



RIDE FOR LIFE

Ride For Life - Information 2022

Innehåll

1. Vad är RIDE FOR LIFE?
2. Bakgrund RIDE FOR LIFE
3. Målet med RIDE FOR LIFE
4. Varför skall du ansöka?
5. Datum för Eventet
6. Hur länge pågår eventet
7. Vad kostar det?
8. Hur är upplägget!
9. Hur ansöker Jag?
10. Vad förväntas av dig?
11. Ditt livs upplevelse

1: Vad är RIDE FOR LIFE?

- Ett 5 dagars etapp cykellopp till förmån för Hjärt - Lungfonden
- Ditt Livs (Cykel)äventyr
- En fantastisk Gemenskap
- En möjlighet att göra skillnad på riktigt och rädda fler liv



Ride For Life är ett Svenskt initiativ som syftar till att stödja Hjärt & Lungfonden och den livsviktiga forskningen.

Ride For Life är en 100% **Svenskt Organisation** och Vägörenhetsprojekt som varje år samlar in pengar till förmån för **Hjärt & Lungfonden**. Varje år bildar vi Sveriges Trevligaste Cykelteam av motionscyklister som under året skall cykla för hjärtat med hjärtat. Cyklisterna deltar i olika team för att samla in sponsorpengar och arrangera olika events och föra ut information om Hjärt-Lungfonden. Under året tränar de olika teamen tillsammans som förberedelse inför det gemensamma Cykelloppet – RIDE FOR LIFE – som 2022 går i Sverige från Östkusten till Västkusten, dvs från "Kust till Kust".

En härlig Cykel Odyssé som troligen blir din bästa cykelupplevelse 2022 och samtidigt ge dig nya vänner för livet.

Deltagarna i Ride For Life är motionscyklister, män, kvinnor och med olika bakgrunder, olika yrken, utbildningar, etc. På så sätt kan vi även sprida budskapet än mer.

Ride For Life 2022 – KUST TILL KUST:

Du ansöker om att ingå i team Ride For Life och målet för 2022 är att vi skall utöka våra team. Under 2021 hade vi team i Stockholm, Göteborg, Skåne, Blekinge och Östergötland. Vi vill dock utöka våra lokala team och söker fler ansvariga.

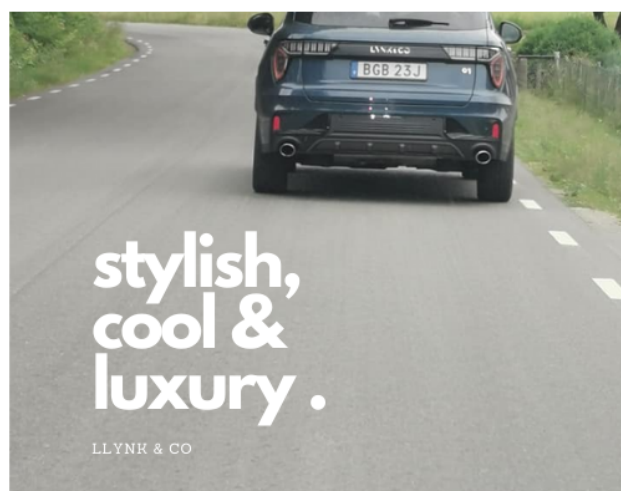
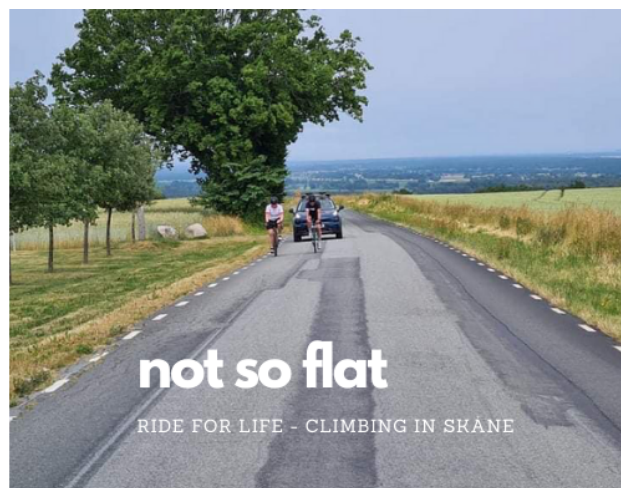
Vill du bli ansvarig/Kapten för ditt län/ stad eller region? I så fall skall du kontakta oss på info@rideforlife.se och kort skriva att du är intresserad så kontaktar vi dig för vidare diskussioner.

