



Plan

Girls first



Zambia - The Dirt Road Edition

Een grensverleggend fietsavontuur met een grote impact

Fast facts

Wanneer: 9 – 20 november 2016
Reisduur: 12 dagen
Invulling: Fiets zes dagen over uitdagende tracks door het prachtige Zambiaanse landschap, leg contact met de lokale bevolking en kom oog in oog te staan met wilde dieren. Daarnaast bezoek je projecten van Plan om zelf het verschil te zien dat jij maakt!
Afstand: ±600 km

Voor wie: Cycle for Plan is toegankelijk voor zowel mannen als vrouwen. Je kan individueel deelnemen of in teams.
Reiskosten: €1.975,-
Sponsorgeld: Iedere deelnemer haalt €3.500 euro sponsorgeld op
Accommodatie: Elke dag slaan we op een nieuwe plek ons tentenkamp op en slaap je onder een adembenemende sterrenhemel.
Website: www.plannederland.nl/cycleforplan



.....
"Ik vond de hele reis heel bijzonder, qua natuur maar vooral om te zien hoeveel er nog kan groeien. Wat er allemaal nog kan gebeuren en hoeveel hoop er nog is, juist door de projecten van Plan."

Rosa

.....

Dit is Cycle for Plan Zambia

Een grensverleggend fietsavontuur

Daag jezelf uit en mountainbike zes dagen lang over *dirt roads* en uitdagende tracks. Leg ongeveer 600 kilometer af door het adembenemende landschap van Zambia en vang een glimp op van wilde dieren langs de route. Cycle for Plan voert je langs uitgestrekte savannes, groene valleien en finisht in het spectaculaire South Luangwa National Park, een van de mooiste wildparken ter wereld.

Onvergetelijke ontmoetingen

De tracks leiden je door het nog onontdekte oosten van Zambia waar de lokale bevolking soms vreemd zal opkijken van westerlingen. Maak je klaar voor een tal van bijzondere ontmoetingen met traditionele stammen en kinderen die enthousiast met je mee rennen om je een high five te geven. Bovendien maak je persoonlijk kennis met jouw sponsorkindje die je met Cycle for Plan steunt.

Fietsen tegen kindhuwelijken

Cycle for Plan is een grensverleggend fietsavontuur met een enorme impact. Je gaat niet alleen een sportieve uitdaging aan, maar je steunt ook Plan Nederland. Iedere deelnemer haalt minimaal €3.500 euro op voor Plan Nederland. Onderweg bezoek je diverse projecten van Plan en zie je met eigen ogen het verschil dat jouw bijdrage maakt. Met het opgehaalde geld steun je de strijd tegen kindhuwelijken en tienerzwangerschappen in Zambia.

.....
"Een persoonlijke overwinning die wordt versterkt door het groepsgevoel. De aanmoedigen die je krijgt en de dingen die je samen beleeft, zowel met fietsen als bij het bezoeken van projecten. Dat is de meerwaarde."

