



Girls first

# CYCLE FOR PLAN THAILAND 2020

Verleg je grenzen voor gelijke kansen!





## CYCLE FOR PLAN THAILAND

Wil jij echt op avontuur én iets goeds doen voor een ander? Fiets dan met ons mee door Thailand! Cycle for Plan biedt jou de kans om een bijzonder deel van Thailand te ontdekken en op plekken te komen waar nog amper toeristen zijn geweest. Je zult tijdens deze sportieve *challenge* je eigen grenzen verleggen en genieten van de adembenemende landschappen, de rijke cultuur en de vriendelijke *locals*. Daarbij geef je met deze onvergetelijke uitdaging Thaise meisjes en jongens zonder officiële status een betere toekomst.

### Thaise jongeren zonder rechten en kansen

De Noordelijke provincie Chiang Mai heeft de grootste groep staatlozen in Thailand. Staatlozen hebben geen nationaliteit en zijn als het ware onzichtbaar. Zonder officiële status hebben ze geen toegang tot gezondheidszorg en vervolgonderwijs en mogen ze niet buiten hun district reizen. Staatloze kinderen en jongeren lopen aanzienlijk meer risico om te worden uitgebuit, waarbij regelmatig gevallen van kinderprostitutie worden gemeld. Tijdens Cycle for Plan bezoek je diverse projecten van Plan International om met eigen ogen te zien hoe Plan met het door jou opgehaalde sponsorgeld zorgt dat deze jongeren een toekomst hebben.

### Plan International Nederland daagt je uit!

Het is een pittige fietstocht: in zeven dagen leg je ruim 400 kilometer af met hoge bergpassen en spectaculaire afdalingen op de route! De tracks leiden je langs de meest prachtige natuur, mooie tempels, eindeloze rijstvelden, afgelegen dorpen en schitterende uitzichten. Wat gegarandeerd indruk op je zal maken is het contact met de lokale bevolking, die niet vaak een groep fietsers voorbij ziet komen.

Na een dag fietsen relax je samen met de groep onder het genot van een heerlijke Thaise maaltijd. En aan het einde van de route deel je het fantastische gevoel van samen de finish halen!

**Deze reis ga je nooit meer vergeten! Ga jij de uitdaging aan?**

## OVER PLAN INTERNATIONAL

Plan International strijdt in ruim 50 ontwikkelingslanden tegen armoede en voor een beter leven voor kinderen, met speciale aandacht voor gelijke rechten en kansen voor meisjes.

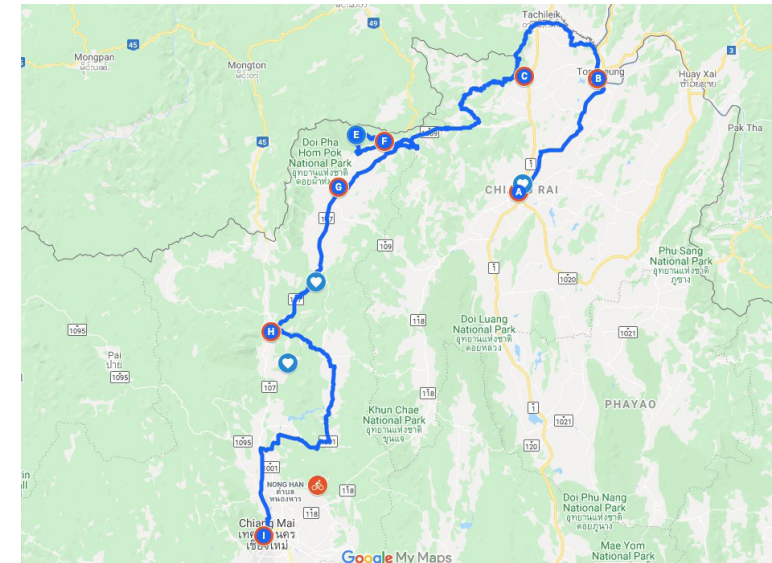
### Zo krijgen staatloze meisjes en jongens een toekomst

Onze Plan-collega's in Thailand werken hard aan een betere toekomst voor deze staatloze meisjes en jongens. Door hen te voorzien van een alternatieve registratie, de zogeheten G-status, maken deze jongeren kans op een officiële status. Door opleidings- en werkgelegenheidsprogramma's voorkomen we dat ze gevangen blijven zitten in een uitzichtloze toekomst. Een belangrijk doel is om staatloze jongeren te beschermen tegen seksuele uitbuiting en kinderarbeid.