2018 var första gången Ride For Life genomfördes men vår organisation fanns sedan tidigare. Pionjärerna och Hjältarna var 10st tappra Svenska Cyklister samt 2 funktionärer som genomförde "Gyro Peloponnese" (Peloponnese Runt på 5 dagar) och cyklade närmare 800Km i södra Grekland bland enorma berg. Vårt mål då var att visa upp oss och göra folk uppmärksamma att vi finns och vad syftet med RIDE FOR LIFE är. Vi hoppas att du vill vara med oss 2022 och göra (stor) skillnad!





Ride For Life team Skåne. Härligt gäng och ödmjuka människor



Ride For Life 2021. Skåne var inte så platt som folk trodde.

2: Bakgrund RIDE FOR LIFE



I Sverige **dör 4 av 10** genom en hjärt/lung relaterad sjukdom. Det är fler än samtliga Cancer och aids fall ihop!



Dryga 2000 barn föds årligen med hjärtfel (mörkertalet är stort) som kräver ett flertal operationer för överlevnad (många dör tyvärr tidigt). Hjärtsjukdomar drabbar allt fler, det är därför livsviktigt med mer forskning. Det behövs mer (mycket mer) Pengar till den livsviktiga forskningen.

Vi som startat detta Projekt (Christos & Margareta Amprazis) förlorade vår Älskade son Alexander Amprazis den 23e Augusti 2018.

Vi vill INTE att någon annan förälder skall behöva genomlida det vi gör.

Vår familj har tidigare varit en av dom största enskilda sponsorerna/givarna till bla, Barncancerfonden, Rosa Bandet och har varit engagerade i välgörenhet i över 16 år, med bland annat egna events, mm.



3: Målet med RIDE FOR LIFE

Teamet skall samla in pengar via sponsorer och bidrag, där det insamlade överskottet skall gå oavkortat till Hjärt-Lungfonden och Forskningen. Vi vill att fler skall få ett längre och bättre liv, vi vill ge mer tid till att leva, därför behövs det mycket pengar till forskningen.

2022 är insamlingsmålet ihop med Cykelmiljonen att samla in just 1 miljon kronor. Vi vill även uppmärksamma allt fler människor att Hjärtsjukdom kan drabba en själv eller någon i familjen och dess närhet. Därför är det viktigt att få fler i rörelse, få fler att äta mer sund mat och att stressa ned. Du kan vara med och rädda fler liv och få ut vårt budskap.



4: Varför skall just du ansöka?

Vi påstår att RIDE FOR LIFE är Sveriges viktigaste Cykellopp! Det föds årligen drygt 2000 barn med hjärtfel och 4 av 10 vuxna dör i hjärt/lungrelaterade sjukdomar. Detta är fler än samtliga cancer och aids fall ihop. Det är alldeles för många. Vi vill rädda fler liv tillsammans.

Vem är du?

Du är en person som vill göra riktig skillnad och om du har erfarenhet sen tidigare av liknande välgörenhetsevent är det ett plus, men absolut inget måste. Att du kan samarbeta och vara en del i teamet, har hjärtat på rätt ställe och är en ödmjuk person, är en förutsättning för att få vara med.

Du som blir antagen till Ride For Life Teamet kommer att göra skillnad – STOR skillnad. Dessutom kommer du ingå i en gemenskap där du kommer få vänner för livet. Utmaningen du står inför kommer göra att du växer. Vi kommer skratta, gråta och kämpa ihop. Utöver detta kommer du få en Cykelupplevelse som är unik.

2022 kommer vi ha begränsat antal platser pga den fortsatt pågående Pandemin, så vi rekommenderar dig att inte vänta för länge med din ansökan. Se till att bli en av Cyklisterna i Sveriges Trevligaste Cykelteam.

5: Datum för eventet

28:e Juni - 2:a Juli



RIDE FOR LIFE 2022 kommer gå av stapeln 28:e juni – 2:a Juli.

Vi startar vår resa tisdag den 28:e med start i Karlshamn på ostkusten och tar oss under våra dagar till Bästakusten den 2:a juli (lördag) i Göteborg som Målgång.

6: Hur länge pågår eventet?

Eventet är 5 dagar.

7: Vad kostar det och vad ingår?

Att delta i Cykelteamet RIDE FOR LIFE är en självkostnad och belastar inte vår insamling.

Vad ingår i Huvudpaketet?