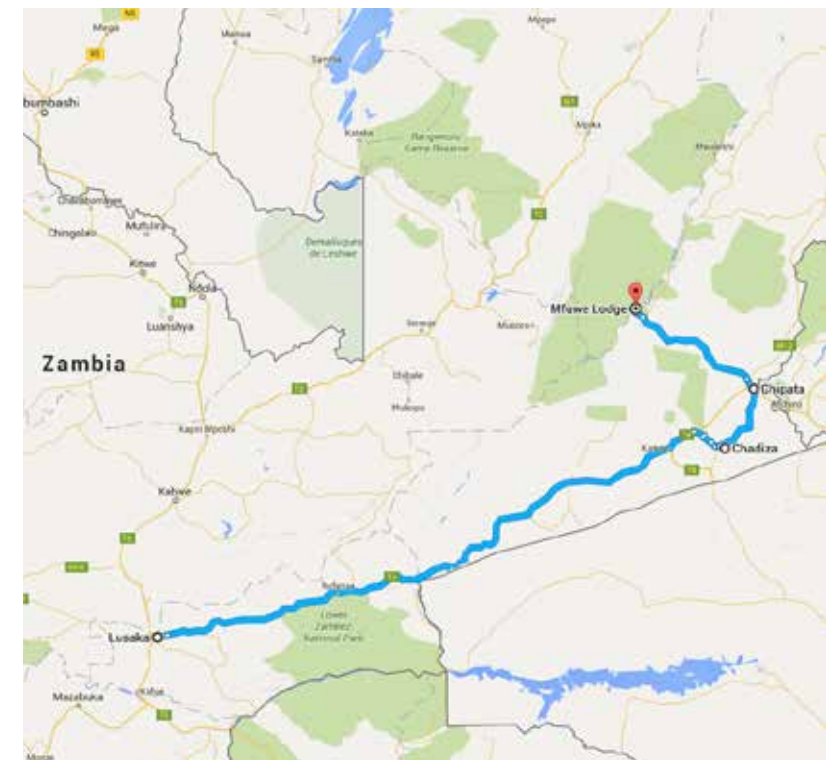
Roelfina

.....

Tracks

De route van ongeveer 600 kilometer voert je door het oosten van Zambia, door glooiende heuvels en over de Luangwa rivier waar je alvast een voorproefje krijgt van het Zambiaanse *wildlife*. We vervolgen de weg richting Chadiza en Chipata waar je kennis zult maken met het échte landelijke Zambia en traditionele dorpen. Dit gebied kent nog nauwelijks toerisme. Na een fantastische route over verharde wegen en spectaculaire *dirt roads*, eindigen we in het South Luangwa National Park dat het rijkste Big Five-gebied van Afrika is. Doordat we reizen in het droogte-seizoen is het dé perfecte tijd voor het spotten van wilde dieren!

Wil je langer genieten van het fantastische park? Je reis verlengen met een safari behoort absoluut tot de mogelijkheden.





Over Plan Nederland

Kinderen staan aan de basis van alles wat Plan doet. Al 76 jaar werkt Plan aan duurzame armoedebestrijding en blijvende verbeteringen in de levensomstandigheden van kinderen, met speciale aandacht voor gelijke rechten en kansen voor meisjes. Plan doet dit door het uitvoeren van kindgerichte gemeenschapsprojecten in 50 ontwikkelingslanden.

Elk jaar worden 14 miljoen meisjes gedwongen te trouwen als ze nog kind zijn. Kindhuwelijken hebben levenslange consequenties voor de meisjes die er slachtoffer van zijn. Ze worden als kind meegegeven aan een vaak wildvreemde man en moeten meestal van school. Bovendien zijn ze vaak slachtoffer van huiselijk geweld en krijgen kinderen, als hun lichaam nog helemaal niet klaar is voor een zwangerschap en een bevalling. Een kindhuwelijk vernielt in één klap een onbezorgde jeugd én de toekomst van miljoenen meisjes.

Plan strijdt tegen kindhuwelijken. Toegang tot onderwijs voor meisjes is daarbij een van de pijlers, want onderwijs maakt meisjes bewust van hun rechten en vergroot hun kans op het vinden van werk waarmee ze in hun eigen levensonderhoud kunnen voorzien. Plan werkt er daarom aan om onderwijsdrempels voor meisjes weg te nemen en zet zich wereldwijd in voor betere kwaliteit van het onderwijs.

Waar gaat het geld naartoe?

Alle deelnemers van deze avontuurlijke reis naar Zambia, halen door middel van sponsoring ieder €3.500 op. Met dit geworven bedrag kan Plan Nederland in samenwerking met Plan Zambia meisjes in Zambia een hoopvolle toekomst geven

Met jouw opbrengst steun je projecten in Zambia tegen kindhuwelijken en tienerzwangerschappen.

Daarnaast wordt iedere deelnemer van Cycle for Plan gekoppeld aan een sponsorkind uit Zambia. Jouw bijdrage wordt geïnvesteerd in de gemeenschap van je sponsorkind. Je draagt dus niet alleen bij aan een beter leven van één kind, maar ook aan betere levensomstandigheden in de hele gemeenschap.

Het bijzondere is, is dat jij jouw sponsorkind, haar familie en dorpsgenoten ook gaat ontmoeten tijdens je reis!

Na terugkomst in Nederland kan je contact houden met jouw sponsorkind en blijf je op de hoogte wat er met jouw geld is gebeurd.