## HOE FIETSEN WE?

Het avontuur start in Chiang Rai, gelegen in het noorden van Thailand. Dit deel van het land staat bekend om haar schitterende natuur en vele culturele bezienswaardigheden. We fietsen vanuit Chiang Rai richting de grens van Myanmar. Onderweg beklimmen we groene heuvels en bergen, passeren we watervallen en dichte jungles. Het is authentiek, ademt sfeer en cultuur; met andere woorden: hét perfecte gebied voor een fietsreis. De route eindigt in Chiang Mai waar je perfect kunt bijkomen van deze indrukwekkende reis.



### Fit aan de start

Cycle for Plan is een pittige uitdaging. Jij wilt natuurlijk wel fit aan de start verschijnen. Daar helpt Plan je graag bij. Daarom krijg je een uitgebreid trainingsschema en organiseren we voorafgaand aan de reis diverse gezamenlijke fietstrainingen om je zo goed mogelijk voor te bereiden. Twijfel je of je het aankan? Met een redelijke conditie is het goed te doen, zeker als je het trainingsschema volgt. Een ding is zeker; je staat er niet alleen voor. Wij steunen je van de start tot aan de finish.



**“Dé mooiste en sportiefste ervaring uit mijn leven. Afzien en tegelijkertijd kletsend de berg op fietsen; wat een gezelligheid. Daarnaast is het mooi om te zien wat voor impact de Plan-projecten daar hebben. Ik heb genoten van iedere meter op de fiets in dit prachtige land.”**

Gesina, deelnemer Cycle for Plan Vietnam 2019

## FONDSENWERVING

Dankzij jouw deelname aan deze avontuurlijke tocht krijgen meisjes en jongens in Thailand een betere toekomst. Elke deelnemer haalt door middel van sponsoring € 4000 op. Plan investeert vervolgens in projecten om staatloze meisjes en jongens een betere toekomst te geven

### **Kick-off met tips en tools**

Ook bij het fondsenwerven helpen we je op weg. Tijdens de kick-off krijg je een presentatie te zien over het project in Thailand, zodat je weet waar het geld dat je ophaalt naartoe gaat. Onze communicatieadviseur geeft je handige tips en tools om de pers te benaderen en legt uit hoe je aandacht krijgt voor jouw acties. Verder zetten we de praktische zaken op een rij, passen we fietskleding en is deze avond het moment om je medereizigers te ontmoeten. Na de kick-off staan Sabrina en Ellen van ons Cycle-support team altijd voor je klaar om je te helpen.



## FAST FACTS

**Wanneer:**

8 t/m 18 november 2020

een team. Deelname is

mogelijk vanaf 18 jaar.

**Reisduur:**

11 dagen in Thailand  
(let op: dit is exclusief de reistijd  
van en naar Thailand)

**Kosten:**

De inschrijfkosten zijn €1.300  
(dit bedrag is exclusief  
kosten voor de vlucht).

**Afstand:**

440 km

**Vluchten:**

De vluchten boek je zelf. Een  
retourticket van Amsterdam  
naar Bangkok kost tussen de  
€450 en €700.

**Type fiets:**

Mountainbike

**Voor wie:**

Cycle for Plan is toegankelijk  
voor iedereen. Je kunt  
individueel deelnemen of met

**Accommodatie:**

We overnachten in hotels.  
Accommodaties zijn op basis  
van tweepersoonskamers.

## DIT KRIJG JE BIJ DE REIS

**Fiets**

Voor iedere deelnemer is er  
een mountainbike die wordt  
afgesteld op de juiste lengte.

vertegenwoordigers en een

Nederlandse reisgids. Voor  
medische ondersteuning gaat er  
een Nederlandstalige arts mee.

**Technische ondersteuning**

Er gaat een fietsenmaker mee  
voor technische ondersteuning  
en reparaties.

**Wielershirt**

Iedere deelnemer krijgt een  
Cycle for Plan Thailand  
wielershirt van het merk AGU.

**Eten en drinken**

Ontbijt en diner wordt door onze  
accommodaties verzorgd.  
Tijdens het fietsen stoppen we  
na iedere 20 à 25 kilometer  
voor een lekkere snack en in de  
middag voor een heerlijke  
lunch. Wij zorgen dat er voor  
iedereen ruim voldoende  
water is.

