



WeBike2ChangeDiabetes

Ga mee 6 dagen fietsen door Spanje onder begeleiding, daag jezelf uit en leer over je diabetes.

Informatiegids



Over de foundation

Wij zijn de Bas van de Goor Foundation en al 15 jaar brengen wij mensen met diabetes in beweging naar een betere kwaliteit van leven. We geven informatie, organiseren sportieve evenementen en delen ervaringen van anderen. Maar we bieden ook jou de mogelijkheid om een bijzondere ervaring mee te maken door mee te gaan met een van onze challenges.

Over de fietstocht

Ga bijvoorbeeld met ons mee op bikechallenge in Spanje! Al sinds 2016 organiseren wij challenges in Spanje en we komen daar ieder jaar met veel plezier weer terug. Niet alleen omdat het er zo prachtig is, maar ook omdat we ons er enorm welkom voelen. Jij bent ook welkom (Bienvenido) en daarom nodigen we je van harte uit om met ons mee te gaan!



Is het iets voor mij?

Heb je zelf diabetes en wil je jezelf uitdagen? Wil je leren over je diabetesmanagement, jezelf overstijgen en zien dat alles mogelijk is, ook met diabetes? Zoals een oud-challenger Peter ooit zei:



“Nee, ik heb geen diabetes, nee, sterker nog, diabetes heeft met mij te dealen! (alvast sorry diabetes, je krijgt het niet makkelijk met mij). Ik heb veel energie en stel hoge eisen aan het leven, en dus ook aan mijn diabetes. De grootste omslag was dat het fietsen niet alleen mijn hobby was en is, maar ook een onderdeel van mijn diabetesmedicatie werd. Als het stormt en hard regent, bolus je ook insuline, dan zeg je niet: “nou vandaag even niet!”

– Peter

Hier gaan we heen

We vliegen op maandag 8 mei 2023 naar Madrid om vervolgens aan te komen bij Hospedería Valle del Ambroz in Hervás, een authentiek dorp in het noorden van Extremadura. We vertrekken 15 mei rond 11 uur met de bus naar het vliegveld van Madrid, om in avond weer te landen op Schiphol.

Wist je dat... we rekening houden met verschillende niveaus en daarom iedereen een passende fietstocht kunnen aanbieden?



Over de reis



Het begint allemaal met een goede training

We laten je niet onvoorbereid op de fiets stappen. Daarom organiseren we voor onze deelnemers gratis trainingsdagen:

- **De definitieve trainingsdata zal z.s.m. volgen!**

Daarna vertrekken we per vliegtuig vanaf Schiphol

Op maandag 8 mei verzamelen we op Schiphol waarna we een rechtstreekse vlucht richting Madrid hebben. Op maandag 15 mei vliegen we vanaf Madrid weer terug naar Amsterdam.



Per dag maken we de nodige kilometers op de fiets

Per dag maken we de nodige kilometers. Gemiddeld fietsen we tijdens de WeBike2ChangeDiabetes challenge 75 kilometer per dag. Tijdens die kilometers die wij afleggen per dag, maken we ongeveer 1600 hoogtemeters. Het aantal kilometers en hoogtemeters is afhankelijk van je eigen fietsniveau.

Onze volgauto voorziet ons in alles wat we nodig hebben

Gedurende de challenge hebben we altijd een volgauto achter de groep rijden. Zo worden we voorzien van meerdere verzorgingsposten per dag.





Fietsen, hoogtemeters, kilometers maken! En dat allemaal in een prachtige omgeving!

Na vijf mooie dagen heb jij net als alle andere deelnemers ruim 380 aantal kilometer in de benen. Een geweldige prestatie die je voor altijd bij blijft!

Wist je dat... onze Spaanse vrienden met diabetes type 1 uit Sevilla die al jaren bij de BvdGF betrokken zijn; Antonio, José-Manuel en Mariano, deze reis mede begeleiden?



Waar ligt Extremadura?

In het voorjaar van 2023 gaan we dit keer fietsen in de regio Extremadura in Spanje. Extremadura ligt ten Zuidwesten van Madrid, tegen Portugal aan, en is volgens National Geographic één van de laatste onaangestaste wildernissen van Europa.