Het verhaal van een vechter

Naam: Royce

Leeftijd: 20 jaar

Gezin: alleenstaand en een dochter

Royce is nog maar net 20, maar haar gezicht is getekend door alles wat ze heeft meegemaakt. Ze werd uitgehuwelijkt toen ze 15 was, maar had de moed bij haar man weg te gaan. Nu zorgt ze alleen voor hun dochter. Royce gaat weer naar school en doet er alles aan om andere meisjes ervoor te behoeden ook kindbruid te worden.

Royce's vader overleed vlak na haar geboorte en haar moeder overleed een paar jaar later. Ze groeide op bij haar tante, die eerst goed voor haar zorgde. Er was niemand anders. Toen ze ouder werd, wilde haar tante niet meer betalen voor school. Ze vond het tijd dat Royce trouwde zodat iemand anders voor haar kon zorgen.

Royce werd door haar tante uitgehuwelijkt op haar 15de aan een man die ze niet kende en niet wilde. Hij dwong haar seks met hem te hebben. "Ik voelde me verschrikkelijk bij hem. Hij sliep met andere vrouwen en had geen geld." Royce werd al snel zwanger en kreeg een dochter. Na vier ellendige jaren, verliet ze haar man en trok met haar dochter in bij haar zus.

Niet snel trouwen!

Nu gaat Royce weer naar school. Ze is een van de beste leerlingen in de klas en president van de leerlingenraad. Samen met Plan grijpt ze elke kans aan om haar verhaal te vertellen. Ze moedigt meisjes aan op school te blijven, op te komen voor hun rechten en vooral niet snel te trouwen.

Wat is er inbegrepen?

Vluchten

Gezamenlijk zullen we afreizen naar Zambia met een internationale retourvlucht vanaf Amsterdam.

Overnachtingen

We slaan aan het eind van elke etappe ons tentenkamp op en overnachten in de tweepersoons tent onder een prachtige sterrenhemel. Buiten de etappes om overnachten we in lokale lodges en guesthouses. De tweepersoonstenten inclusief matrassen worden verzorgd.

Materiaal

Voor iedere deelnemer is er een mountainbike aanwezig die volledig wordt afgesteld op jouw lengte.

Technische ondersteuning

Tijdens de gehele route zal er een professionele fietsenmaker aanwezig zijn die je voorziet van technische ondersteuning en reparaties aan fietsmateriaal.

Binnenlandse transfers

Voor alle binnenlandse transfers zijn landtrucks beschikbaar.

Maaltijden

Ontbijt en twee- tot driegangene diners worden op locatie vers bereid door onze koks. Onderweg word je voorzien van voedzame lunches en om de 20 kilometer krijg je een heerlijke snack. Per persoon is er per dag 8 liter water beschikbaar.

Medische verzorging

Tijdens de gehele reis zal er een arts aanwezig zijn om medische zorg te verlenen waar nodig.

Gidsen

De gehele reis zullen er lokale gidsen, Plan vertegenwoordigers en een gids aanwezig zijn.

Wielershirt

Iedere deelnemer ontvangt een Cycle for Plan Wielershirt.

Wat is er niet inbegrepen?

- Reisverzekering (verplicht)
- Verklaring Omtrent gedrag (verplicht)
- Visum
- Inentingen
- Fooien



.....
"De reis overtrof mijn verwachtingen. De combinatie van andere culturen, de fysieke inspanning en het ontmoeten van andere mensen."
.....

