15
- 4.2. Catering en maaltijden 15
- 4.3. Lokale markten 18

5. Gedenken tijdens de koersweek 19
- 5.1. Kaarsenverkoop 19
- 5.2. Kaarsen aansteken 19
- 5.3. Kaars(en) ophalen 20
- 5.4. Tibetaanse gebedsvlaggetjes 20
- 5.5. Hartenkreten 20
- 5.6. Speciale kerkdienst 20

6. Fotografie/groepsfoto 21
6.1. Fotografen van Alpe d'HuZes 21
6.2. Groepsfoto van alle deelnemers in koerskleding 21

7. Vrijwilligers 22

8. Actuele informatie 23
8.1. Actuele informatie op de berg 23
Alpe d'HuZes-app en koers'boekje' (pdf) 23
Social media 23
Online magazine 24
Live-info via opgevenisgeenoptie.nl 24
Radio Alpe d'HuZes op FM 107.6 24
8.2. Actuele informatie thuisblijvers 25
Live op televisie en internet 25
Social media 25
8.3. Pers en media 26

9. Woensdag 1 juni: Alpe d'HuZus 27
9.1. Lopende Zussen 27
9.2. Fietsende Zussen 27
9.3. Alpe d'HuZus-regels 27

10. Donderdag 2 juni: Alpe d'HuZes 28
10.1. Begeleide afdaling om 3.30 uur 28
10.2. Starten op donderdag 28
10.3. Saamhorigheidsklim 29
10.4. Laatste start en sluiting finish 32
10.5. Tijdmeting 33
10.6. Medischeverzorgingspunten 33
10.7. Kleding en het belang van voeding 33

11. Spelregels/Veiligheid/Vervoer 35
11.1. Afsluiting berg voor gemotoriseerd verkeer 35
11.2. Vervoer op donderdag 35
Vanaf Alpe d'Huez naar Bourg d'Oisans 37
Kabelbaan van Alpe d'Huez naar Huez 37
Tijden busdienst en openingstijden lift en kabelbanen 37
Liftpas kopen (inclusief parkeerkaart Oz-station) 37
11.3. Veiligheid 38
11.4. Vlagsignalen 40
11.5. Spelregels lopers 42
11.6. Spelregels supporters 42
11.7. Parkeren 43
Parkeerregels in Bourg d'Oisans (startlocatie beneden): 43
Parkeerregels in Alpe d'Huez (finishlocatie boven): 44

12. Entertainment 45
12.1. De artiesten 45

13. Educatie 46
13.1. Huiswerkbegeleiding 46
13.2. Workshops 46

14. Weekschema/Openingstijden 47
Zaterdag 28 mei 48
Zondag 29 mei 48
Maandag 30 mei 49
Dinsdag 31 mei 50
Woensdag 1 juni 51
Donderdag 2 juni 53
Vrijdag 3 juni 55

Belangrijke telefoonnummers

Het noodnummer	**00 33 642 49 51 15**
Universitair Ziekenhuis (CHU) Grenoble	
Locatie La Tronche (site nord)	00 33 476 76 75 75
Hôpital A. Michallon	www.chu-grenoble.fr
Boulevard de la Chantourne	
38700 La Tronche	
Locatie Echirolles (site sud)	00 33 476 76 75 75
Hôpital Sud	www.chu-grenoble.fr
Avenue de Kimberley	
38130 Echirolles	
Brandweer (Pompiers)	112 (of 18 vanaf een vaste lijn)
Alpe d'Huez	
Gendarmerie	00 33 476 80 32 44
Police municipale	00 33 476 11 21 09
Huisartsengroepspraktijk	00 33 476 80 37 30
(Groupe médical de la Meije)	
Dr. O. Robert (huis- + sportarts)	00 33 476 80 69 29
Tandarts	00 33 476 80 00 75

Bourg d'Oisans

Gendarmerie 00 33 476 80 00 17
(of 17 vanaf een vaste lijn)

Ambulance 00 33 476 80 28 00
(of 15 vanaf een vaste lijn)

Tandarts 00 33 476 80 00 75

Apotheek

Pharmacie Lageon 00 33 476 80 01 21

Pharmacie Dupré-Esmingeaud 00 33 476 80 00 02

Huisartsen

Dr. Bochaton Robert – Maison Médicale 00 33 476 11 06 71
Ave. Jean-Baptiste Gauthier
38520 Bourg d'Oisans

Dr. Knipiler Françoise – Maison Médicale 00 33 476 80 28 58
Ave. Jean-Baptiste Gauthier
38520 Bourg d'Oisans

Dr. Piney Jacques 00 33 476 79 10 97
Rue du Dr. Faure
38520 Bourg d'Oisans

Taxi

Alpe Oisans Taxi 00 33 476 80 29 00

Taxis des 6 Vallées 00 33 684 82 19 51

Agence S. Chalvin 00 33 476 80 38 38

Taxis Trans'Oisans 00 33 609 38 38 38

1. Palais des Sports en startplein

Op twee locaties vind je o.m. de receptie en het Alpe d'HuZes-café:

Boven: het **Palais des Sports** (naast de finish in Alpe d'Huez, Avenue des Brandes) is de officiële thuisbasis van Alpe d'HuZes tijdens de koersweek.
Beneden: in **de grote tent bij het startplein** in Bourg d'Oisans.

De openingstijden vind je in het weekschema.

1.1. Recepties

Bij de recepties in het Palais des Sports en de tent bij het startplein kun je terecht voor:

- alle informatie over Alpe d'HuZes en de koersweek
- aanschaf van Alpe d'HuZes-muntjes voor aankopen in de Alpe d'HuZes-cafés (ook verkrijgbaar via muntautomaten -> contactloos pinnen, muntgeld en papiergeld)
- aankoop van een liftpas (€ 16,50) voor onbeperkt gebruik van de kabelbanen van en naar Alpe d'Huez op donderdag (deze liftpas geeft ook toegang tot de bussen en de parkeerplaatsen bij Oz-station)
- afgeven van gevonden voorwerpen en melden van verloren voorwerpen
  Let op: gevonden voorwerpen nemen we niet mee terug naar Nederland. Ben je iets kwijt? Vraag dan op tijd na op het is afgegeven bij de receptie. Dit kan tijdens de openingstijden t/m vrijdag 3 juni.

Het e-mailadres voor recepties tijdens de koersweek: receptie-pds@alpe-dhuzes.nl.

Bij de receptie op het startplein kun je alleen met een pinpas betalen. In het Palais des Sports kun je ook met contant geld betalen.
Wij hebben voorkeur voor pinbetalingen.

In de Alpe d'HuZes-cafés kun je alleen betalen met blauwe/koperen Alpe d'HuZes-muntjes.

1.2. Startplein

In de grote tent vind je:

- receptie
- kaarsenverkoop
- catering: koffie, thee, fris, snacks, lunchbroodjes, etc.
- entertainment tijdens de koersdagen
- beeld- en geluidverbinding met het Palais des Sports voor het avondprogramma van maandag en woensdag en tijdens de koersdag.

Op het startplein vind je verder:

- toiletten
- drinkwatertapvoorzieningen
- medische verzorging en massage tijdens de koersdagen
- rijwielverzorging
- kaarsentent
- afvalcontainers

Huisregels

Het spreekt voor zich dat je niet met je fiets de tent binnenkomt; parkeer je fiets ook niet tegen de tent. We streven naar een rookvrij evenement, dus het gehele finishplein, startplein en de tenten zijn rookvrij. Meubilair dat in de tent staat, mag niet mee naar buiten worden genomen. Voor een schone omgeving tot slot een verzoek:werp je afval in de daarvoor bestemde afvalcontainers .

1.3. Avondprogramma

Dagelijks is er een gezamenlijk avondprogramma in het **Palais des Sports** dat op woensdagavond integraal wordt uitgezonden op de tv-schermen op het start- en finishplein en in de foyer van het Palais des Sports. Op donderdag is de koersdag van 7.00 tot 20.00 uur live te volgen via alle tv-schermen.

De avonden staan in het teken van ‘Opgeven is geen Optie’. Hier krijg je onder andere actuele informatie over de koers en is er iedere avond een ander thema.

- **Zondag -** opening Alpe d'HuZes.
- **Maandag** – uitreiking van de Bas Mulder Award aan een van de jonge onderzoekers. René Medema, lid rvt en directeur AvL legt uit wat er gebeurt met de donaties: hoe worden de opbrengsten van Alpe d'HuZes besteed.
- **Dinsdag** – Frans-Nederlandse avond voor Alpe d'HuZessers en de bewoners van Bourg d'Oisans (incl. BBQ, € 12,50 p.p.). De supermarkt Casino, lokale ondernemers en de gemeente Bourg d'Oisans verzorgen een gezellige avond om de onderlinge samenwerking te vieren. Vanaf **18.00 uur** ben je welkom in het centrum van Bourg d'Oisans.
- **Woensdag** – bezinningsavond, staat in het teken van saamhorigheid en bezinning.
- **Vrijdag** – terugblik op de koersweek. De feestavond met livemuziek vindt plaats in het Palais des Sports en duurt tot middernacht.

Op maandag en woensdag wordt tijdens het avondprogramma een Alpe d'HuZes-journaal vertoond. Op vrijdag is er een mooie samenvatting.

Bekendmaking van het bedrag op donderdag

Terwijl de laatste deelnemers finishen op de Alpe d'Huez, wordt om **20.00 uur** het eindbedrag bekendgemaakt. Deze bekendmaking is live te volgen via **SBS6** en de Facebook-pagina.

2. Voorbereidingen koersdagen

2.1. Startbordjes en tijdregistratiechips

In het Palais des Sports (bij het informatiepunt van deelnemerscoördinatie) kun je de gepersonaliseerde startbordjes en tijdregistratiechips en de eventuele nalevering van de kleding afhalen.

De openingstijden zijn:

- **Zondag** van 13.00 tot 17.00 uur
- **Maandag** van 9.00 tot 17.00 uur
- **Dinsdag** van 9.00 tot 17.00 uur
- **Woensdag** van 15.00 tot 18.00 uur

De startbordjes van Alpe d'HuZes (donderdag), Alpe d'HuZus (woensdag) en van kinderen van 18 jaar en jonger hebben ieder een eigen kleur. Startbordjes zijn alleen te gebruiken op de dag dat je bent ingedeeld.

Op de achterzijde van het startbordje staat het noodnummer (medische hulp).

- Vul met een watervaste marker (neem die mee naar Frankrijk) jouw persoonlijke informatie in.
- Het startbordje bevestig je aan de voorzijde van je fiets en maak je vast met twee meegeleverde tie-wraps. Lopers bevestigen het startbordje met de meegeleverde veiligheidsspeldjes.

Het startbordje en de registratiechip zijn samen gekoppeld aan jouw persoonlijke gegevens en vormen een belangrijk identificatiemiddel. Hierdoor kan medische zorg sneller en gerichter worden gestart. Het is daarom absoluut niet toegestaan de bordjes weg te laten, te verkleinen of onderling te ruilen.

2.2. Rijwielverzorging

Heb je in Frankrijk onverwacht problemen aan je fiets, dan kun je terecht bij een van de lokale fietsenmakers in Bourg d'Oisans of Alpe d'Huez. Beide fietsenmakers sponsoren Alpe d'HuZes! Het is je eigen verantwoordelijkheid om met deugdelijk materiaal aan de start te verschijnen.