Een prachtige omgeving waar je met 20-25 graden fietst door een Indian Summer-achtige omgeving.

In totaal zijn we acht dagen onderweg, waarvan zes fietsdagen. Deze reis is geschikt voor zowel de beginnende als gevorderde MTB'er en wordt samen met lokale gidsen georganiseerd. Vanuit ons hotel maken we drie dagen heel wat hoogtemeters en staan ook prachtige singeltracks op het programma. Las Médulas op het programma, het was de belangrijkste goudmijn in het Romeinse Rijk. Las Médulas is door de UNESCO erkend als Werelderfgoed.

Op zaterdag gaan we naar het heiligdom Virgen de la Peña, waar hele gave single track afdalingen zijn voor de liefhebbers. Deze route gaat terug naar het hotel via onze eigen Senda de Bas. Een stukje Nederland in Spanje. We bezoeken het Senda de Bas-monument waar Bas toekijkt vanaf een gigantische rotsschildering. Tot slot staat op zondag de Valle del Silencio op het programma, een prachtig gebied met oeroude dorpjes waar de tijd lijkt te hebben stilgestaan

We zullen elke dag door een andere vallei heen fietsen, we zullen dus alle facetten van het gebied tegenkomen. Van de wijngaarden tot de watervallen, ga met ons mee op pad!



Onze etappes

Goed, je weet nu hoe de voorbereiding eruit ziet, wat je kan verwachten van de reis, maar we hebben je nog weinig verteld over de etappes zelf.

Om mensen van elk niveau mee te kunnen nemen hebben we verschillende routes. Van beginners tot gevorderden, wij zorgen ervoor dat WeBike een uitdaging is voor elke deelnemer. De reis wordt op dit moment verder uitgewerkt met de lokale gidsen. Zodra er meer informatie bekend is zullen we het op de website plaatsen.

En omdat we geen genoeg krijgen van de omgeving



Dit is inbegrepen bij je reis

Inclusief

- Een wielertentue van de Bas van de Goor Foundation;
- Professionele foto's van fotograaf Ronald Hoogendoorn tijdens de tocht;
- Bikers kunnen tijdens voorbereiding en de tocht gebruik maken van medische begeleiding van een arts/internist;
- Overnachtingen op basis van halfpension (ontbijt en diner);
- Een picknick lunch op de zes fietsdagen; bocadillo (stokbrood en fruit)
- Bagagetransport tijdens de reis;
- Back-up voertuig voor noodgevallen;
- Lokale gidsen met diabetes op de fiets;
- Een volledige voorbereiding met 5 trainingsbijeenkomsten in Nederland.
- Een retour reis Amsterdam – Madrid met directe KLM vlucht;
- Transport in busjes in Spanje
- Fietstransport Papendal – Spanje en weer terug



Exclusief

- Fietskleding en accessoires
- Drankjes
- Kosten voor lunch en diner
- Onvoorziene kosten bij calamiteiten
- Eten, drinken en snacks voor onderweg tijdens de tocht
- Een annuleringsverzekering
- Een reisverzekering
- De reiskosten naar de trainingsbijeenkomsten

Wat vragen we van jou?

We hopen dat je deelneemt met veel enthousiasme. Jouw deelname betekent een onvergetelijke ervaring voor jezelf, maar ook voor een ander.

Met de steun van elke deelnemer aan de challenges van de BvdGF kan de Foundation weer beweegactiviteiten voor kinderen met diabetes organiseren. Iedere deelnemer haalt met zijn of haar deelname donaties op waarmee de Foundation onder andere sportkampen en allerlei soorten clinics organiseert, van wintersporten in Oostenrijk, tot rugby en hockey clinics in Nederland, om hen te laten ervaren wat sport met hun diabetesmanagement doet, ze hierbij te ondersteunen met medische begeleiding en hen te informeren over de positieve effecten van beweging. We willen kinderen inspireren tot een sportief leven met diabetes en laten zien dat alles mogelijk is.