Henca



Hulp bij de fondsenwerving en conditietraining

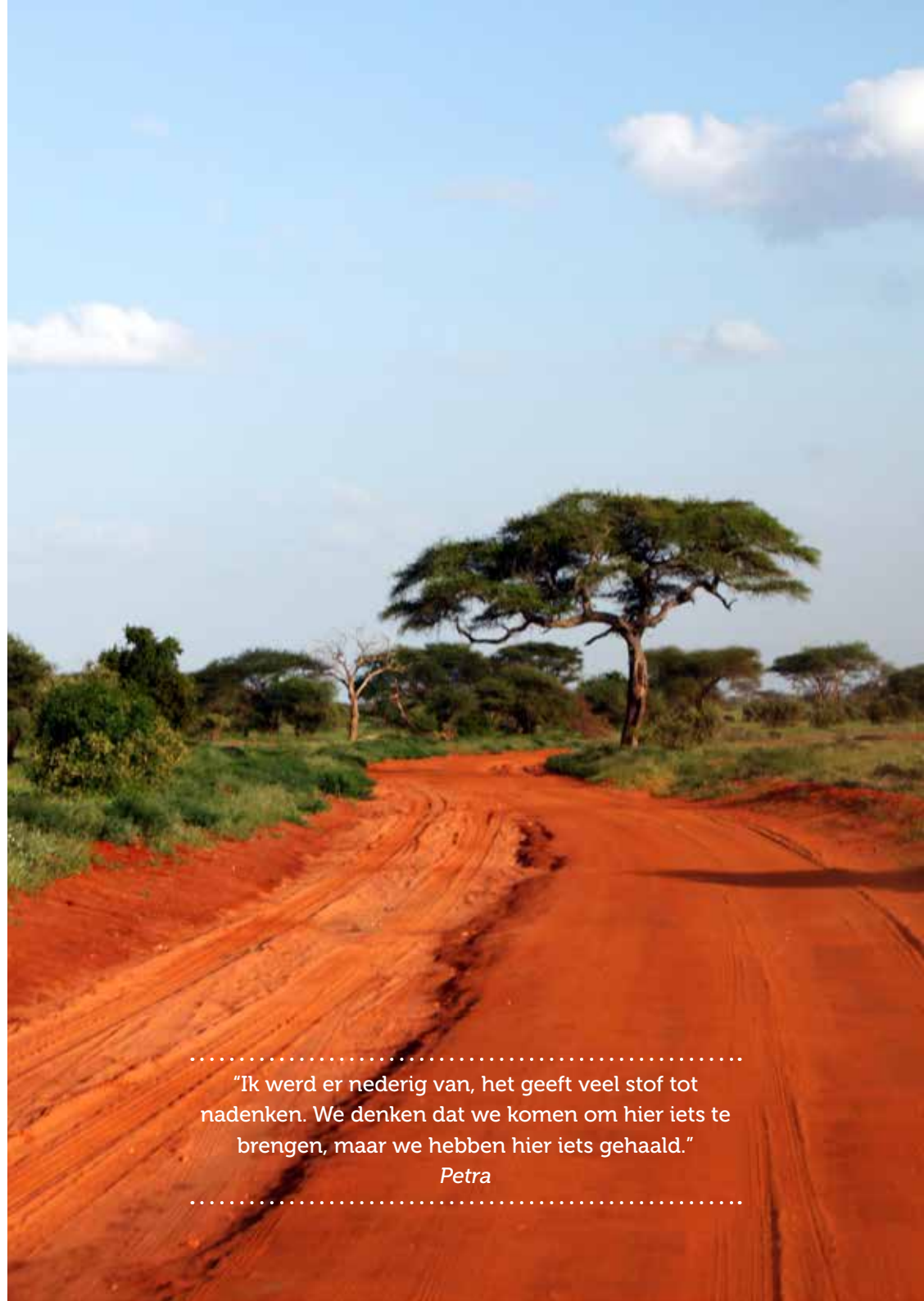
Fondsenwerving

Als je je hebt ingeschreven krijg je uitgebreide training in fondsenwerving en communicatie om vervolgens een eigen fondsenwervingsplan op te stellen. Plan Nederland en oud-deelnemers hebben regelmatig persoonlijke contact met je en geven je ideeën, advies, aanmoediging en veel inspiratie. Ook krijg je een toolkit voor fondsenwerving. Hierin tref je een overzicht van de meest succesvolle ideeën, casestudies, advies en praktische suggesties om jou te helpen je doel te bereiken.

Fietstrainingen en conditie

Je ontvangt van Plan Nederland een trainingsschema zodat jij jezelf zo goed mogelijk kan voorbereiden op de fietstocht in Zambia. Ook organiseren wij een aantal gezamenlijke fietstrainingen zodat je de andere deelnemers beter leert kennen en jullie jezelf gezamenlijk kunnen voorbereiden op de dirt roads van Zambia!

Als je twijfelt over je gezondheid en conditie raden we je aan om deze uitdaging met je huisarts te bespreken. Ook raden we je aan om je trainingsprogramma te overleggen met je huisarts of persoonlijke trainer. Jouw gezondheid en de manier waarop je je conditie opbouwt zijn je eigen verantwoordelijkheid, maar wij zijn er om je te helpen – de hele weg tot aan de finishlijn!