Zowel op het start- als op het finishplein heeft Bike Totaal werkplaatsen met vakkundige fietstechnici voor fietscontroles, kleine reparaties en/of advies. De werkplaatsen van Bike Totaal zijn geopend op **maandag, dinsdag en woensdag** van **9.30 tot 17.30 uur**.

Fietspech onderweg

- Heb je als deelnemer aan Alpe d'HuZus op **woensdag** pech met je fiets op het parcours? Bel dan het 'fietspech onderweg'-telefoonnummer, dat staat op je startbordje.
- Op de **donderdag** zijn de werkplaatsen van Bike Totaal bij de start, bij bocht 16, bij bocht 7 en bij de finish de hele dag (van 4.00 tot 20.00 uur) in bedrijf.
  Op donderdag brengen we geen kosten in rekening voor de uitgevoerde reparaties. Materiaalkosten brengen we wel in rekening, waarbij de winst ook naar Alpe d'HuZes gaat! Op de andere dagen van de koersweek worden kleine reparaties voor het vaste bedrag van € 10,- voor je uitgevoerd. Team Rijwielverzorging stopt jouw € 10,- direct in de donatiebox.

2.3. Spandoeken / Banners

Spandoeken en banners hang je níet zelf op! Dat doet Alpe d'HuZes voor je, veilig en goed.

- Lever je spandoeken/banners **vóór dinsdag 14.00 uur** aan.
  Waar: in de grote zaal (Polyvalente) van het Palais des Sports
  Wanneer: op **maandag en dinsdag tussen 10.00 en 14.00 uur**
  Hoe: per spandoek/banner lever je ook minimaal vier lange tie-wraps aan, plus contactgegevens.

Vermeld op het spandoek: naam, telefoonnummer en deelnemernummer. Eenieder is zelf verantwoordelijk voor z'n spandoek/banner.

- Het afhalen van de spandoeken/banners kan **alleen op vrijdag** in de grote zaal (Polyvalente) van het Palais des Sports **tussen 10.00 en 15.00 uur**.
  Niet opgehaalde spandoeken/banners worden na afloop van de koersweek vernietigd.

De organisatie is verantwoordelijk voor het ophangen en het verwijderen van banners/spandoeken.

2.4 Merchandising

De winkel van Alpe d'HuZes vind je in het Palais des Sports, in de hal waar ook de catering is. Dit wordt bij binnenkomst in het Palais de Sports aangegeven.

Om je Alpe d'HuZes-outfit compleet te maken, kun je ook polsbandjes, (kinder-)T-shirts, poloshirts, vesten, trainingspakken, jassen, tassen, hoodies, bidons, knuffels en nog veel meer kopen. Het assortiment in de winkel is bijzonder groot en de prijzen zijn laag. De opbrengst is voor ons gezamenlijke doel.

De openingstijden vind je in het weekschema.

Wij hebben voorkeur voor pinbetalingen.

2.5. Deelnemersmarkt

Alpe d'HuZessers kunnen tijdens de koersweek op de deelnemersmarkt eigengemaakte spulletjes verkopen, ten gunste van Alpe d'HuZes.

De openingstijden vind je in het weekschema.

Inschrijven voor de markt kan van tevoren in Nederland (merchandising.deelnemersmarkt@alpe-dhuzes.nl). Ter plekke kun je ook kijken of er nog plaats is om deel te nemen door een willekeurige vrijwilliger van de Alpe d'HuZes-winkel aan te spreken.

Neem voor de zekerheid een eigen tafel mee voor je spulletjes. Stroom nodig? Neem een grote rol verlengsnoer meenemen en duct-tape om het snoer vast te leggen. Er is geen wifi.

Niet toegestaan is de verkoop van:

- etenswaren en drank
- goederen vergelijkbaar met het assortiment van de Alpe d'HuZes-winkel

3. Medische begeleiding

In de koersweek is team Medisch van maandagmiddag tot en met donderdag aanwezig. We hebben de beschikking over een zeer compleet team dat onder andere bestaat uit: SEH-artsen, huisartsen, (gespecialiseerde) verpleegkundigen, (sport)fysiotherapeuten, (sport)masseurs en studenten fysiotherapie en verpleegkunde.

Zowel in het **Palais des Sports** als bij het **startplein** is een medische post ingericht. Op dinsdag is er een ochtend- en middagspreekuur in de medische post (medi-trailer) op het startplein. Ook zijn we aanwezig met EHBO tijdens de verschillende bijeenkomsten gedurende de week. Team Medisch biedt medische zorg voor deelnemers aan Alpe d'HuZes en Alpe d'HuZus en voor alle vrijwilligers.

Bij noodgevallen buiten de spreekuren en in de avond verwijzen we je naar de lokale huisartsen in Alpe d'Huez of Bourg d'Oisans.
Zie ook belangrijke telefoonnummers.

De openingstijden vind je in het weekschema.

Eventuele wijzigingen hierin staan op de informatieborden in het Palais des Sports.



Bij de medische post in het Palais des Sports en op het startplein is een receptiebalie van het team Medisch; daar geef je aan waar je voor komt. De kans bestaat dat je even moet wachten. Noodgevallen worden uiteraard direct behandeld.

Je kunt bij de medische posten terecht voor:

- een consult bij een van de artsen of hulp door verpleegkundigen
- een behandeling door een van de therapeuten
- een sportmassage

Bij de start kun je een speciale warming-up- en prepare-behandeling laten doen door een van onze fysiotherapeuten.

Een aantal praktische zaken:

- Kom **verzorgd en gewassen** naar de massage en/of behandeling. Het is voor de therapeuten en masseurs niet fijn als je in je bezwete fietspak aankomt. Dit geldt natuurlijk ook voor een bezoek aan de dokter.
- Neem een **grote badhanddoek** mee.
- Je ontkleedt je in een grote zaal met andere deelnemers, dus trek **normaal ondergoed** aan.
- Team Medisch kun je herkennen aan de witte shirts en rode vesten.
- Volg de aanwijzingen op die je van de arts of therapeut krijgt.
- Geef de hulpverleners de mogelijkheid en de ruimte om hun werk goed te doen.
- In Frankrijk is in sommige gevallen een **mondkapje** verplicht, zoals bij huisarts, tandarts en fysiotherapeut. Neem mondkapjes mee!

Gelet op de vele aanwezige Nederlanders raden wij je aan ook gebruik te maken van Franse huisartsen die tijdens de koersweek gewoon spreekuur hebben in Alpe d'Huez en in Bourg d'Oisans. Bij grote drukte kan het gebeuren dat wij je daarheen verwijzen.

Coronamaatregelen in Frankrijk | om rekening mee te houden

Om Frankrijk binnen te komen is een **vaccinatie-herstelbewijs of negatieve test (3G)** noodzakelijk vanaf 12 jaar.

Mondkapjes!

Tijdens je verblijf is een **mondkapje verplicht**

- **in het openbaar vervoer en in afgesloten skiliftcabines**. Lopers en minderjarige fietsers moeten dus een mondkapje dragen op weg naar hun volgende start. Daar moet je zelf voor zorgen.
- bij bezoek aan een **medische locatie (ook bij de huisarts, tandarts of fysiotherapeut).**

Leg dus mondkapjes klaar voor vertrek naar Frankrijk en neem ze mee.

Houd de actuele Franse coronamaatregelen in de gaten via:
https://www.anwb.nl/vakantie/reiswijzer/coronamaatregelen-frankrijk
https://www.nederlandwereldwijd.nl/reisadvies/frankrijk

4. Eten en drinken

4.1. Alpe d'HuZes-cafés

In de Alpe d'HuZes-cafés kun je gedurende de gehele koersweek terecht voor een hapje, een drankje en veel gezelligheid. Ook in de avonduren ben je welkom en de netto-opbrengst van de cafés gaat uiteraard volledig naar Alpe d'HuZes.

In de cafés kun je alleen betalen met blauwe/koperen Alpe d'HuZes-muntjes. Die kun je kopen bij de recepties en de muntautomaten (contactloos pinnen, muntgeld en papiergeld).

De openingstijden van de cafés vind je in het weekschema.

Waar vind je de cafés?

- in de tent op het startplein
- in de centrale hal van het Palais des Sports
- in de nieuwe foyer van het Palais des Sports
- in de grote eetzaal van het Palais des Sports (beperkt geopend)

4.2. Catering en maaltijden

In de grote eetzaal in het Palais des Sports kun je tijdens de koersweek terecht voor ontbijt, lunch en diner. Hiervoor heb je in Nederland al gereserveerd. Per bestelling heb je een e-ticket ontvangen. Breng je e-ticket (geprint) mee naar de eetzaal.

Ook voor de donderdag kun je voor € 5,- ontbijt- en lunchpakketten bestellen. Deze kun je woensdagmiddag tussen 16.00 en 18.00 afhalen in de grote eetzaal in het Palais des Sports.

BBQ op dinsdagavond

Op dinsdag 31 mei is er een Frans-Nederlandse avond met een gezamenlijke BBQ bij de Foyer Municipal in Bourg d'Oisans. De kosten voor de BBQ bedragen € 12,50 per persoon. De opbrengst komt geheel ten goede aan Alpe d'HuZes.

Als je vooraf in Nederland geen tickets hebt besteld, kun je ze ook kopen bij het Office de Tourisme in zowel Alpe d'Huez als Bourg d'Oisans, bij de servicebalie catering in de grote eetzaal in het Palais des Sports, en bij de grote Casino-supermarkt in Bourg d'Oisans, tenzij ze uitverkocht zijn.

De Fransen hebben een speciale Alpe d'HuZes-eco-beker voor deze avond geregeld, die bij binnenkomst te koop is voor € 1,- (of één muntje). Deze eco-beker gebruik je de hele avond en kun je na afloop als souvenir mee naar huis nemen.

Onder het mom van 'blij in de rij' vragen wij je geduldig te wachten als er een wachtrij is.

Dit zijn de tijden:

Dag	Tijden ontbijt	Tijden lunch	Tijden diner
zaterdag	geen ontbijt	geen lunch	17.30-19.00
zondag	geen ontbijt	geen lunch	17.30-19.00
maandag	8.00-9.30	12.00-13.30	2 shifts (zie e-ticket) 17.30-19.00
dinsdag	8.00-9.30	12.00-13.30	2 shifts (zie e-ticket) 17.30-19.00
			BBQ in Bourg d'Oisans vanaf 18.00 uur
woensdag	8.00-9.30	12.00-13.30	3 shifts (zie e-ticket) 17.00-19.15
donderdag	7.00-9.30	12.00-13.30	doorlopend tussen 17.00 en 21.00
Vrijdag	8.00-9.30	geen lunch	17.30-19.00

Kijk voor de aanvangstijden van het diner op je e-ticket.

Bestellen en betalen in Frankrijk (maaltijd niet gegarandeerd)

Alleen wanneer het maximumaantal maaltijden voor een bepaalde dag niet is bereikt, kun je alsnog in Frankrijk een e-ticket kopen bij de servicebalie catering in de grote eetzaal in het Palais des Sports (**de openingstijden vind je in het weekschema**).

Wat staat er op het menu?

Vanaf maandag is er dagelijks een ontbijt- en lunchbuffet. Het diner wordt op zondag t/m donderdag vergezeld van een voorgerecht, nagerecht en eventueel wat bijgerechten; op zaterdag is er enkel pizza.