Kosten

Je kunt de challenge alleen of in een team aangaan. We vragen je om de kosten van je reis (€ 1250, inclusief vlucht, bus en overnachtingen) zelf te betalen. Daarnaast vragen we je om minimaal € 1.250 aan sponsorgeld op te halen. Op die manier help je ons om activiteiten voor kinderen en volwassenen met diabetes te kunnen blijven organiseren.



Inschrijfgeld en reiskosten

€300

Overnachtingen

€950

Sponsorgeld

€1250

Sponsorgeld

We helpen je natuurlijk zo goed mogelijk om je sponsorgeld op te halen. Na je inschrijving ontvang je daarom een eigen online pagina waar je sponsors een donatie kunnen doen. Daarnaast kun je op deze pagina je eigen voortgang met je sponsors blijven delen. Dit kan met foto's of wekelijkse blogs, helemaal zoals je dat zelf wilt. Ook het delen van je pagina maken we zo makkelijk mogelijk. Er zijn verschillende knoppen zodat je je persoonlijke pagina via Facebook, WhatsApp of mail kan delen.

Mocht het dan nog steeds niet lukken om je benodigde bedrag op te halen, dan vind je op de volgende pagina vier tips die je goed op weg helpen.

Help je mee mijn doel te bereiken?

Opgehaald
€573

Mijn doel
€1.900

1. € 2. 3. €

Selecteer welk bedrag je wilt doneren

€25

€50

€75

€100

Of vul een bedrag in

€

Doneren

Tips voor het ophalen van je sponsorgeld

Tip 1. Maak het persoonlijk!

Wat is je persoonlijke motivatie of voor wie doe jij mee aan deze challenge? Met een persoonlijk verhaal inspireer je je donateurs en weten ze direct waarom ze een donatie moeten doen op jouw persoonlijke pagina.

Tip 2. Breng je netwerk in kaart

Familie, vrienden, collega's of kennissen. Iedereen heeft een persoonlijk netwerk waar er veel mensen zijn die zomaar een (kleine) donatie willen doen. Ga je netwerk na en bekijk welke mensen er vast en zeker willen doneren, stuur ze een persoonlijk bericht of ga even bij ze langs om te zeggen dat jij deelneemt aan deze challenge.

Tip 3. Betrek sponsors in aanloop naar de challenge

Laat regelmatig iets van je horen naarmate de challenge dichterbij komt. Hoe gaat het met je voorbereidingen? Hoeveel geld heb je al bij elkaar? Neem mensen mee in jouw verhaal en deel ook vooral de kleine succesjes!

Tip 4. Start zelf een kleine actie om geld op te halen

Naast het vragen om donaties, kan het ook leuk zijn om zelf iets kleins te organiseren om geld op te halen. Denk aan een flessen inzamelingsactie of het organiseren van een mini-fietsmarathon in je eigen buurt. Zo maak je van het ophalen van donaties iets leuks en betrek je ook nog eens je hele buurt bij deze challenge.



“Ken je het moment dat je je zo gelukkig voelt dat je ogen er vochtig van worden? Nou dat had ik deze dag een paar keer.” – Janneke

Janneke

Oud deelnemer WeBike2ChangeDiabetes

Voor wie doe je het?

In Nederland hebben meer dan 1,2 miljoen mensen diabetes. Een groot deel hiervan is kind en voelen zich door diabetes beperkt in hun doen en laten. Met de Bas van de Goor Foundation organiseren we verschillende (sport)evenementen om ervoor te zorgen dat kinderen zich zelfverzekerder voelen en diabetes niet meer zien als een beperking.

In de afgelopen 15 jaar hebben we al duizenden kinderen kunnen helpen en dat willen we voortzetten zo lang als dat nodig is. Maar dat kunnen we echter niet zonder de hulp van onze trouwe sponsors, eenmalige donateurs en natuurlijk onze challenge deelnemers. Bekijk hieronder een aantal van onze evenementen zodat je weet waarom je deel moet nemen aan onze WeBike2ChangeDiabetes 2022.