.....
"Ik werd er nederig van, het geeft veel stof tot nadenken. We denken dat we komen om hier iets te brengen, maar we hebben hier iets gehaald."
Petra
.....



Veelgestelde vragen

Wat zijn de kosten?

Deelname aan Cycle for Plan Zambia kost €1.975 euro per persoon. Dit is inclusief internationale vluchten, overnachtingen, maaltijden, mountainbikes en begeleiding. Je dient zelf een visum aan te vragen en te betalen. Daarnaast haalt iedere deelnemer een donatie op voor Plan Nederland. Het minimale sponsorbedrag is €3.500 euro.

Hoe haal ik mijn sponsorbedrag op?

Eerdere deelnemers hebben allerlei leuke en creatieve manieren gevonden om succesvol fondsen te werven. Na je aanmelding ontvang je een complete toolkit met veel handige tips en voorbeelden om je bedrag bij elkaar te halen. Daarnaast word je vanaf de eerste dag geholpen door Plan Nederland en oud-deelnemers, die je helpen een fondsenwervingsplan te ontwikkelen en uit te voeren. Ook ontvang je een uitgebreid promotiepakket van Plan Nederland.

Kan ik een reis- of annuleringsverzekering bij jullie afsluiten?

Nee, je bent verplicht zelf een reisverzekering af te sluiten. Deze moet dekking bieden voor vertraging, verlies of diefstal van bagage en waardevolle items, medische kosten in het geval dat je gewond raakt of ziek wordt (inclusief opname in het ziekenhuis) en evacuatie in het geval van nood. Het is verstandig om ook een annuleringsverzekering af te sluiten.

Hoe fit moet ik zijn?

Cycle for Plan Zambia is een fysieke uitdaging, maar goed toegankelijk voor iedereen. Je fietst op een mountainbike in een warm klimaat over met name zandwegen

en in een veelal heuvelachtig landschap. Er zitten dagen bij van 100 km dus hoe fitter je bent, hoe meer je van deze uitdaging zult genieten. We raden je aan om je fitheidsniveau in de maanden voorafgaand aan je avontuur op te bouwen door middel van cardiotraining.

Moet ik mijn eigen fiets meenemen?

Je hoeft je eigen fiets niet mee te nemen naar Zambia. De reisorganisatie in Zambia heeft zeer veilige en kwalitatieve fietsen geregeld die voor jouw op maat worden afgesteld. Tijdens de reis zijn er fietsmakers mee en zijn er reservefietsen aanwezig. Het is wel mogelijk je eigen zadel of pedalen mee te nemen.

Wat is de minimumleeftijd en hoe oud zijn de deelnemers?

De minimumleeftijd voor Cycle for Plan is 18 jaar, maar jongere leeftijden worden per geval beoordeeld.

Is het mogelijk de andere deelnemers te ontmoeten voordat we op reis gaan?

Jazeker! Er is een kick-off bijeenkomst voor alle deelnemers. Wij organiseren ook een aantal gezamenlijke fietstrainingen. Daarnaast is er een online Facebook groep waar je elkaar op de hoogte kan houden van alle vorderingen.

Kan ik mijn reis verlengen?

Het is in overleg met Plan Nederland mogelijk je ticket aan te passen. Het is mogelijk dat de kosten voor je ticket hierdoor stijgen. We streven er naar om wel gezamenlijk te vertrekken uit Nederland zodat we met z'n allen dit avontuur starten!

Hoe kan ik me aanmelden?

Je kunt je aanmelden via de website www.plannederland.nl/cycleforplan.
Let op: inschrijven kan alleen online.

Nog meer vragen? Je kunt ons bereiken op 020 – 20 54 963 en cycleforplan@plannederland.nl of kom naar een van onze informatieavonden! Je kan je hier voor aanmelden door ons een mailtje te sturen.

Mis dit grensverleggende avontuur niet en schrijf je vandaag nog in via www.plannederland.nl/cycleforplan of kom naar een van onze informatieavonden!

CYCLE
for Plan 

Wanneer	Waar	Tijd
Donderdag 21 april 2016	Amsterdam	19.00 uur
Maandag 25 april 2016	Rotterdam	19.00 uur
Maandag 2 mei 2016	Breda	19.00 uur
Maandag 2 mei 2016	Groningen	19.00 uur
Dinsdag 3 mei 2016	Utrecht	19.00 uur