Dag	Tijdstip diner	Gerecht	Prijs
Zaterdag	17.30-19.00	**Reg**: Pizza Salami **Veg**: Pizza met 4 kazen (bevat gluten)	€ 5
Zondag	17.30-19.00	**Reg**: Pasta met bolognesesaus **Veg**: Glutenvrije pasta met Italiaanse tomatensaus	€ 11
Maandag	17.30-18.15 shift 1 18.15-19.00 shift 2	**Reg**: Gehaktbal, gekookte aardappelen en groentemelange met jus **Veg**: Gekookte aardappelen met tuinkruidenjus, groenten en salade van bleekselderij en appel	€ 11
Dinsdag	17.30-18.15 shift 1 18.15-19.00 shift 2	**Reg**: Kip met rijst en groenten **Veg**: Japanse groentecurry en rijst met groenten	€ 11
Dinsdag	*Vanaf 18.00 uur*	***Reg**: BBQ met salades in Bourg d'Oisans* ***Veg:** Er is een vegetarische variant maar geen glutenvrije variant*	€ 12,50
Woensdag	17.00-17.45 shift 1 17.45-18.30 shift 2 18.30-19.15 shift 3	**Reg**: Kip en pasta met paddenstoelenragout **Veg**: Glutenvrije pasta met paddenstoelenmelange	€ 11
Donderdag	17.00-21.00 (doorlopend)	**Reg**: Babi pangang en kipsaté **Veg**: Vega nasi met Thaise groentecurry	€ 11
Vrijdag (feestavond)	17.30-19.00	**Reg**: Runderstoofvlees en aardappelkroketjes **Veg**: Thaise groentecurry met roast potatoes	€ 11

Reg *= reguliere maaltijd |*
Veg *= vegetarische maaltijd die tevens glutenvrij is, tenzij anders vermeld*

Diner in shifts

Om het diner zo soepel mogelijk te laten verlopen, wordt er op sommige dagen gegeten in shifts. Let er bij het bestellen van je e-ticket op in welke shift je wilt eten! Op donderdag kun je niet in shifts eten, er is dan een doorlopend buffet.
In verband met de grote aanloop kunnen er bij elke maaltijd wachtrijen ontstaan.

Huisregels

- Sluit achteraan in de rij bij het afhalen van je maaltijd.
- De eetzaal is eenrichtingsverkeer. Dus eten ophalen bij de ingang en afval wegwerpen bij het verlaten van de eetzaal via de uitgang.
- Volg de aangegeven looproutes.
- Wees geduldig bij de drankuitgiftepunten.
- Je helpt ons door je eigen spullen af te ruimen en te deponeren in de daarvoor bestemde containers. Probeer disposables zo veel mogelijk in elkaar te stapelen, zodat de berg afval niet onnodig groot wordt.
- Al het servies is wegwerpservies. Maar uit milieuoogpunt verzoeken wij je je glazen zo veel mogelijk te hergebruiken.
- Ben je klaar met eten? Maak dan ruimte voor een ander.

4.3. Lokale markten

Op woensdagochtend wordt in Bourg d'Oisans speciaal voor Alpe d'HuZes een markt met lokale producten georganiseerd, op de Rue Viennois van 7.00 tot 11.00 uur.
Op zaterdagochtend is er de normale weekmarkt in Bourg d'Oisans, met veel kraampjes met fruit, kaas en worst.

Ook verwelkomen de Fransen ons met speciale Alpe d'HuZes-kakemono's die aan de straatlantaarns zijn bevestigd. Een aantal van deze kakemono's wordt op vrijdagavond tijdens de feestavond in het Palais des Sports verkocht. De overige exemplaren blijven nog even hangen aan de lantaarns.

5. Gedenken tijdens de koersweek

Jaarlijks worden op donderdag de bochten van de Alpe d'Huez verlicht door duizenden kaarsen. Al deze kaarsen bevatten persoonlijke boodschappen en branden de hele dag voor onze dierbaren. Ook kun je een boodschap achterlaten op de 'Hartenkretenmuur' in het Palais des Sports of in de tent bij het startplein.

5.1. Kaarsenverkoop

De kaarsenetiketten zijn van maandag t/m woensdag te koop in de Alpe d'HuZes-winkels, voor € 6,- per stuk. Met dit etiket krijg je een kaars bij de kaarsenbalie in de tent op het startplein of in het Palais des Sports.

Het etiket is bestemd om een speciale boodschap op te schrijven voor je dierbare(n). Op beide locaties is een sfeervolle ruimte ingericht waar je symbolisch je kaars kunt plaatsen in een bocht. Van elke bocht hangt er een foto. Het team Kaarsen plaatst de kaarsen daadwerkelijk in de gekozen bochten.

De Franse brandweer stelt hoge veiligheidseisen waar wij ons aan moeten houden. Daarom kun je níet zelf je kaars plaatsen!

5.2. Kaarsen aansteken

Wil je je kaars graag zelf plaatsen en aansteken? Dan kan dit uitsluitend onder toezicht van het kaarsenteam op woensdagavond op de rotonde voor het Palais des Sports. Rond **20.30 uur** (aansluitend aan de bijeenkomst in het Palais des Sports) staan er leden van het kaarsenteam klaar om je te helpen.



5.3. Kaars(en) ophalen

Wil je je kaars(en) na afloop ophalen? Dat kan! Vraag dan aan de leden van het kaarsenteam om een retouretiket en plak dit **goed zichtbaar** op je kaars. Dit etiket bevat een uniek nummer, waardoor je je kaars na afloop weer terug kunt vinden. Alle kaarsen worden direct na afloop van de koers door het kaarsenteam uit de bochten opgehaald. Alleen de kaarsen op de rotonde voor het Palais des Sports blijven staan tot en met vrijdag.

De kaarsen die zijn voorzien van een retouretiket kunnen **alleen op vrijdag tussen 10.00 en 12.00 uur worden opgehaald** bij de Foyer Municipal in Bourg d'Oisans. Niet opgehaalde kaarsen en kaarsen zonder retouretiket worden na afloop niet bewaard.

5.4. Tibetaanse gebedsvlaggetjes

Bij het ontvangen van je kaars is het mogelijk om een **Tibetaans gebedsvlaggetje** te beschrijven; dit wordt opgehangen boven de finish of langs de route. De opgehangen gebedsvlaggetjes kunnen **niet** opgehaald worden om mee te nemen naar Nederland.

5.5. Hartenkreten

In het Palais des Sports is er geen 'stilteruimte', maar is de Hartenkretenmuur te vinden bij de kaarsenbalie. Schrijf hier jouw hartenkreet op een papieren hart of ster en hang die op de muur.

5.6. Speciale kerkdienst

De Franse pater Marc Cholin houdt op **dinsdag 31 mei om 10.30 uur** een speciale dienst in de kerk op weg naar het Palais des Sports. Die dienst is voor iedereen toegankelijk.

Wij moeten het volledige gebied tussen start en finish schoon achterlaten. Zelf neergelegde of opgehangen foto's, brieven, tekeningen, knuffels en gecreëerde gedenkplekken moeten na de koers worden opgeruimd.
Haal je persoonlijke eigendommen daarom tijdig weg!
Doe dit vóór vrijdagochtend 3 juni, 10.00 uur!

6. Fotografie/Groepsfoto

6.1. Fotografen van Alpe d'HuZes

Fotografen zijn herkenbaar aan hun paarse shirts, al dan niet met gele hesjes. Zij maken tijdens de koersweek foto's voor de organisatie, maar vooral ook voor jou als deelnemer of vrijwilliger. Je kunt de foto's tijdens de koersweek vrijwel meteen bekijken op de website van Alpe d'HuZes. Al het fotomateriaal is na de koersweek daar te bekijken en gratis te downloaden.

6.2. Groepsfoto van alle deelnemers in koerskleding

Op **dinsdag om 16.00 uur** wordt de groepsfoto gemaakt van alle deelnemers **in koerskleding**. De verzamelplaats is **onder de finishboog**, **vanaf 15.45 uur**. Volg de instructies van de fotografen op, zodat we in een korte tijd een mooie foto krijgen van alle deelnemers. Zorg ervoor dat je tijdig aanwezig bent!



7. Vrijwilligers

Alpe d'HuZes kan in de koersweek niet zonder vrijwilligers. Zo'n 1000 vrijwilligers zorgen voor o.a. verkeersveiligheid, verkoop van merchandising en zelfs het lossen van vrachtwagens tijdens de koersweek. Ondersteuning van de vrijwilligers is essentieel. Om alles in goede banen te leiden (inschrijving als vrijwilliger en de planning), staat het team Vrijwilligerscoördinatie in Frankrijk klaar om iedereen te woord te staan. Het team is herkenbaar aan de gele polo's.

Informatiepunten

Voor informatie over vrijwilligerswerk en de planning daarvan ben je van harte welkom in het Palais des Sports.

De openingstijden vind je in het weekschema.

Bij deze informatiepunten kun je terecht voor:

- wijzigingen in je huidige planning
- vragen over het vrijwilligerswerk
- inzien van de planning
- aan- en afmelden voor vrijwilligerswerk
- overige vragen

Wil je contact?

Mail naar vrijwilligers@alpe-dhuzes.nl of kom langs bij het informatiepunt.

8. Actuele informatie

Live-beelden vanaf de Alpe d'Huez zijn vanaf maandag tot en met donderdag te volgen via [linkjes volgen nog].

Naast Visual Radio Alpe d'HuZes, zijn ook de live-uitzendingen zoals geldbesteding op maandagavond en de bezinningsavond op woensdag hier te volgen. Op donderdag kun je de beelden vanaf vaste cameraposities op de berg en het start- en finishplein zien.

8.1. Actuele informatie op de berg

Alpe d'HuZes-app en koers'boekje' (pdf : de koerweek-wiki

Alle koersinformatie over Alpe d'HuZes vind je in de **Alpe d'HuZes-app** of in de **koersweek-wiki** (te downloaden als pdf op de website opgevenisgeenoptie.nl). De meest recente informatie vind je in de Alpe d'HuZes-app. Wil je toch graag het programma op papier? Print dan de pdf pas kort voor vertrek uit, op het laatste moment kunnen er nog wijzigingen zijn.

De informatie in de app wordt regelmatig geüpdatet met nieuws en foto's. Heb je vragen, check dan eerst de Alpe d'HuZes-app. Klimtijden van jezelf of van degene die je volgt tijdens de koersdagen (Alpe d'HuZus en Alpe d'HuZes), vind je onder '**Live klimtijden**' in het hoofdmenu (Home) en op de homepage. Je ontvangt de livetijden op je smartphone. Eventuele noodmeldingen, bijvoorbeeld in het geval van noodweer, worden ook via de app verspreid.

Verder worden de radio-uitzendingen van Radio Alpe d'HuZes tijdens de week en de tv-uitzendingen op donderdag 2 juni via de Alpe d'HuZes-app gestreamd.

Social media: Facebook, Twitter en Instagram

Op Facebook, Twitter en Instagram wordt dagelijks nieuws, tips en informatie gedeeld. Eventuele noodmeldingen, bijvoorbeeld in het geval van noodweer, worden ook via social media verspreid.
Vragen die hebt je tijdens de koersweek kun je ook op social media aan ons stellen.

Op Facebook, Twitter en Instagram kun je jouw koersweek met ons delen door **#ad6** te gebruiken of ons te noemen met **@alpedhuzes**. Wie weet delen we jouw bericht of zie je dat terug in het Alpe d'HuZes Magazine.

