



RIDE FOR LIFE

Ride For Life - Information 2024

Start >



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

Vad är **RIDE FOR LIFE?**

- Etapploppet Kust till Kust
- Ride For Life är 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.

Varje år bildar vi Sveriges trevligaste cykelteam av motionscyklister som skall cykla för hjärtat med hjärtat. Man tränar under året för att förbereda sig själv inför cykelloppet/eventet Kust till Kust 2024 med RIDE FOR LIFE.

2024 erbjuder Ride For Life två (2) alternativ för Kust till Kust, 5 dagar eller 2 dagar.

Alt.1: Från Sydvästkusten till Ostkusten med start i Ängelholm mellan den 25-29e juni

Alt.2: Från Kalmar mellan den 28-29e juni

Gemensam målgång är vackra Västervik lördag den 29e juni 2024.

Du kommer få uppleva några helt fantastiska landskap genom härliga vägpartier som du inte trodde fanns i Sverige. Kust till Kust är Sveriges trevligaste & vackraste cykelupplevelse.

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 2024 – KUST TILL KUST:

Du ansöker om en plats i team Ride For Life 2024. Klicka [här](#) för ansökan

Vill du bli Cykelledare hos oss på Ride For Life? 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 2024 och göra (stor) skillnad!



Ride For Life genom Skånes böljande landskap



Ride For Life – KUST TILL KUST 2024

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 20 år, med bland annat egna events, mm.



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.

2024 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.



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.

2024 kommer vi ha begränsat antal platser pga logistiska skäl, så vänta inte för länge med din ansökan. Se till att bli en av cyklisterna i Sveriges trevligaste team.



Datum för eventet

25e Juni – 29e juni



RIDE FOR LIFE 2024 – KUST TILL KUST är mellan 25e-29e Juni.

2024 kommer vi cykla från Sydvästkusten till Östkusten. Du kan välja 2st alternativ

1] Cykla hela Kust till Kust eventet / etapploppet mellan 25-29e juni och med start från Ängelholm i Skåne till mysiga Västervik

2] Cykla Kust till Kust "helgpaketet" som är 2 dagar. Start från Kalmar den 28e juni och målgång lördagen den 29e i Västervik.

En härlig resa från sydvästkusten till ostkusten via makalösa vägpartier i vårt vackra land. 2024 kommer vi dessutom erbjuda olika längder för varje etapp. Man kommer kunna välja grupp beroende längd du föredrar att cykla inför varje etapp. Vi gör detta för att ge varje deltagare möjligheten till fler val.

Hur länge pågår eventen?

KUST TILL KUST: 25e juni – 29e juni
HELGPAKET: 28-29E JUNI

Vad kostar det och vad ingår?

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

Vad ingår för Kust till Kust 25-29e juni 2024?

- Hotell (del I dubbelrum) 4 nätter
- Mat (4 frukostar, 5 luncher, 3 middagar)
- Support fordon (under hela loppet)
- Dricka/vatten samt snacks
- Teamkläder (1st Jersey + 1st par Ride For Life Strumpor)

Pris: 9.990kr

Vad ingår för Kust till Kust Helgpaket: 28-29e juni 2024?

- Hotell (del I dubbelrum) 1 natt
- Mat (1 frukost, 2 luncher, 1 middag)
- Support fordon (under hela loppet)
- Dricka/vatten samt snacks
- Teamkläder (1st jersey + 1st par Ride For Life strumpor)

Pris: 3.990kr

Första avgiften för Kust till Kust 2024 är: 990kr

Denna avgift skall ske senast 1 vecka efter att du blivit antagen i teamet.

Övriga avgifter sker i 2 omgångar för dig som väljer 25-29e juni tills full likvid erhållits och 1 omgång för dig som valt 28-29e juni.

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

Ride For Life reserverar sig för eventuella prishöjningar utanför dess kontroll.

Hur är Upplägget

Kust till Kust 2024?

Vi startar varje dag mellan kl 08:00 - 09:30.

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 Sydväst till Öst 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



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 2024 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 2 veckor senare kommer du få ett personligt mejl om du har blivit antagen eller ej.

Platserna för Kust till Kust 2024 är begränsade pga logistiska skäl.

Välkommen att söka till Sveriges Trevligaste Cykelteam RIDE FOR LIFE

Vad förväntas av dig som team medlem?

Många frågar oss om det är ett heltidsjobb att vara med Ride For Life under året?

Svar:

1) Nej, det är inte ett heltidsjobb, eller halvtidsjobb att delta i team Ride For Life. Vi har inga sådana krav på deltagarna. Dock arbetar vi tillsammans och gör vårt bästa att få ut budskapet om Hjärt-Lungfonden. Vi kommer försöka ha något gemensamt träningsläger, cykla på något lokalt lopp i våra snygga kläder för att visa upp oss, men detta är inget krav utan är helt frivilligt.

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 träningspass 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 tank på att du har ett egenansvar och bör ha fått ihop 100-150 mil under året för att klara cykla alla etapper. Vi har olika fartgrupper och du bör kunna klara att ligga i minst 22Km/h i snitt. Våra fartgrupper är 22-23 km/h, 24-25Km/h, 26-28Km/h och >29Km/h. För 2024 har vi dessutom alternativa delsträckor som är kortare vilket innebär att vi erbjuder 2 delsträckor för varje etapp. Ride For Life brukar årligen få ihop ett antal team cyklister/medlemmar som cyklar Halvvättern och där vi hoppas att du vill vara med och delta. Det är även uppskattat om du vill cykla i våra teamkläder när du är på andra lokala lopp. Vi vill ju också synas och visa upp oss och få ut vårt budskap om vilka vi är och vad vi gör.

4) Sociala medier

Vi kommer be dig ibland att dela viktiga inlägg på sociala medier så vi når så många som möjligt och vi hoppas så klart att du vill hjälpa oss att göra detta!
Som medlem i Ride For Life vill vi att du skall 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.



Minnen för livet

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

Du kommer få cykla via några av Sveriges vackraste kuster och landskap. Vi bor på fina hotell och äter god mat. Frukost, luncher och middagar ingår varav flertal är 3 rätters middagar. Våra luncher intas på utvalda restauranger längst våra rutter. Vi har även ett mycket fint hotell vid havet där Spa ingår så du kan slappna av och mjuka upp trötta muskler. Våra supportfordon förser dig med extra dryck /snacks dessutom under alla etapper. Nytt för 2024 är att du kommer kunna välja olika längder på sträckorna då vi erbjuder 2 olika alternativ för varje etapp. I regel rör det sig om 80-90km respektive 120-150km. Olika fartgrupper finns så klart och du väljer vilken du vill cykla med.

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 2024

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.

Vårt mål är ett erbjuda 2024 års trevligaste och vackraste (cykel)upplevelse genom vackra landskap och kuster i Sverige. Att du dessutom kommer göra ditt viktigaste cykellopp, kommer du bära med stolthet.

Webb: rideforlife.se info@rideforlife.se