

CYCLE FOR HOPE

RONDJE NEDERLAND IN EEN NOTENDOP

DE UITDAGING

Binnen 48 uur in teamverband 1200 km afleggen in estafette-vorm, om geld op te halen voor de cliënten van De Hoop.

HET TEAM

Alleen samen kun je Rondje Nederland trotseren. Stel daarom een onverschrokken team samen dat bestaat uit:

1 teamcaptain,

9 tot maximaal **18** renners

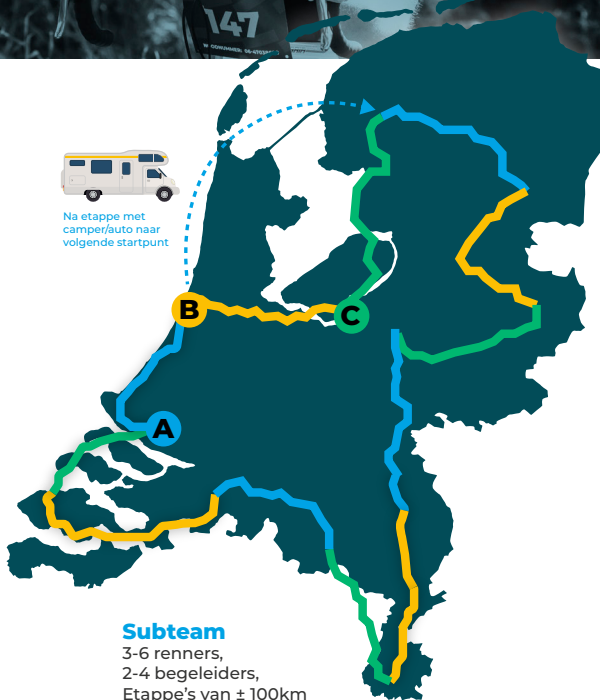
6 tot maximaal **12** begeleiders

(denk aan EHBO'ers/BHV'ers, materiaalmannen, chauffeurs) en

6 volgauto's of -busjes.



Na etappe met
camper/auto naar
volgende startpunt



Subteam

3-6 renners,
2-4 begeleiders,
Etappe's van ± 100km



DE VOORBEREIDING

Trainen, trainen en nog eens trainen. Team inschrijven, teampagina aanmaken en weer doorgaan met trainen. Kleding, uitrusting en verlichting regelen en dan nog eens trainen. GPS-systemen regelen en, je raadt het al, trainen. Maar dan met GPS-systeem. Is ieder teamlid ingeschreven? Mooi, kunnen we weer door met trainen.

DE FONDSENWERVING

Jij weet waarvoor je fietst, maar anderen niet. Vertel het ze. Vertel jouw persoonlijke verhaal en neem mensen mee in het verhaal van jouw team. Gebruik alles wat je tot je beschikking hebt: je zakelijke netwerk, je sociale netwerk, je vrienden en je familie. Deel foto's, maak filmpjes. Zet je hele wielertenuue vol met logo's van bedrijven. Haal lege flessen op. Prik afval op het strand. Scheer je hoofd kaal. Doe wat nodig is.

Nu heb je een team. Dat team is getraind en tot in de puntjes voorbereid. Iedereen weet wat zijn of haar rol is. En je hebt sponsors, familieleden en vrienden die je steunen en op de voet volgen. Hoog tijd voor actie.

HET RONDJE

's Morgens vroeg tegen de wind in langs de kust, snot voor de ogen, tong op de grond. En dit is pas de eerste etappe, nog 20 uur te gaan. Uitgeput op de grond liggen bij het wisselpunt. Stempeltje halen, bammetje pindakaas achter de kiezen, kop koffie achterover en het tweede team mag van start. Een hazenslaapje op de achterbank, een powernap op de rustlocatie en dan stoempend en beunend de nacht in. Je hebt geen gevoel meer in je benen, toch blijven ze malen op de pedalen. En dan, vlak voordat je de handdoek in de ring wilt werpen, neemt een maat over om de laatste kilometers op kop te rijden. Na 48 uur zwoegen bereiken jullie samen de finishlijn en kun je met opgeheven hoofd terugkijken op 2 onvergetelijke dagen.

Dat is, in een notendop, Rondje Nederland. Het is geen 10km hardlopen die je zo tussendoor, zonder training, meepakt voor een leuke ervaring. Rondje Nederland vereist een serieuze voorbereiding op zowel fysiek als organisatorisch vlak. Weet goed waar je aan begint. En weet ook: wij doen dit al meer dan 10 jaar, kunnen je met alles helpen en staan altijd voor je klaar als je vragen hebt.

**CYCLE
FOR
HOPE**



FIETS OF HELP MEE
WWW.CYCLEFORHOPE.NL