Onze socialmediapagina's vind je hier:

Facebook: https://www.facebook.com/alpedhuzes
Twitter: https://twitter.com/alpedhuzes
Instagram: https://www.instagram.com/alpedhuzes/

Online magazine

Ons eigen online Alpe d'HuZes Magazine verschijnt in de koersweek van dinsdag tot en met vrijdag. Elke dag wordt via Twitter, Facebook, Instagram en de website de link naar het magazine verspreid en kun je het vinden via de Alpe d'HuZes-app.
In het Alpe d'HuZes Magazine staan heel veel foto's, korte nieuwtjes, mooie achtergrondverhalen en vooral veel interviews met deelnemers en vrijwilligers. Ook krijg je direct YouTube-filmpjes, fotoseries en meer informatie te zien.

Live-info via opgevenisgeenoptie.nl

De website bevat gedurende de koersweek alle live-informatie over Alpe d'HuZes.

Wat vind je zoal op de site:

- actuele informatie over de koersweek
- foto's
- liveklimtijden van de deelnemers
- livebeelden
- alles wat er verder over Alpe d'HuZes wordt geschreven op internet

Radio Alpe d'HuZes op FM 107.6

Alpe d'HuZes heeft voor alle deelnemers, supporters en thuisblijvers een eigen radiozender. De zender kun je volgen via de Alpe d'HuZes-app of via opgevenisgeenoptie.nl. Het is de snelste informatiebron van de organisatie, ook bij calamiteiten. Radio Alpe d'HuZes brengt tijdens de koersweek de laatste nieuwtjes van de organisatie, gesprekken met deelnemers en liveverslagen van de koersdagen en de deelnemersbijeenkomsten.

Radio Alpe d'HuZes zendt **24 uur per dag** uit. Verzoekplaten zijn welkom, ook vanuit Nederland. Aanvragen kan via radio@alpe-dhuzes.nl of bij de studio op het finishplein. Ook kun je een speciale boodschap inspreken voor een deelnemer of een WhatsApp-bericht via 085 047 06 77 en vanuit Nederland 0031 85 047 06 77.
Bij onverhoopte calamiteiten tijdens Alpe d'HuZes is Radio Alpe d'HuZes **calamiteitenzender op FM 107.6**.

8.2. Actuele informatie thuisblijvers

Live op televisie en internet

Van 9.00 tot 17.00 uur zenden diverse regionale omroepen de live televisie-uitzending van Alpe d'HuZes uit, zowel op tv als via online streams. De uitzending is te zien via **Omroep Gelderland, Omroep Brabant, NH Nieuws, RTV Oost, RTV Utrecht, RTV Drenthe, Omroep West en NPO1 Extra**. Alle regionale omroepen vind je in heel Nederland via digitale televisie. Sommige omroepen hanteren een afwijkende uitzendtijd. Check daarvoor hun websites.

Hart van Nederland en **Shownieuws** besteden ook uitgebreid aandacht aan Alpe d'HuZes. Zo zie je de hele week reportages vanuit Frankrijk en op donderdagavond is de bekendmaking van het voorlopige eindbedrag live te zien op **SBS6**.

De uitzending is ook te volgen via opgevenisgeenoptie.nl en op Facebook.

Social media

Tijdens de hele koersweek kun je Alpe d'HuZes ook volgen op Facebook, Twitter en Instagram. Dagelijks delen we daar het magazine, beelden op de berg en kun je verschillende livestreams volgen. Op Instagram en Twitter delen we ook berichten van deelnemers.
Livestreams op Facebook (tijden onder voorbehoud!):

Dag	Tijd	Livestream
Maandag	19.30-20.30	Geldbesteding
Woensdag	10.30	Start Alpe d'HuZus
Woensdag	19.00-20.30	Bezinningsavond
Donderdag	4.30	Start Alpe d'HuZes
Donderdag	17.30	Start Saamhorigheidsklim fietsers
Donderdag	19.30-20.00	Bekendmaking eindbedrag

8.3. Pers en media

De pers is welkom tijdens Alpe d'HuZes. Pers kan zich aanmelden via pers@alpe-dhuzes.nl.

Alleen vooraf aangemelde media kunnen wij vervoer en werkruimte garanderen. Voor de pers geldt dat zij tegen betaling gebruik kunnen maken van de door Alpe d'HuZes ter beschikking gestelde internetverbinding in het Palais des Sports.

Aangezien het niet toegestaan is om met gemotoriseerd vervoer op het parcours te komen tijdens de koersdag, stellen wij aanwezige pers in de gelegenheid om gebruik te maken van vervoer door de organisatie. Dit vervoer, hoofdzakelijk per motor, is uiteraard beperkt en gaat op volgorde van aanmelding.

Word jij als deelnemer of wordt je team gevolgd door officiële media die gebruik willen maken van faciliteiten, check dan of ze zijn aangesloten bij team RTV van Alpe d'HuZes. Mocht dat niet zo zijn, laat hen dan contact opnemen via pers@alpe-dhuzes.nl

Media die al aangesloten zijn:

- Talpa (Hart van Nederland, Shownieuws)
- Regionale omroepen
- AD



9. Woensdag 1 juni: Alpe d'HuZus

De berg is afgesloten voor Nederlandse auto's tussen 10.00 en 15.00 uur.

9.1. Lopende Zussen

Om 10.15 uur verzamelen de **lopende** Zussen op het plein in het centrum van Bourg d'Oisans.

9.2. Fietsende Zussen

Om 10.15 uur verzamelen de **fietsende** Zussen bij de Foyer Municipal (Avenue de la Gare, schuin tegenover het busstation van de VFD) in Bourg d'Oisans. Onder begeleiding van motards rijd je naar de start; je krijgt hierover eerst ter plekke uitleg.

Om **10.30 uur** wordt het startschot gegeven voor zowel de **lopende** als de **fietsende** Zussen.

9.3. Alpe d'HuZus-regels

- De deelnemers zijn gedurende hun deelname verplicht het Alpe d'HuZus-koerstenue 2020, 2021 of 2022 te dragen.
- Deelnemers moeten zich te allen tijde aan de verkeersregels houden en zich als voorbeeldige weggebruikers gedragen.
- Het dragen van een helm is voor de fietsende Zussen verplicht!
- Zussen fietsen of lopen slechts één keer omhoog.
- Zussen dalen in principe niet af.
- I.v.m. de veiligheid fietsen of lopen Zussen met maximaal twee mensen naast elkaar.
- Het is verplicht om de tijdregistratiechip en het startbordje aan de fiets bevestigd te hebben.
- De loper of wandelaar draagt een tijdregistratiechip.
- De loper of wandelaar draagt het buiknummer duidelijk zichtbaar.
- Je zorgt na afloop zelf voor vervoer naar beneden.

10. Donderdag 2 juni: Alpe d'HuZes

10.1. Begeleide afdaling om 3.30 uur

Deelnemers die boven op de berg overnachten, krijgen de gelegenheid om donderdag 's morgens vroeg met de fiets onder begeleiding van motards gezamenlijk af te dalen van Alpe d'Huez naar Bourg d'Oisans. Het vertrek is om 3.30; het verzamelpunt voor deze begeleide afdaling is het finishplein bij het Palais des Sports.

De verwachting is dat de deelnemers om 4.15 uur bij de start in Bourg d'Oisans arriveren. Vanuit de organisatie wordt dringend geadviseerd om van deze begeleide afdaling gebruik te maken en **NIET** zelf in het donker af te dalen. Zorg voor voldoende licht op je fiets bij de afdaling.

Fietsende deelnemers onder de achttien jaar en lopers mogen niet afdalen. Als je geen eigen vervoer hebt naar het startplein, carpool dan met supporters of deelnemers die wel met eigen vervoer naar beneden gaan voor de eerste start.

Tot circa 6.00 uur is het nog donker.
Lopers en fietsers: zorg dat je goed zichtbaar bent voor alle verkeer!
Fietsers: zorg voor goede verlichting (voor en achter!) op je fiets.

Kies bij het afdalen voor extra of andere kleding. Uit ervaring weten we dat onderkoelingsverschijnselen vooral bij het wachten bij de start, bij de eerste en laatste afdaling een risico vormen.

10.2. Starten op donderdag

De berg is afgesloten voor Nederlandse auto's tussen 3.30 en 20.00 uur.

De eerste start voor alle **lopende** en **fietsende** Alpe d'HuZessers is om **4.30** uur vanuit het centrum van Bourg d'Oisans. Vanaf **5.30** uur is het startplein voor iedereen het start- en keerpunt.

Strakke regie bij de start

Een gezamenlijke start met zo'n grote groep deelnemers vraagt om spelregels:

- De **lopers** worden via vaste route naar de start in het centrum begeleid en opgesteld bij de start.
- De **fietsers** worden via een vaste route naar het centrum geleid en opgesteld. Volg hier de aanwijzingen van de vrijwilligers en motards op!
- Er wordt opgesteld in startvakken. Vanuit de startvakken wordt met tussenpozen van een paar minuten gestart (afhankelijk van de weersomstandigheden).
- Het eerste deel fiets of loop je onder begeleiding van motards richting de eerste bocht.
- De **startmat** ligt voor de eerste start van zowel de **fietsers** als de **lopers** in het centrum van Bourg d'Oisans.
- Zorg dat je ruim op tijd aanwezig bent, want tijdens de start wordt een deel van de aanrijroute afgesloten.
- Er wordt gestart op volgorde van aankomst. Je sluit achteraan aan. Je deelnemersnummer speelt geen rol bij de startvolgorde.
- Op donderdagochtend duurt de gehele startprocedure van de eerste tot de laatste loper of fietser circa 45-60 minuten.

Tijdregistratie

Tussen 4.30 uur en 5.30 uur wordt de start alleen in het dorp geregistreerd.

Vanaf 5.30 uur worden de starts vanaf het startplein geregistreerd.

Wat betekent dit? Wil je vóór 5.30 uur de berg op, dan zul je vanuit het dorp moeten starten. Invoegen op de rotonde is niet mogelijk. Doe je dit wel, dan wordt je eerste start niet geregistreerd.

10.3. Saamhorigheidsklim

Op donderdag kunnen **alle deelnemers** meedoen met de laatste beklimming van de dag: de saamhorigheidsklim. Door samen de laatste klim te doen wordt de saamhorigheid van de Alpe d'HuZes-familie benadrukt. Je ontmoet nieuwe mensen, je vertelt elkaar je motivatie, je geeft elkaar een extra duwtje omhoog, een zogeheten 'Hermannetje'. We helpen elkaar en zo zorgen we er als groep voor dat iedereen de laatste klim kan voltooien en voor het sluiten van de finish arriveert. De saamhorigheidsklim is ieder jaar een enorme belevenis!

Meld je vooraf aan voor de saamhorigheidsklim. Dat kan wanneer je je startbordje ophaalt.

Naast saamhorigheid staat veiligheid centraal!
Vanwege de grote groep deelnemers aan deze klim is er motorbegeleiding voor ieders veiligheid. Je mag maximaal met twee lopers naast elkaar lopen of met twee fietsers naast elkaar fietsen. Let erop dat je de weg of de bochten niet blokkeert. Eventueel wordt er gestart in verschillende groepen. Bij bocht 3 hergroeperen de groepen zich en wordt de saamhorigheidsklim gezamenlijk vervolgd.

