



**CYCLE
FOR
HOPE**

24U TEAM TRIAL RACE DRAAIBOEK

24 lange uren samen met je team afzien en doorzetten. Door weer en wind, door dik en dun, door dag en nacht. Confronteer jezelf, help een ander.

DE VOORBEREIDING

EEN TEAM SAMENSTELLEN

Wat je moet doen:

- ☐ Stel een team samen van 2 tot 12 wielrenners
- ☐ Wijs een teamcaptain aan
- ☐ Maak subteams bestaande uit 2 tot 6 renners (wij raden 4 renners aan)
- ☐ Wijs subteamcaptains aan
- ☐ Stel een team samen van 2 tot 6 begeleiders
- ☐ Wijs chauffeurs, materiaal mensen, EHBO'ers en/of BHV'ers aan

Wat je moet weten:

- Ieder subteam rijdt een etappe van ongeveer 100 km
- Iedere wielrenner fietst minimaal 200 km in 24 uur
- Er zijn 4 routes van ongeveer 100 km beschikbaar in GPX
- De subteams wisselen elkaar af op de start / finish locatie
- Per team mogen er maximaal 3 voertuigen meerijden
- 's nachts rijden er minimaal 2 personen
- Ieder team moet zijn voorzien van gecertificeerde EHBO'ers of BHV'ers
- Als team ben je zelfvoorzienend: bij pech, reparaties of blessures zorgt het team voor een oplossing
- Deelname is op eigen risico, de organisatie aanvaard geen enkele aansprakelijkheid

EEN TEAM INSCHRIJVEN

Wat je moet doen:

- ☐ Schrijf je in als teamcaptain via www.cycleforhope.nl
- ☐ Maak een teampagina aan voor je team
- ☐ Deel je teampagina met je teamleden zodat zij zich ook kunnen inschrijven
- ☐ Zorg dat ieder teamlid een eigen actiepagina aanmaakt via de teampagina. Dit geldt ook voor begeleiders.
- ☐ Mail de volgende gegevens naar info@cycleforhope.nl onder vermelding van je teamnaam:
 - Voertuiginformatie
 - Aantal plekken voor overnachting
 - Mobiele telefoonnummers van subteamcaptains

Wat je moet weten:

- Een teamlid (zowel renner als begeleider) is pas geregistreerd als hij of zij als deelnemer staat vermeld op de website deelname.cycleforhope.nl/acties
- De inschrijfkosten bedragen €50,- voor de renners en €25,- voor de begeleiders
- Alle teamleden ontvangen een bevestigingsmail met belangrijke informatie
- Alle teamleden ontvangen in deze mail een kortingscode voor een Cycle for Hope-fietsshirt. Deze kun je bestellen via www.winkelvanvrienden.nl

MATERIALEN REGELEN

Wat je moet doen:

- ☐ Zorg voor minimaal 1 GPS-systeem per subteam
- ☐ Zorg voor voldoende volgauto's en slaapgelegenheid
- ☐ Zorg dat ieder teamlid zelf kleding, uitrusting en verlichting regelt
- ☐ Zorg voor voldoende reserveverlichting en extra batterijen
- ☐ Koop een uniek Cycle for Hope-wielershirt op www.winkelvanvrienden.nl

Wat je moet weten:

- Het dragen van een helm is verplicht
- Een reflecterend hesje of reflecterende kleding in het donker is verplicht, ook voor chauffeurs en bijrijders
- Je behoefte doen in het wild is verboden
- Je kunt navigatiesystemen huren bij onze partner Waypoint (www.gps.nl)

JE TEAM TRAINEN

Wat je moet doen:

- ☐ Download het trainingsschema op www.cycleforhope.nl
- ☐ Oefen met het aflezen van de route in het GPS-systeem
- ☐ Train in je eigen omgeving met je team

Wat je moet weten:

- 24U Team Trial Race is niet te fietsen zonder training
- Cycle for Hope organiseert 1 à 3 trainingstochten
- Tijdens de trainingstochten wordt er getraind voor verschillende afstanden
- De trainingsgroepen worden ingedeeld op basis van gemiddelde snelheid

FONDSSENWERVING

Wat je moet doen:

- ☐ Maak een plan van aanpak en stel een campagneteam samen
- ☐ Vertel je persoonlijke verhaal en leg uit waarom jij deze uitdaging aangaat
- ☐ Gebruik je netwerk: vraag bedrijven, familieleden en vrienden om jouw team te sponsoren
- ☐ Bied ruimte op je Cycle for Hope-shirt aan voor de logo's van zakelijke sponsors
- ☐ Deel je actiepagina via je sociale netwerk
- ☐ Vraag teamleden om hun actiepagina te delen
- ☐ Zet lokaal of online sponsoracties op (lees [hier](#) meer over sponsoracties)
- ☐ Organiseer een avond waarop je jouw team presenteert en uitleg geeft
- ☐ Verwijs altijd naar je teampagina
- ☐ Maak een social media-account aan voor je team, zodat vrienden, familieleden en sponsors jullie deelname op de voet kunnen volgen (Facebook / Twitter / Instagram etc.)