**Trainingsschema**

Ter voorbereiding op jouw reis  
ontvang je van ons een train-  
ingsschema met o.a. handige  
tips over trainingen en voeding.

**Niet inbegrepen**

- Vlucht van en naar Bangkok
- Reisverzekering (verplicht)
- Visum (verplicht, vooraf of bij  
aankomst aan te schaffen)
- Inentingen
- Helm (verplicht)
- Fooien

**Gidsen**

Je reist met lokale gidsen,  
Plan International-





## VEELGESTELDE VRAGEN

### **Wat zijn de kosten?**

Het landarrangement kost €1.300. Dit is inclusief overnachtingen, De reis kost €1.300. Dit is inclusief overnachtingen, maaltijden, mountainbike en begeleiding. Je vlucht en visum zijn hier niet bij inbegrepen. Een retourvlucht naar Bangkok kost ongeveer €450 tot €700. Daarnaast haal je minimaal €4.000 sponsorgeld op voor Plan International.

### **Hoe krijg ik het geld bij elkaar?**

Eerdere deelnemers bedachten allerlei leuke en creatieve manieren om succesvol fondsen te werven. Na aanmelding ontvang je een inspiratiegids met handige tips, een uitgebreid promotiepakket en word je ondersteund door het team van Cycle for Plan.

### **Wat gebeurt er als het me niet lukt om het volledige bedrag op te halen?**

Om deel te kunnen nemen aan Cycle for Plan moet het bedrag van €4.000 drie weken voorafgaand aan de reis binnen zijn. Lukt dit niet, dan mag je helaas niet mee. Gelukkig is dit nog nooit gebeurd. Ons Cycle-support team monitort de voortgang van iedere deelnemer. Als je moeite hebt met de fondsenwerving dan helpen wij je uiteraard!

### **Is het verplicht om een reis- of annuleringsverzekering af te sluiten?**

Een reisverzekering is verplicht en regel je zelf voor vertrek bij een verzekeraar naar keuze. We raden je ook aan om een annuleringsverzekering af te sluiten.

### **Hoe fit moet ik zijn?**

Cycle for Plan Thailand is een fysieke uitdaging, maar goed te doen voor iedereen met een redelijke basisconditie en voldoende training vooraf. Je fietst in een warm klimaat over onverharde en asfaltwegen met pittige beklimmingen. Hoe fitter je bent, hoe meer je van de ritten en de omgeving kunt genieten.

### **Moet ik mijn eigen fiets meenemen?**

Nee hoor, je krijgt in Thailand een veilige en goede fiets die precies op maat wordt afgesteld. Ook zijn er reservefietsen. Je mag wel je eigen zadel of pedalen meenemen. Deze worden door de fietsmaker op de fiets gemonteerd.

### **Wat is de minimumleeftijd?**

De minimumleeftijd voor deelname aan Cycle for Plan is 18 jaar.

### **Kan ik de andere deelnemers ontmoeten voordat we op reis gaan?**

Jazeker! Wij organiseren een aantal gezamenlijke fietstrainingen en een kick-off meeting. Daarnaast is er een besloten Facebookgroep.

### **Hoe kan ik me inschrijven?**

Wat leuk dat je met ons mee wilt! Inschrijven kan via onze website: [www.planinternational.nl/cycleforplan/thailand](http://www.planinternational.nl/cycleforplan/thailand)

### **Heb je een andere vraag?**

Je kunt ons bellen via 020 – 549 55 20 of een e-mail sturen naar [cycleforplan@planinternational.nl](mailto:cycleforplan@planinternational.nl).

Ook organiseren we op diverse plaatsen in het land informatiebijeenkomsten! Weten wanneer en waar die plaatsvinden? Kijk op: [www.planinternational.nl/infoavond](http://www.planinternational.nl/infoavond).

# MIS DIT AVONTUUR NIET EN MELD JE AAN VOOR DE INFOAVOND!

[www.planinternational.nl/infoavond](http://www.planinternational.nl/infoavond)



## GA JE MEE? SCHRIJF JE NU IN!

[www.planinternational.nl/cycleforplan/thailand](http://www.planinternational.nl/cycleforplan/thailand)

**Plan International Nederland**  
Postbus 75454  
1070 AL Amsterdam

Stadhouderskade 60  
T +31 (0)20 549 55 20  
[info@plannederland.nl](mailto:info@plannederland.nl)

[www.planinternational.nl](http://www.planinternational.nl)  
NL11RABO 0393 586 766  
KvK Amsterdam 41198890