Verzamelpunt en -tijd van de saamhorigheidsklim
Op donderdag verzamelen:

- de hardlopers op het startplein om **16.30** uur, de start is om **16.45** uur
- de fietsers op het startplein om **16.30** uur, de start is om **17.30** uur

De hardlopers en fietsers zijn rond 19.30 uur bij bocht 1, waar de wandelaars en wheelers/handbikers zich bij de saamhorigheidsklim kunnen aansluiten om hierna gezamenlijk naar de finish te gaan. **De finish is rond 19.50 uur.**

10.4. Laatste start en sluiting finish

De laatste startmogelijkheid op donderdag is om **18.00 uur**. Afdalen na 18.00 uur is op eigen risico. Daarna gelden de volgende uiterste doorkomsttijden:

Plaats	Tijdstip
bocht 16	uiterlijk 18.30 uur
bocht 7	uiterlijk 19.15 uur
finish	uiterlijk 20.00 uur

Ben je later dan deze tijd bij de desbetreffende bocht, dan wordt je gevraagd te stoppen en in de bezemwagen plaats te nemen.

Finishen
De finish is in Alpe d'Huez bij het Palais des Sports. Parkeren is hier niet toegestaan. Op het finishplein zijn diverse eet- en drinkgelegenheden. Hier is de hele dag medische verzorging en (sport)massage mogelijk.

Geniet voluit van jouw finishmoment en de ambiance, maar houd daarbij rekening met de overige deelnemers. Trek geen sprintje in de finishstraat en houd daar beide handen aan het stuur, om te voorkomen dat je onderuitgaat op de drempels met de tijdregistratie!

Een vlotte doorstroming is belangrijk voor een goed verloop. Blijf dus niet stilstaan op de rijbaan en maak 'de foto's voor thuis' buiten het parcours. Geniet, maar houd de weg vrij voor andere deelnemers.

Als je in het finishgebied wilt pauzeren, zet je fiets dan in de hiervoor bestemde rekken, zodat het finishterrein begaanbaar blijft en de fietsen niet beschadigd raken. Er is geen bewaakte stalling, dus zorg zelf voor een slot.

Verder is het verboden om op de finish en rond het finishplein teksten, sponsoruitingen of aanmoedigingen op de grond te schrijven.

Wij streven naar een rookvrij evenement, dus het gehele finishplein is rookvrij. Supporters zijn niet toegestaan in de finishstraat. Als supporter blijf je achter de hekken.

10.5. Tijdmeting

De klimtijden worden geregistreerd met behulp van het registratiesysteem van MyLaps. Via de Alpe d'HuZes-app kunnen jij en je supporters (ook degenen die thuis zijn gebleven) jouw klimtijden volgen. Download de Alpe d'HuZes-app via Google Play of de App Store.
Ook worden de klimtijden direct gepubliceerd op de website opgevenisgeenoptie.nl.

De tijdregistratiechip is verwerkt in het startbordje. Op het startbordje zit een zeer dunne chip verwerkt, die met de registratiematten en richtantennes kan communiceren. Bij het passeren van een mat of richtantenne klinkt een piepsignaal. Mocht je bij de passage niets horen, ga dan nog even terug voor een tweede poging. Beter twee keer geregistreerd dan niet geregistreerd. Bij twee keer registreren binnen korte tijd geldt de tweede tijd.

We registreren per beklimming een aantal tijden: start, aankomst en nog een aantal tussentijden. Het registratiesysteem registreert alleen de beklimmingen. Per deelnemer wordt tot een maximum van zes beklimmingen geregistreerd.



De organisatie doet er alles aan om het proces van de tijdregistratie optimaal te laten verlopen. Je kunt geen aanspraak maken op resultaten die, om welke reden dan ook, niet of foutief in het systeem aanwezig zijn.

Tot slot: Alpe d'HuZes is geen wedstrijd. De registratie van tijden zal nooit gebruikt worden om je aan te moedigen om snelheidsrisico's te nemen. Veiligheid staat voorop en we vertrouwen erop dat je dit respecteert! Dat geldt ook voor het aantal beklimmingen. Je bent ook een kanjer als je één keer bovenkomt, en niet alleen als je zes keer bovenkomt.

Met vragen tijdens en na de koersweek over de tijdregistratie kun je terecht bij tijden@alpe-dhuzes.nl.

10.6. Medischeverzorgingspunten

Er is een noodnummer voor medische hulp.

Dit telefoonnummer (00 33 642 49 51 15) staat ook op je startbordje.

Hier kun je ons op donderdag vinden:

- Start Bij de medische post bij het startplein.
- bocht 16 Hier is een tent ingericht langs de route.
- bocht 7 Hier is een tent ingericht langs de route.
- finish Bij de zaal in het Palais des Sports.
- onderweg Er zijn de hele dag voertuigen van het medisch team (motoren en een ambulance) op het parcours aanwezig.

Heb je onderweg mensen gezien die hulp nodig hebben of heb je zelf hulp nodig, spreek dan iemand van de organisatie aan of maak het kenbaar aan een motard. Zij kunnen contact opnemen met een van de medische posten of de centralist. Op die manier wordt zo snel mogelijk hulp geregeld.

Verder nog dit:

- Als er iets gebeurt, denk dan ook aan je eigen veiligheid.
- Luister naar je lichaam! Wees verstandig en forceer niet die laatste kilometer als je merkt dat het niet meer gaat. Je eigen gezondheid gaat boven alles.

Alle behandelingen door onze vrijwilligers zijn in principe kosteloos, maar er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd voor bijvoorbeeld massages. Daarvoor staan er donatieboxen. Het ingezamelde geld komt ten goede van Alpe d'HuZes.

10.7. Kleding en het belang van voeding

Kleding

Je bent als deelnemer verantwoordelijk voor je eigen kleding tijdens de koersdagen. Fietsen in de bergen vraagt om andere kleding dan in Nederland. Het weer varieert meer en iedere 100 meter hoogteverschil is 0,6 graad temperatuurverschil. Als het beneden in het dal aangenaam is, kan het op de top vriezen.

Kies bij afdalen vanaf een **koude top** voor bijvoorbeeld een winddicht jack, lange broek, dichte handschoenen of arm- en beenstukken en een bodywarmer. De rijwind versterkt namelijk de kou exponentieel. Onderkoelingsverschijnselen kunnen vooral bij de eerste en de laatste afdaling een groot risico vormen.

Bij **warm weer** is klimmen een aanslag op de warmtehuishouding van de sporter. Een beklimming duurt lang en door de lage snelheid maak je vrijwel geen rijwind. Een warmtestuwing is een reëel risico.

Belangrijk is vooral rustig aan te beginnen. Denk ook aan zonnebrandcrème bij warm weer.

Ben je loper? Draag dan iets op je hoofd tegen de zon.

Er is géén kledingtransport van beneden naar boven en v.v. Je moet dus zelf extra kleding meenemen.

Eten en drinken

Neem voldoende eten en drinken mee. Drink **minimaal een bidon per uur**. Een vuistregel op de Alpe d'Huez is dat je tijdens de klim in iedere buitenbocht even flink drinkt. Door jezelf dat aan te wennen beperk je de kans dat je te weinig drinkt. Als het warm is kan het zweetverlies bij het klimmen namelijk oplopen tot wel twee liter per uur.

Op verschillende plaatsen langs het parcours (startplein, bocht 16, bocht 7 en finishplein) zal water worden aangeboden. Bij de start, in bocht 16, bocht 7 en op het finishplein is (indien de omstandigheden dit nodig maken) ook bouillon beschikbaar Hiervoor geldt wel: op=op.

Drink je meer dan twee liter water en verlies je veel vocht en zout (vooral bij warm weer), dan doe je er goed aan om circa 1 à 2 gram zout per liter aan de drank toe te voegen. Dit kan gewoon keukenzout zijn. Vrijwel alle beschikbare sportdranken bevatten te weinig zout.

Eet en drink voldoende koolhydraten en blijf gedurende de dag regelmatig eten. Een goede richtlijn is circa 60 tot 100 gram koolhydraten (krentenbollen, sportdrank, energiedrank, bananen) per uur. Om zes keer de Alpe d'Huez op te klimmen verbruikt een man van 70 kilo circa 8000 kilocalorieën.

Als je niet gewend bent veel sportdrankjes te drinken, doe dat dan tijdens de koers ook niet. Je maag en darmen kunnen anders fors gaan protesteren.

11. Spelregels/Veiligheid/Vervoer

11.1. Afsluiting berg voor gemotoriseerd verkeer

Op **woensdag** is de berg afgesloten voor Nederlandse auto's tussen 10.00 en 15.00 uur.

Op **donderdag** is de berg afgesloten voor Nederlandse auto's en wel op de volgende tijden:

- vanaf 3.30 uur voor dalend autoverkeer vanuit Alpe d'Huez
- vanaf 4.00 uur voor al het verkeer (ook voor het stijgende verkeer)

Uitsluitend vervoer voor en door de organisatie is toegestaan op de berg. Voor het Franse lokale bestemmingsverkeer geldt een beperkte toegangsmogelijkheid.

De berg wordt omstreeks 20.00 uur vrijgegeven voor al het verkeer.

11.2. Vervoer op donderdag

Vanaf Alpe d'Huez naar Bourg d'Oisans

Houd er rekening mee dat je (met de liften en bus) circa 1,5 uur onderweg bent om vanaf de finish terug naar het startplein in Bourg d'Oisans te komen.