Veelgestelde vragen

Deelname aan een challenge kan veel vragen oproepen. Hopelijk hebben we met deze informatiegids de meeste vragen al weten te beantwoorden. Toch zien we af en toe nog een aantal vragen terugkomen. De meest gestelde vragen beantwoorden we hieronder:

- **Zijn de trainingen verplicht?**
Nee, het is leuk om mede bikers te leren kennen en in te schatten of je fysiek klaar bent voor de tocht, maar als je hier geen behoefte aan hebt, zien we je bij vertrek!
- **Mag ik ook meedoen als ik geen diabetes heb?**
Zeker! We nodigen iedereen uit om met ons mee te gaan. Het is leerzaam en uitdagend voor iedereen met diabetes, maar ook voor de (nabije) omgeving én voor iedereen die zich wil inzetten voor ons doel, namelijk mensen letterlijk en figuurlijk in beweging brengen naar een betere kwaliteit van leven.
- **Ik ben een beginnende fietser, kan ik dan wel mee?**
Zeker, heel goed dat je al sportief bezig bent. Het is een basis wat we uit kunnen breiden naar langere fietstochten met goede trainingsschema's en ondersteuning vanuit ons team! Bovendien fietsen we in meerdere groepen, in diverse niveaus. Dus geen reden tot zorgen!
- **Is eten voor onderweg inbegrepen?**
Nee, we vragen je zelf rekening te houden voldoende etenswaar mee te brengen gedurende de tocht. Er gaat een volgauto mee, dus er zal genoeg hypomateriaal aanwezig zijn.
- **Ik heb geen mountainbike...kan ik een fiets huren?**
Nee, we vragen je wel een eigen fiets mee te brengen naar Spanje. Het vervoer van de fietsen op zowel de heen- als terugweg wordt door ons geregeld!
- **Staat jouw vraag hier niet tussen?**
Heb je een vraag hebben die nog niet beantwoord is middels deze informatiegids of de bovenstaande vragen? Stuur dan een mail naar petra@bvdgf.org zodat we je zo snel mogelijk kunnen voorzien van een antwoord!



“Met het geld dat we hebben opgehaald met de WeBike2ChangeDiabetes challenge in 2022, kunnen we in de toekomst kinderen met diabetes blijven uitnodigen voor onze evenementen.”

Petra Seegers

Directeur Bas van de Goor Foundation

Schrijf je nu in!

Ben jij overtuigd van een deelname aan WeBike2ChangeDiabetes 2023 en wil je je graag aanmelden? Schrijf je in via: www.webike2changediabetes.nl

Of scan de QR-code hiernaast met je mobiel en ga direct naar de inschrijfpagina. We zien je hopelijk binnenkort bij een van onze trainingsdagen!



Ook een andere challenge bekijken?

Naast onze Bike organiseren we in 2023 ook nog andere challenges, waarbij we kiezen voor andere fysieke activiteiten. Zo gaan we de nog op hike-avontuur in juni (ook in Spanje!). Lees in het kort over deze challenge of ga naar onze website voor meer informatie hierover.

WeHike2ChangeDiabetes 2023

Van 4 tot en met 11 juni 2023 gaan we op hike avontuur door Spanje. Tijdens de tocht wandelen we door het prachtige Soria. Daarna verplaatsen we ons naar El Bierzo waar we de avontuurlijke routes wandelen. Meer lezen? Ga dan naar wehike2changediabetes.nl of scan de QR-code hiernaast.

We hebben gekozen voor een uitdagende hike challenge, met elke dag aansprekende tochten van gemiddeld 20 kilometer en minimaal 7 uur per dag. Gezien de hoogtemeters zeggen kilometers niet zo veel in onze challenges! We houden rekening met de mensen die openstaan voor wat extra uitdaging. Maar laat je ook zeker niet afschrikken, we nodigen iedereen uit om samen met ons te trainen naar deze hike toe.

Ook jij kan dit! We begeleiden je vanaf het moment van inschrijving met een trainingsprogramma.

We zullen ook deze hike weer de tocht naar de top van de Picos de Urbión maken (scroll snel verder voor de prachtige beelden, ook jij kunt op deze top staan!). Op deze manier hebben we meer tijd voor het wandelen/rusten en de diabetesgesprekken. Afhankelijk van de groep kunnen we aanpassingen maken in duur en moeilijkheidsgraad.

Schrijf je in via: www.wehike2changediabetes.nl