- Hotell (del i dubbelrum) 5 nätter
- Mat (Frukost, Lunch och Middag)
- Support Fordon (under hela Loppet som följer oss)
- Dricka / Vatten samt snacks från Supportbilarna
- Teamkläder (2 uppsättningar)

Pris: 11.990* kr varav 1.000kr går direkt till Hjärt-Lungfonden till vår insamling. Detta innebär att den "reella" kostnaden är 10.990kr.

Varför 1000kr går direkt till Hjärt-Lungfonden och vår insamling beror helt enkelt på att en del medlemmar har svårt att anskaffa sponsorer. Vi vill inte pressa människor med det. Vi har istället valt att ta ut en summa extra från vår anmälningsavgift som ligger som grund i vår insamling.

Pakettillägg (*):

Pkt 1: Enkelrumstillägg
2500kr (för 5 nätter)

Pkt 2:

1600kr (extra natt + middag/fest i Göteborg lördag den 2a juli)

Första avgiften: 3000kr

Denna avgift skall ske senast 1 vecka efter att du blivit antagen i teamet. Från den summan sätter vi in direkt 1000kr till Hjärt-Lungfonden och vår insamling och ditt namn syns på insättningen.

Övriga avgifter sker sen i 1 eller 2** omgångar tills full likvid erhållits. (**du som väljer 2 omgångar kommer få betala 500 extra per inbetalning, dvs 1000kr extra totalt. Detta pga den extra administrationen vi åläggs och för utlägg som organisationen får extra)

Notera att det finns INGEN återbetalning från Ride For Lifes sida om du skulle få förhinder. Vid skada eller annat som räknas som hinder för att du inte kan delta gäller dom vanliga försäkringsreglerna. Se över ditt försäkringsskydd, detta är viktigt för din egen skull. Gå även över din hemförsäkring för att se ifall din Racer cykel är försäkrad. Är den inte det, då kan du köpa en extra försäkring för den veckan vi är på vägarna. Vi rekommenderar även att ta en extra försäkring hos **startklar.nu** som kostar endast 155kr/år. En mycket bra försäkring som täcker din anmälningsavgift, olycksfallsförsäkring, träningsförsäkring, du slipper självrisk vid akut sjukdom, mm. Läs mer på www.startklar.nu

8: Hur är Upplägget?

Gemensam middag kl 19:00 för alla deltagare i Karlshamn måndagen den 27e Juni.

Innan middagen kl 17:30 har vi ett möte där du får en del extra information, vi presenterar dom olika lagen med deras kaptener, funktionärer etc, samt så får du möjlighet att ställa frågor.

Vi startar varje dag mellan kl 08:00 - 09:30 (Kl 10:0 från Varberg lördag den 2a juli)

Lunch intas vid utvalda restauranger längs vår rutt. Det innebär att du får varm, näringsrik mat även på lunchen!



Våra etapper är varierande och går från kust till kust, från Ost till Väst och som ingen har gjort innan. Du kommer få cykla på några av Sveriges vackraste delar på fina vägar.

Vid ankomst efter varje etapp väntas vi av hotellet och vi intar våra middagar på hotellen i regel kl 19:00



Efter kvällsmiddagarna (ibland innan) diskuterar vi dagen, vad hände, gick allt bra, osv. Vi berättar även hur morgondagens etapp ser ut och vad man skall tänka på. Detta sker via samling av alla eller via ditt team där din Kapten informerar dig.

Vi som arrangerar det hela har cyklat alla etapper och kan informera korrekta uppgifter till deltagarna.

Efter en god natts sömn, samlas vi för frukost från kl 06:30-07:00. Alla skall vara klara för avgång vid utsatta tider inför dagens etapp.

Skulle ändringar ske pga olika omständigheter då meddelas alla detta. Varje Kapten i teamen är ansvariga för sitt lag och skall se till att rätt information kommer ut till cyklisterna.

9: Hur ansöker Jag?

På vår hemsida www.rideforlife.se har du två val för att ansöka. Bägge valen finns på första sidan. Du ser en rektangel direkt som heter "KUST TILL KUST 2022 ANSÖKAN" samt på menyraden längst upp på Huvudmenyn hittar du menyn "INFO". Klicka på menyn "info" och rulla ned till länken "ANSÖK" och en ny sida öppnar sig.

Efter att vi mottagit din ansökan går vi igenom dina uppgifter och inom 1- 2 veckor senare kommer du få ett personligt mejl om du har blivit antagen eller ej.

Platserna för 2022 är kraftigt begränsade som under 2021 pga den fortsatta rådande Pandemin samt vår överenskommelse med Göteborgs Stad.

Välkommen att söka till Sveriges Trevligaste Cykelteam RIDE FOR LIFE

10: Vad förväntas av dig som team medlem?