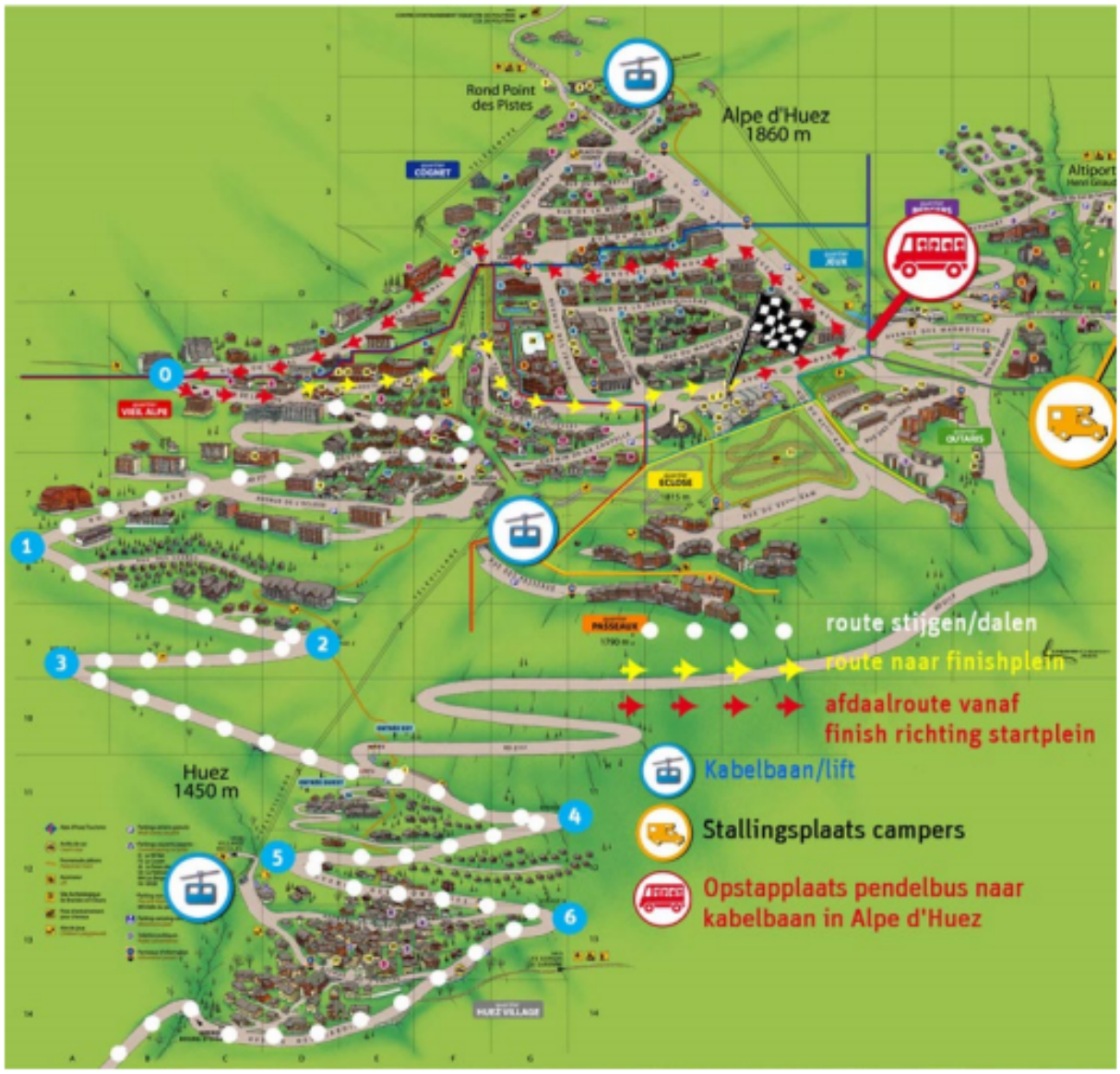
Fietsende deelnemers onder de 18 jaar mogen niet afdalen op de fiets. Lopers dalen ook niet lopend af. Zij maken gebruik van de onderstaande route om weer aan de start te verschijnen. Deze optie is in zeer beperkte mate ook beschikbaar voor fietsende deelnemers die liever niet op de fiets afdalen.

- Je **fietst** vanaf de finish 800 meter door naar de dichte cabineliften in Alpe d'Huez. Daar helpen vrijwilligers jou en je fiets de lift in. Bij aankomst in Oz-station wachten bussen om jou en je fiets naar supermarkt Casino in Bourg d'Oisans te brengen. Vanaf daar fiets je naar het startplein, waarna je aan je volgende beklimming kunt beginnen.
- Je **loopt** vanaf de finish naar de grote rotonde die in het verlengde van de finish ligt. De rotonde is de opstapplaats voor de pendelbus die jou naar de lift in Alpe d'Huez brengt. Eenmaal aangekomen in Oz-station stap je in de bus naar Bourg d'Oisans, die jou vlak bij de start (bij supermarkt Casino) afzet.

- Voor **supporters** gelden dezelfde mogelijkheden. Je kunt de route uiteraard ook in omgekeerde richting volgen: van Bourg d'Oisans naar Alpe d'Huez. Bourg d'Oisans-Oz-station kun je ook met je eigen auto rijden over de D44a. In Oz-station is voldoende parkeerruimte vlak bij de kabelbanen.

In Frankrijk is het dragen van een mondkapje verplicht in het openbaar vervoer en in afgesloten skiliftcabines.

NB: Wanneer je als loper niet wilt wachten op de bus die jou vanaf de finish naar de liften brengt, dan zul je de 800 meter naar de liften moeten lopen.



Houd er ook rekening mee dat:

- je (ook als deelnemer) een liftpas nodig hebt om gebruik te maken van de kabelbanen en busverbinding. Schaf deze dus voor donderdag aan bij de receptie van Alpe d'HuZes
- het nog 300 meter naar de start is zodra de bus je heeft afgezet bij supermarkt Casino
- de kabelbanen voor mindervaliden slecht bereikbaar zijn

Deelnemers hebben altijd voorrang op supporters bij het vervoer per bus en kabelbaan.

Kabelbaan van Alpe d'Huez naar Huez

Voor supporters maakt de kabelbaan van Alpe d'Huez naar Huez het gemakkelijk om in bocht 4, 5, 6 en 7 te komen, en op het gezellige gedeelte in Huez zelf, waar ook catering en muziek aanwezig zijn. Uiteraard kun je ook met de kabelbaan van Huez naar Alpe d'Huez terug.

Tijden busdienst en openingstijden lift en kabelbanen

Tijdens spitsuren 's ochtends en 's avonds rijden de bussen om de 10 à 15 minuten; de resterende tijd om de 30 minuten. De capaciteit van de bussen is beperkt.

Soort vervoer	Tijden
Busdienst Bourg d'Oisans-Oz-station	6.15-19.30
Busdienst Oz-station-Bourg d'Oisans	6.45-21.00
Kabelbaan Oz-station-Alpe d'Huez en vice versa	6.30-20.00
Kabelbaan Huez-Alpe d'Huez en vice versa (Télévillage)	7.00-20.00

De laatste mogelijkheid op donderdag om met de kabelbaan van Alpe d'Huez naar Oz-station of Huez te komen is om 20.00 uur! Houd de mededelingen over vervoer goed in de gaten!

Liftpas kopen (inclusief parkeerkaart Oz-station)

De liftpas koop je voor € 16,50 tijdens de koersweek bij een van de recepties in het Palais des Sports of in de tent bij het startplein.

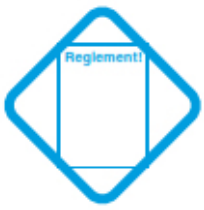
Liftpassen worden niet retour genomen.

Soort vervoer	Prijs
Liftpas onbeperkt geldig op donderdag Kabelbaan Oz-station-Alpe d'Huez en vice versa Kabelbaan Alpe d'Huez-Huez en vice versa	16,50 euro
Parkeerkaart voor parkeren in Oz-station	inbegrepen in liftpas
Buskaartje Bourg d'Oisans-Oz-station	inbegrepen in liftpas
Buskaartje Oz-station-Bourg d'Oisans	inbegrepen in liftpas
Pendeldienst	vrije gift donatiebox

11.3. Veiligheid

Op de koersdagen is de maximumsnelheid voor de dalende fietser 45 km per uur (bij regen / nat wegdek 25 km per uur). Dit in verband met je eigen veiligheid, in combinatie met de grote hoeveelheid deelnemers.

Hiermee voorkomen we te grote onderlinge snelheidsverschillen. Motards kunnen je aanspreken op te hoge snelheden. Daal je te snel of te onverantwoord af, dan kunnen we je uit de koers halen. Houd daar rekening mee! Bij inschrijving verklaart de deelnemer zich op de hoogte te hebben gebracht van en akkoord te zijn gegaan met het reglement Alpe d'HuZes/Alpe d'HuZus 2022:



De organisatie is **in het geheel niet aansprakelijk** te stellen voor eventuele geleden materiële en immateriële schade ten gevolge van een incident of calamiteit in welke vorm dan ook.
Iedere deelnemer leeft het reglement na!
Wie het reglement niet naleeft, kan uit de koers worden genomen.



Zowel de Franse politie, de motards, team Handhaving en de vlaggers als de overige veiligheidsmensen kunnen instructies geven ten behoeve van de veiligheid.
Volg deze aanwijzingen direct op.



Het dragen van een helm is verplicht tijdens zowel de beklimming als de afdaling.

Iedere fietsende deelnemer draagt verplicht een helm.



Houd rekening me t je eigen veiligheid en die van anderen door je daalsnelheid aan te passen.

De maximale afdaalsnelheid is 45 km per uur (bij regen / nat wegdek 25 km per uur).



Deelnemers blijven te allen tijde aan de rechterzijde van de rijbaan rijden of lopen, en houden rekening met tegemoetkomend verkeer. Hier wordt streng op toegezien.

Houd rechts aan op het parcours.



Afval wordt niet op straat gegooid maar in een prullenbak of container gedeponeerd.

Gooi afval in de daarvoor bestemde afvalbakken.



’s Morgens vroeg is het nog donker; deelnemers zorgen ervoor dat zij goed zichtbaar zijn bij duisternis. Deelnemers gebruiken daarom verplicht (fiets)verlichting en/of reflectoren.

(Fiets)verlichting voeren bij duisternis is verplicht.



Denk om je eigendommen en laat ieders eigendom staan. De organisatie is in het geheel niet aansprakelijk te stellen voor eventuele geleden materiële schade ten gevolge van diefstal.

Laat nooit je eigendommen onbeheerd achter!

Bij diefstal wordt er direct melding gemaakt bij de plaatselijke autoriteiten.



De organisatie kan nooit overal tegelijk zijn. We doen dus ook een beroep op jouw ogen en oren.

Samen maken we er een veilig evenement van!

Zie je een onveilige situatie of wekt een persoon je achterdocht, meld dit dan aan de organisatie.

11.4. Vlagsignalen

Op donderdag staan er in iedere bocht vlaggers die jou via vlagsignalen 'vertellen' hoe de verkeerssituatie is. Een instructiefilmpje met vlaginstructies kun je online bekijken via www.youtube.com/watch?v=F-4hTy9udsU.

Bij gewone situaties (geen gevaar)

Afdalende fietsers en geen gevaar in de bocht of van verkeer van beneden:

- De vlaggers geven voor **afdalers** aan in welke richting de bocht gaat.
- De vlag wordt **omlaag** en **in de richting van de bocht** gehouden.
- Dit dient duidelijk zichtbaar gedaan te worden door middel van de vlag.



BEDIENEN VAN DE VLAG OMLAAG

Bocht voor afdalende renner naar **rechts**, géén gevaar!



BEDIENEN VAN DE VLAG OMLAAG

Bocht voor afdalende renner naar links, géén gevaar!

De **vlaginstructie** voor de vrijwilligers wordt op maandag en dinsdag om 13.00 uur in het Palais des Sports gegeven. De instructie duurt ongeveer een uur.

Bij gevaarlijke situaties (gevaar)

Afdalende fietsers en naderend verkeer vanaf beneden of incidenten in de bocht:

- De vlaggers geven voor **afdalers** aan in welke richting de bocht gaat.
- De vlag wordt **omhoog** en **in de richting van de bocht** gehouden.
- Dit dient duidelijk zichtbaar gedaan te worden door middel van de vlag.
- Hierbij dient tevens een signaal gegeven te worden met het fluitje.
- Dit wordt ook gedaan als er kort voor of na de bocht een valpartij is ontstaan.
- Bij een ongeval: waarschuw een motard of bel het noodnummer dat op je startbordje staat (00 33 642 49 51 15).



BEDIENEN VAN DE VLAG OMHOOG +
Bocht voor afdalende renner naar **rechts**, gevaar!





BEDIENEN VAN DE VLAG OMHOOG +
Bocht voor afdalende renner naar **links**, gevaar!



Tijdens de koersdag staat de organisatie in verbinding met een meldkamer. Erg belangrijk om snel te kunnen schakelen als er incidenten plaatsvinden op de berg.

Met de toename van particuliere communicatieapparatuur (zoals portofoons en relaisstations) kan het voorkomen dat onze verbindingen worden gestoord door de frequenties die worden gebruikt. Maakt jouw team gebruik van dergelijke apparatuur, neem dan even contact met ons op via veiligheid@alpe-dhuzes.nl.