Wat je moet weten:

- Ieder team committeert zich aan een fondswerfdoel van minimaal €450,- per deelnemer
- Voor startavonden is het mogelijk om een cliënt van De Hoop als spreker te vragen
- Je mag een eigen wielertenue ontwerpen of laten ontwerpen. Vraag via info@cycleforhope.nl naar de mogelijkheden
- Vrienden en familieleden kunnen de teampagina altijd vinden onder het kopje 'Teams & deelnemers' op www.cycleforhope.nl
- Je kunt je teampagina aankleden met foto's van teamleden en trainingen
- De teampagina biedt ook ruimte voor de logo's van je sponsors
- Via een link op de homepage van Cycle for Hope kunnen familieleden en sponsors je team op de kaart volgen

CALAMITEITEN

Wat je moet doen:

- ☐ Zorg dat minimaal 2 renners een mobiele telefoon bij zich hebben
- ☐ Zorg dat alle teamleden beschikken over belangrijke telefoonnummers:
 - > Het nummer van de volgauto met (sub)teamcaptain en van een tweede teamlid
 - > Het nummer van de organisatie / de meldkamer
- ☐ Zorg dat alle renners een reserveband en materiaal bij zich hebben
- ☐ Controleer of de fietspomp goed werkt
- ☐ Zorg dat ieder subteam reservebatterijen heeft en reflecterende kleding bij zich heeft
- ☐ Controleer de zorgauto op:
 - > reservebanden (binnen/buiten)
 - > reserve reflecterende hesjes
 - > reserve EHBO-koffer
 - > overig reserve technisch materiaal

Wat je moet weten:

- Lekke banden worden ter plekke vervangen door je team
- De volgauto mag naar de renner rijden indien mogelijk
- Indien renners onbereikbaar zijn, wordt er met de volgauto afgesproken op het dichtstbijzijnde punt
- Als dat niet mogelijk is, kun je je melden bij de organisatie voor advies en ondersteuning

- De mecaniciens in de volgauto lost andere technische mankementen op
- Bij een ongeluk zonder lichamelijk letsel of met licht lichamelijk letsel neem je contact op met de volgauto en het team. Je informeert de organisatie en besluit in overleg met de teamcaptain of er een ambulance moet komen en of het team moet keren of wisselen
- Bij een ongeluk met zwaar lichamelijk letsel bel je direct 112. Daarna zoek je contact met de volgauto en het team en licht je de organisatie in via het noodnummer. In overleg met 112 en de organisatie wordt een besluit genomen over het vervolg

24U TEAM TRIAL RACE

START

Wat moet je doen

- ☐ Kom met je team naar de start- en verblijflocaatie: 't Veluws Hof, Krimweg 152, 7351 TM Hoenderloo
- ☐ Wees 2 uur van tevoren aanwezig bij de startlocatie om je slaapgelegenheid op te bouwen

Wat moet je weten

- De 24U Team Trial Race vindt plaats op donderdag 20 mei om 16.00 uur
- De definitieve starttijd ontvang je begin mei
- De starttijd wordt bepaald door het aantal deelnemende teams, teams starten om de 5 min.
- Er is voldoende parkeergelegenheid op de startlocatie
- Op de startlocatie staat een cateringstent klaar voor je team
- Een paar weken voor de start ontvang je alle praktische informatie

DE WISSEL VAN SUBTEAMS

Wat je moet doen:

- ☐ Wisselen van subteams gebeurt op de start-/finishlocatie
- ☐ Eten, drinken, slapen, wassen en naar de wc gaan
- ☐ Aansterken, bijkomen en herstellen
- ☐ Materiaal controleren, banden oppompen, batterijen vervangen
- ☐ Informatie uitwisselen tussen subteams
- ☐ Track & Trace doorgeven
- ☐ Het verzamelde afval inleveren

Wat je moet weten:

- De wissel bevindt zich op 't Veluws Hof de finishboog
- De volgende faciliteiten zijn aanwezig:
 - > Toilet
 - > Douche
 - > Kampeerplek
- Catering tent met:
 - > Koffie / Thee
 - > Frisdrank
 - > Broodjes
 - > Fruit

FINISH

Wat je moet doen:

- ☐ Finish met je team op zaterdag 21 mei tussen 15.00 en 16.30 uur
- ☐ Rust uit

Wat je moet weten:

- Goed gedaan team! Nu mag je ontspannen.
- Na afloop krijg je een maaltijd als afsluiting van het event!