Många har frågat oss om det är samma "heltidsjobb" och Militärisk Hierarki som med andra cykelvälgörenhetsevent?

Svar:

1)

Nej, det är inte meningen att du skall arbeta heltid och alla helger under året du är med i team RIDE FOR LIFE. Dock kräver vi av dig ett engagemang att arbeta ihop med ditt lokala teams ansvarige att finna en sponsor, vara med på träningar, delta på ett par events, samt få ut budskapet om Hjärt - Lungfonden och RIDE FOR LIFE.

2) Måste jag skaffa en sponsor?

Det finns dom som har lättare att anskaffa sponsorer av olika anledningar som tex kontaktnät, ett jobb med många klienter osv. Du som har svårare att finna en sponsor kan tex skapa en "födelsedags insamling" till förmån för Ride For Life och Hjärt-Lungfonden. Du kan delta på ett event med syfte att hjälpa till att samla in pengar och få ut information om oss. Det kan vara ett spinning event, bjuda in vänner och bekanta att vara med på

träningsspass med Ride For Life och i gengäld får deltagarna swisha en valfri summa till vår insamling. Du kanske känner någon som kan ge oss rabatt med ett supportfordon, trycksak, etc. Låt din kreativitet flöda här och dela med dig dina tankar med oss.

3) Träning och Lopp

När det gäller träning så tänk på att du har ett egenansvar och du bör ha fått ihop 200mil under året för att klara cykla alla etapper.

Ride For Life teamen kommer under 2022 vara med och cykla bla, Vätternrundan (halvvättern) och om du skall delta är det i Ride For Life kläder. Om du deltar på andra lokala lopp tex, under året så ser vi gärna att det görs i Ride For Life kläder. Du får inte delta på lopp i andra välgörenhets team kläder och göra reklam för andra under året som du är med i Ride For Life. Negligerar du detta så kommer du bli utesluten ur teamet och inga av dina avgifter betalas tillbaka. Vi vill ju också synas och få ut vårt budskap, vilka vi är och vad vi gör.

4) Sociala medier

Du skall dela våra och dina insatser på sociala medier så vi når så många som möjligt när du blir tillsagd av dom ansvariga.

Som medlem i Ride For Life skall du GILLA vår FB sida och övriga sociala medier.

5) Dialog och värderingar

Vi tror på dialog med dig och inte på enväldig Militärisk hierarki. Du kommer INTE styras av någon Organisations vilja från utomlands som inte vet hur den Svenska kulturen och tänkesättet är, eller helt enkelt struntar i den. Du kommer inte styras av någon enskilds person ekonomiska intressen för att framhäva sitt enskilda varumärke. Ride For Life har 000% Vinstintresse, är 100% svensk organisation med 100% insyn, har 100% 90 Konto hos Hjärt-Lungfonden och gör det till 100% (och lite till) med hjärtat Vi värderar alla människor lika. Känner du att du delar våra värderingar kommer du att stortrivas i teamet.

11: Ditt livs Upplevelse

Minnen för livet

RIDE FOR LIFE eventet skiljer sig från andra cykelevent. Du kommer få minnen för Livet och träffa nya vänner för livet.

Till att börja med så är vi en 100% Svensk organisation som vi nämnt här tidigare och har inte som mål att visa upp flera tusen deltagare för att behaga utländska affärsintressen eller specifika sponsorer.

Vi handplockar alla deltagare noggrant. Vår erfarenhet sedan tidigare liknande arrangemang har lärt oss att dom som är med och skall cykla och vara engagerad under ett helt år, träna, mm, vill få en fin (cykel)upplevelse. Man vill inte bara transportera sig i två led.

Med RIDE FOR LIFE kommer du att leva som proffsen gör under veckan vi cyklar " Kust till Kust" + lite till. Vi har följevagn/ar så klart, och vi äter god näringsrik mat även på våra Luncher på utvalda restauranger. Att få bra näringsrik mat även på lunchen är något som vi ansträngt oss mycket och det har även krävt mycket logistik. Dock anser vi att det är värt den mödan och cyklisterna älskar detta.



Kust till Kust – Ride For Life 2022

Vi cyklar på platser som är omgivna av Sol, Hav, Berg, vackra vägar, historia. Ride For Life's Kust till Kust kommer ge dig en annorlunda cykelupplevelse, som kommer ge dig minnen livet ut.

Vi påstår att du inte kan få en bättre (cykel) upplevelse 2022. Att du dessutom gör ditt livs viktigaste lopp kommer du bära med stolthet.

Webb: rideforlife.se info@rideforlife.se