11.5. Spelregels lopers

De Alpe d'HuZes-loper:

- heeft duidelijke verlichting en reflecterende kleding aan bij de start in het donker en bij schemerachtig weer
- is verplicht Alpe d'HuZes-kleding te dragen
- maakt gebruik van ingelopen hardloopschoenen of wandelschoenen. Voor de handbiker/wheeler geldt dat het materiaal perfect in orde is
- draagt een tijdregistratiechip voor registratie en het tellen van het aantal beklimmingen
- draagt het buiknummer duidelijk zichtbaar
- houdt zo veel mogelijk rechts op de weg en loopt met maximaal twee hardlopers of wandelaars naast elkaar
- is verantwoordelijk voor het correct inhalen van de fietsers, waarbij hij aan een fietser luid en duidelijk aangeeft dat die wordt ingehaald en/of dat hij moet uitwijken voor onregelmatigheden in het wegdek, zoals putdeksels, stenen, obstakels, sterk aflopende weg, gaten in de weg, toeschouwers, etcetera

Vragen?

Kom naar het informatiepunt vrijwilligers in het Palais des Sports of naar de algemene receptie in de tent op het startplein.

11.6. Spelregels supporters

Kom als supporter niet op het weggedeelte waar de deelnemers actief zijn, blijf aan de zijkant. Volg de aanwijzingen van team Veiligheid en vrijwilligers op.

We begrijpen goed dat je je dierbaren wilt aanmoedigen. Doe dit alsjeblieft op een verantwoorde wijze.

Dit betekent:

- Houd de weg vrij voor de deelnemers en andere weggebruikers.
- Ruim afval s.v.p. op; zo houden we de weg schoon en veilig voor afdalende fietsers.
- Wees beleefd tegen de Franse bewoners: wij zijn te gast.
- Het is verboden teksten op de muurtjes en de berg zelf te schilderen. Gebeurt dit toch, dan worden de verwijderingskosten doorberekend aan de veroorzaker of de betreffende deelnemer en/of het betreffende team.

- Geschreven aanmoedigingen op de weg mogen alleen met **biologisch afbreekbare verf** worden aangebracht – ook te koop in de Alpe d'HuZes-winkel.
- Het is verboden om op de finish en rond het finishplein teksten, sponsoruitingen of aanmoedigingen op de grond te schrijven.
- Het gebruik van drones is niet toegestaan.
- Maak niet op eigen initiatief muziek langs de route. Gun de deelnemers rust.
- Supporters zijn niet toegestaan in de finishstraat en op het parcours. Blijf achter de hekken.
- Volg de aanwijzingen van vrijwilligers op en respecteer die, wij willen er samen een mooie dag van maken.
- Deelnemers hebben altijd voorrang op supporters bij het vervoer per bus en kabelbaan.

Wij moeten het volledige gebied tussen start en finish schoon achterlaten. Haal je persoonlijke eigendommen daarom tijdig weg, vóór vrijdagochtend 10.00 uur.

11.7. Parkeren

Het dorp **Bourg d'Oisans** heeft een beperkt aantal parkeergelegenheden. Het advies aan de deelnemers is dan ook om op donderdag zo veel mogelijk met de fiets te komen of een lift per auto te regelen.

Supporters wordt geadviseerd om bij Oz-station te parkeren om vervolgens met de kabelbaan naar Alpe d'Huez te gaan.

Parkeerregels in Bourg d'Oisans (startlocatie beneden):

- De grote, door Alpe d'HuZes gecreëerde parkeerplaatsen zijn aangegeven met P-borden en bevinden zich verdeeld over Bourg d'Oisans.
- Vanaf twee uur voor de start zijn parkeerregelaars bij de parkeerplaatsen aanwezig.
- Volg de aanwijzingen van de parkeerregelaars op.
- Volg tevens de aanwijzingen van de motards op.
- ***Parkeren op het terrein van supermarkt Casino in Bourg d'Oisans is absoluut verboden.***
- Deze parking is van 3.45 uur tot 6.00 uur gesloten i.v.m. de doorgang van de deelnemers.
- Parkeren langs de route op de weg is tijdens de koersdagen verboden.
- Parkeren op het startplein en langs de weg bij het startplein is gedurende de gehele koersweek verboden.

Parkeerregels in Alpe d'Huez (finishlocatie boven):

- Parkeren in de straat van het Palais des Sports en langs het parcours in Alpe d'Huez is niet toegestaan.
- Parkeer op de aangegeven parkeerterreinen aan de rechterkant van het dorp; deze zijn te bereiken door de afslag rechtsaf (D211F) te nemen bij de Marmotte.
- In de omgeving van de finishlocatie is ruim voldoende parkeergelegenheid.
- Volg de aanwijzingen van de parkeerregelaars op.
- Parkeren voor het Palais des Sports is tijdens de gehele koersweek verboden.
- Parkeren is in de gehele finishstraat verboden op beide koersdagen.

De police municipale schrijft indien nodig parkeerbonnen uit en sleept in voorkomende gevallen auto's weg.

De website alpedhueznet.com/parking biedt uitgebreide informatie over de parkeervoorzieningen in Alpe d'Huez.

Campers in Alpe d'Huez

De stallingsplaats ligt naast het vliegveld van Alpe d'Huez in het gebied genaamd 'Les Bergers/Altiport'. Voor actuele details (prijzen en voorzieningen) verwijzen we je naar de website alpedhueznet.com/parking. Onder het kopje 'Motorhome parking' vind je alle details.

12. Entertainment

Tijdens de koersweek treden verschillende artiesten op. Zij doen dit allemaal geheel belangeloos voor Alpe d'HuZes. Op de beide koersdagen verzorgen zij de muziek op het parcours.

We vragen je om als supporter niet op eigen initiatief muziek langs de route te maken. Dit om de deelnemers de gelegenheid te geven 'even alleen met de berg te zijn'. Mocht je toch muziek en/of iets anders willen doen, vraag dit dan vooraf aan via entertainment@alpe-dhuzes.nl.

De entertainers op de finishlijn
Zowel tijdens Alpe d'HuZus als tijdens Alpe d'HuZes worden deelnemers bij de finish aangemoedigd en geprezen door het finishteam. Tilly van der Knaap, Robin Metselaar, Meintje Spijker en John Heijligers staan er vanaf vroeg in de ochtend totdat de laatste deelnemer over de finish komt.

12.1. De artiesten

- **Maarten Peters** (thebestofbritain.nl)
- **Pater Moeskroen** (patermoeskroen.nl)
- **Beatmixen.nl Drive-in-Show** (beatmixen.nl)
- **Entertainmentpunt BIG Challenge**
- **DJ Antwan van Delft**
- **Coeursief**
- **Dweilorkest Donderjagers Boekel**
- **Defensie Ontwikkeling en Ontspanning**

13. Educatie

In de koersweek – behalve op donderdag - organiseert team Educatie Huiswerkbegeleiding en workshops in het Palais des Sports.

Meld je kind(eren) tijdig voor de huiswerkbegeleiding en/of workshops aan, zodat het team zich kan voorbereiden.

Deze activiteiten zijn bedoeld voor kinderen in de basisschoolleeftijd t/m middelbare school. Het is geen kinderopvang/crêche.

13.1. Huiswerkbegeleiding

Op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 9.00 tot 11.00 uur is er huiswerkbegeleiding in het Palais des Sports.

13.2. Workshops

Ook op maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag zijn er leuke en leerzame workshops, van 11.15 tot 12.45 uur.

De volgende workshops staan op het programma:

- Maandag: Muziek met Maarten Peters
- Dinsdag: Gedichten met Gertjan Kunnen
- Woensdag: Mindfulness met Marianna Willems
- Vrijdag: presentatie/spreekbeurt maken (begeleiding door hele team)

Meer weten? Mail met teameducatie@alpe-dhuzes.nl

14. Weekschema/Openingstijden

Op diverse punten vind je borden met informatie over:

- locaties en openingstijden supermarkten, pinautomaten, VVV en dergelijke
- locaties, openingstijden c.q. spreekuren medici rond Alpe d'Huez en Bourg d'Oisans
- busdiensten van Alpe d'Huez en Bourg d'Oisans

Openingstijden supermarkten

Dag	Casino in Bourg d'Oisans	SPAR in Alpe d'Huez
zaterdag	8.30-20.00	7.00-20.00
zondag	9.00-20.00	7.00-20.00
maandag t/m vrijdag	8.00-20.00	7.00-20.00

Openingstijden recepties

Dag	Palais des Sports	Startplein
zondag	13.00-19.30	14.00-17.00
maandag	9.00-19.30	10.00-17.00
dinsdag	9.00-18.00	10.00-17.00
woensdag	9.00-19.30	10.00-17.00
donderdag	6.00-19.30	5.00-17.00
vrijdag	9.30-13.00	-

Openingstijden Informatiepunt vrijwilligers

Dag	Palais des Sports
zondag	13.00-19.30-20.00
maandag en dinsdag	9.00-19.30
woensdag	-
donderdag	5.00-19.30

Weekschema

Zaterdag 28 mei

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
17.30	19.00	Eenvoudige maaltijd (pizza)	Palais des Sports

Zondag 29 mei

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
11.00		Warming-up | Natuurlijk Sportief	Podium Palais des Sports
11.00	**12.00**	**Verkoop e-tickets servicebalie Catering**	**Palais des Sports**
11.00		Warming-up | Natuurlijk Sportief	Podium Palais des Sports
13.00	**17.00**	**Afhalen startbordjes**	**Palais des Sports**
13.00	19.30	Informatiepunt Vrijwilligers open	Palais des Sports
13.00	19.30	Algemene receptie voor al je vragen en	Palais des Sports
13.00	18.00	Verkoop van 'all-in' liftpas	Palais des Sports
13.00	21.00	Café open (binnen)	Palais des Sports
13.00	23.00	Café open (foyer)	Palais des Sports
14.00	17.00	Grote tent Startplein open	Startplein
14.00	17.00	Algemene receptie voor al je vragen	Startplein
14.00	17.00	Café open	Startplein
15.00	23.59	Radio Alpe d'HuZes FM 107.6 met een rechtstreeks verslag van de opening	Palais des Sports
16.00	**17.00**	**Verkoop e-tickets servicebalie Catering**	**Palais des Sports**
17.30	19.00	Diner (doorlopend) (eetzaal)	Palais des Sports
19.30	**20.30**	**Avondprogramma: Opening koersweek**	**Palais des Sports**

Maandag 30 mei

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
8.00	9.30	Ontbijt (eetzaal)	Palais des Sports
9.00	23.00	Café open (foyer)	FPalais de Sports
9.00	**17.00**	**Afhalen startbordjes**	**Palais des Sports**
9.00	21.00	Café open (binnen)	Palais des Sports
9.00	18.00	Winkel open	Palais des Sports
9.00	18.00	Kaarsenbalie open	Palais des Sports
9.00	18.00	Verkoop van 'all-in' liftpas	Palais des Sports
9.00	19.30	Informatiepunt Vrijwilligers open	Palais des Sports
9.00	19.30	Algemene receptie voor al je vragen	Palais des Sports
9.30	17.30	Werkplaatsen Fietsonderhoud open	Start- en Finishplein
10.00	17.00	Café open	Startplein
10.00	17.00	Kaarsenbalie open	Startplein
10.00	17.00	Grote tent Startplein open	Startplein
10.00	**14.00**	**Inleveren banners**	**Palais des Sports**
10.00	23.59	Radio Alpe d'HuZes FM 107.6 met vanaf 8.00 uur live uitzendingen en een rechtstreeks verslag van de geldbestedingsavond	Palais des Sports
10.00	17.00	Algemene receptie voor al je vragen en Verkoop van 'all-in' liftpas	Startplein
11.00		Warming-up | Natuurlijk Sportief	Podium Palais des Sports
11.00	**12.00**	**Verkoop e-tickets servicebalie Catering**	**Finishplein**
12.00	13.30	Lunch (eetzaal)	Palais des Sports
13.30	17.00	Medische verzorging en sportmassage	Startplein
13.30	17.00	Medische verzorging en sportmassage	Palais des Sports
16.00	**17.00**	**Verkoop e-tickets servicebalie Catering**	**Palais des Sports**

Maandag 30 mei

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
17.30	18.15	Diner shift 1 (eetzaal)	Palais des Sports
18.15	19.00	Diner shift 2 (eetzaal)	Palais de Sports
19.00	21.00	Grote tent Startplein open	Startplein
19.00	21.00	Café open	Startplein
19.30	20.30	Avondprogramma: Geldbesteding	Palais des Sports
19.30	20.30	Uitzending van beelden PdS: Geldbesteding	Startplein
19.30	21.00	Livestream Alpe d'HuZes Geldbestedingsavond	Facebook

Dinsdag 31 mei

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
0.00	23.59	Radio Alpe d'HuZes FM 107.6 met vanaf 8.00 uur live uitzendingen.	Palais des Sports
8.00	9.30	Ontbijt (eetzaal)	Palais des Sports
9.00	23.00	Café open (foyer)	Palais des Sports
9.00	12.30	Medische verzorging en sportmassage	Startplein
9.00	12.30	Medische verzorging en sportmassage	Palais des Sports
9.00	**17.00**	**Afhalen startbordjes**	**Palais des Sports**
9.00	18.00	Café open (binnen)	Palais des Sports
9.00	18.00	Kaarsenbalie open	Palais des Sports
9.00	18.00	Algemene receptie voor al je vragen en verkoop van 'all-in' liftpas	Palais des Sports
9.00	18.00	Winkel open	Palais des Sports
9.00	19.30	Informatiepunt Vrijwilligers open	Palais des Sports
9.30	17.30	Werkplaatsen Fietsonderhoud open	Start- en Finishplein
10.00	**14.00**	**Inleveren banners**	**Palais des Sports**

Dinsdag 31 mei

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
10.00	17.00	Grote tent Startplein open	Startplein
10.00	17.00	Café open	Startplein
10.00	17.00	Kaarsenbalie open	Startplein
10.00	17.00	Algemene receptie voor al je vragen en Verkoop van 'all-in' liftpas	Startplein
10.30		Kerkdienst door pater Marc Cholin	Kerk naast Palais des Sports
11.00		Warming-up | Natuurlijk Sportief	Podium Palais des Sports
11.00	**12.00**	**Verkoop e-tickets servicebalie Catering**	**Palais des Sports**
12.00	13.30	Lunch (eetzaal)	Palais des Sports
13.30	14.30	Instructie vrijwilligers startprocedure eerste start 2 juni	Startplein
13.30	17.00	Medische verzorging en sportmassage	Startplein
13.30	17.00	Medische verzorging en sportmassage	Palais des Sports
16.00		**Deelnemersfoto Alpe d'HuZes**	**Finishplein, onder de finishboog**
16.00	**17.00**	**Verkoop e-tickets servicebalie Catering**	**Palais des Sports**
17.30	18.15	Diner shift 1 (eetzaal)	Palais des Sports
18.15	19.00	Diner shift 2 (eetzaal)	Palais des Sports
18.00		Frans/Nederlandse BBQ	Bourg d'Oisans
		Alpe d'HuZes Magazine online beschikbaar	

Woensdag 1 juni

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
0.00	23.59	Radio Alpe d'HuZes FM 107.6 met vanaf 8.00 uur live uitzendingen en een rechtstreeks verslag van Alpe d'HuZus	Palais des Sports

Woensdag 1 juni

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
8.00	9.30	Ontbijt (eetzaal)	Palais des Sports
9.00	23.00	Café open (foyer)	Palais des Sports
9.00	17.00	Medische verzorging en sportmassage	Palais des Sports
9.00	18.00	Winkel open	Palais des Sports
9.00	18.00	Verkoop 'all-in' liftpas	Palais des Sports
9.00	19.30	Algemene receptie voor al je vragen	Palais des Sports
9.30	17.30	Werkplaatsen Fietsonderhoud open	Start- en Finishplein
9.00	21.00	Café open (binnen)	Palais des Sports
10.00	15.00	Medische verzorging deelnemers Alpe d'HuZus	Bochten 16 en 7
10.00		Verzamelen (hard)lopers en fietsers Alpe d'HuZus	Bourg d'Oisans centrum
10.00	17.00	Kaarsenbalie open	Startplein
10.00	17.00	Algemene receptie voor al je vragen en Verkoop van 'all-in' liftpas	Startplein
10.00	17.00	Café open	Startplein
10.30	**11.30**	**Start (hard)lopers en fietsers Alpe d'HuZus**	**Bourg d'Oisans centrum**
10.30		Livestream Start Alpe d'HuZus	Facebook
11.00	**12.00**	**Verkoop e-tickets servicebalie Catering**	**Palais des Sports**
12.00	13.30	Lunch (eetzaal)	Palais des Sports
15.00	**18.00**	**Afhalen startbordjes**	**Palais des Sports**
16.00	18.00	Ontbijt/lunchpakket afhalen (eetzaal)	Palais des Sports
16.00	**17.00**	**Verkoop e-tickets servicebalie Catering**	**Palais des Sports**
17.00	17.45	Diner shift 1 (eetzaal)	Palais des Sports
17.45	18.30	Diner shift 2 (eetzaal)	Palais des Sports
18.30	19.15	Diner shift 3 (eetzaal)	Palais des Sports

19.00	20.30	Avondprogramma: Bezinningsavond	Palais des Sports

Woensdag 1 juni

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
19.00	20.30	Uitzending van beelden PdS: Bezinningsavond	Startplein
19.00	21.00	Grote tent Startplein open	Startplein
19.00	21.00	Café open	Startplein
19.00	21.00	Livestream Alpe d'HuZes Bezinningsavond	Facebook
20.30		Aansteekmoment kaarsen	Rotonde Palais des Sports
		Alpe d'HuZes Magazineonline beschikbaar	

Donderdag 2 juni

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
0.00	23.59	Radio Alpe d'HuZes FM 107.6 met vanaf 4.00 uur live uitzendingen en een rechtstreeks verslag van Alpe d'HuZes	Palais des Sports
3.30		**Verzamelen fietsers eerste start Alpe d'HuZes**	**Bourg d'Oisans, centrum**
3.30		**Verzamelen lopers, wheelers, handbikers eerste start Alpe d'HuZes**	**Bourg d'Oisans, centrum**
4.00	21.00	Café open (binnen)	Palais des Sports
4.00	20.00	Werkplaatsen open voor (nood)reparaties en hulp	Startplein, Bochten 16, 7 en Finishplein
4.00	20.00	Mobiele medische zorg	Berg
4.00	18.00	Medische verzorging en sportmassage	Startplein
4.30	19.00	Medische verzorging en sportmassage	Bocht 16
4.30	20.00	Medische verzorging en sportmassage	Bocht 7
4.30	**5.30**	**Start fietsers eerste start Alpe d'HuZes**	**Bourg d'Oisans, centrum**
4.30	**5.30**	**Start lopers, wheelers, handbikers**	**Bourg d'Oisans, centrum**

eerste start Alpe d'HuZes

Donderdag 2 juni

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
4.30		Livestream Start Alpe d'HuZes	Facebook
5.00	17.30	Algemene receptie voor al je vragen en Verkoop van 'all-in' liftpas	Startplein
5.00	19.30	Informatiepunt Vrijwilligers open	Palais des Sports
5.00	20.30	Medische verzorging en sportmassage	Palais des Sports
5.00	21.00	Grote tent Startplein open	Startplein
5.00	21.00	Café open	Startplein
5.30	**18.00**	**Starten via Startplein**	**Startplein**
6.00	23.00	Café open (foyer)	Palais des Sports
6.00	19.30	Algemene receptie voor al je vragen en Verkoop van 'all-in' liftpas	Palais des Sports
7.00	9.30	Ontbijt (eetzaal)	Palais des Sports
8.00	20.30	Uitzending beelden Finishplein	Startplein
9.00	17.00	Live tv-uitzending Alpe d'HuZes	via diverse regionale omroepen en website
9.00	18.00	Winkel open	Palais des Sports
11.00	12.00	Servicebalie catering (eetzaal)	Palais des Sports
12.00	13.30	Lunch (eetzaal)	Palais des Sports
16.00	17.00	Servicebalie catering (eetzaal)	Palais des Sports
16.30	16.45	Verzamelen saamhorigheidsklim lopers	Startplein
17.00	17.30	Verzamelen saamhorigheidsklim fietsers	Startplein
16.45		**Start saamhorigheidsklim lopers**	**Startplein**
17.00	21.00	Diner (eetzaal) (doorlopend)	Palais des Sports
17.30		**Start saamhorigheidsklim fietsers**	**Startplein**
18.00		**Laatste start Alpe d'HuZes**	**Startplein**

Donderdag 2 juni

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
18.30		Sluiting Bocht 16	Bocht 16
19.15		Sluiting Bocht 7	Bocht 7
19.30	20.00	Livestream bekendmaking eindbedrag	Facebook
19.50	**20.00**	**Bekendmaking eindbedrag**	**Finishplein**
20.00		Sluiting Finish Alpe d'HuZes	Finishplein
		Alpe d'HuZes Magazine online beschikbaar	

Vrijdag 3 juni

Aanvang	Eind	Activiteit	Plaats
0.00	16.00	Radio Alpe d'HuZes FM 107.6 met vanaf 10.00 uur een overzicht van de meest aangevraagde platen tijdens Alpe d'HuZes 2022.	Palais des Sports
8.00	9.30	Ontbijt (eetzaal)	Palais des Sports
8.00	14.00	Café open (foyer)	Palasi des Sports
9.00	13.00	Café open (binnen)	Palais des Sports
9.00	14.00	Informatie Vrijwilligers open	Palais des Sports
9.00	14.00	Winkel open	Palais des Sports
9.30	13.00	Algemene receptie voor al je vragen	Palais des Sports
10.00	**12.00**	**Ophalen retourkaarsen**	**Foyer Municipal**
10.00	**15.00**	**Ophalen banners**	**Palais des Sports**
17.30	19.00	Eenvoudig diner (eetzaal)	Palais des Sports
17.30	19.00	Café open (eetzaal)	Palais des Sports
19.30	20.30	Avondprogramma: Dankwoord organisatie, Weetjes en Feitjes van afgelopen week	Palais des Sports

Vrijdag 3 juni			
20.00	23.59	Café open (bij podium)	
21.00	**23.59**	**Feestavond**	**Palais des Sports**
		Tent Startplein gesloten	Startplein
		Alpe d'HuZes Magazine online beschikbaar	

Merci beaucoup | Bon voyage | Au revoir!