



Beste deelnemer,

Fijn dat je meedoet aan de 3<sup>e</sup> editie van de Parnassia Bavo Groep sponsorfietstocht op tweede pinksterdag (28 mei). En natuurlijk bedankt voor de sponsoring die je hiermee realiseert.

Het belooft een topdag te worden! Na de regio's Haaglanden en Rijnmond is Noord Holland aan de beurt. Op dit moment wordt er druk gewerkt aan het uitstippelen van de route. In de voorgaande twee jaar werd er meer dan 10.000 euro bij elkaar gefietst. De opbrengst komt geheel ten goede aan extra's voor onze cliënten op sportief en actief gebied.

### **Verzamelen**

Maandag 28 mei om 08.30 uur in het Witte Kerkje op het terrein van Dijk en Duin, Duinenbosch 3 te Castricum. Er is omkleedgelegenheid, sanitair en natuurlijk koffie en thee. Jos van Nieuwkoop neemt de veiligheidsregels en afspraken met jullie door voordat we starten. We vertrekken om exact 09.00 uur.

### **Fiets, veiligheidshelm en kleding**

Zelf meenemen: racefiets, veiligheidshelm (verplicht), schoenen, fietskleding en eventueel regenkleding. Nieuwe deelnemers krijgen een shirt van de organisatie. Dit wordt gesponsord door Raad van Bestuur en Vastgoed BV.

Diegenen die al eerder aan de PBG-sponsorfietstocht hebben deelgenomen verzoeken wij om het fietspak mee te nemen. We zijn een team en we fietsen allemaal in hetzelfde tenue.

### **Routekaart**

Wordt uiterlijk een week voor aanvang per mail naar alle deelnemers toegezonden.

### **Eten en drinken**

Voor onderweg krijg je bij de start een tourpakketje uitgereikt (krentebol, energiereep en druivensuiker). Tussen de middag lunchen wij gezamenlijk, onze gastheer is Brijder in de Kees Boekestraat 20 in Alkmaar. Het tourpakket en de lunch wordt aangeboden door Amgea Vastgoed Adviseurs en Steigers bouw advies. Aan het eind van de middag sluiten wij gezamenlijk af met frisdrank (en zoutjes) voorzat jullie naar huis rijden. Overige wensen op eet- en drinkgebied graag zelf meenemen.

### **Bezemwagen en materialenwagen**

Er rijdt een bezem- en materialenwagen mee. Deze wordt aangeboden door Brijder MP (Maatschappelijke Participatie) en van Scheijndel (s'Gravenzande).

### **Samen fietsen**

We rijden de fietstocht in groepsverband Waarbij er rekening gehouden wordt met snelle fietsers (>30 Km/p uur) en fietsers die het iets rustiger aan doen (> 25 Km per uur). We zullen tijdens de tocht natuurlijkerwijs uiteen vallen in een paar groepen. Elke groep krijgt een leider toegewezen. Deze leider kent de route en geeft de ploeg waar nodig aanwijzingen. Om veiligheidsredenen verzoeken wij jullie de aanwijzingen ook daadwerkelijk op te volgen en geen eigen route te gaan bepalen.

**Richtlijnen voor aanmelding**

De belangrijkste richtlijn om mee te kunnen fietsen is dat men al eens eerder 100 kilometer op een dag heeft gefietst. Desgewenst kunnen wij een opbouwschema verstrekken om voorafgaand aan de tocht te trainen.

Deelnemen aan de fietstocht is het doel, winnen is niet belangrijk. Het is geen wedstrijd en we nemen omwille van de veiligheid te allen tijde de verkeersregels in acht. Op de dag zelf zullen we voorafgaand aan het vertrek nog stilstaan bij een aantal "spelregels".

**Extra's voor cliënten op sportief gebied**

Doel van de tocht is fietsen met collega's, kennismaken en genieten van een mooie tocht door een landelijk gebied. Maar ook om extra sportactiviteiten voor patiënten mogelijk maken. We verzoeken je om zoveel mogelijk sponsoren te zoeken die jou voor minimaal 1 euro per gefietste kilometer sponsoren. Gebruik daarvoor het bijgeleverde formulier. Een kopie lever je op 28 mei in bij de organisatie.

We verzoeken je om binnen 2 weken na dato het totaalbedrag in een keer over te maken op de rekening van Stichting Vrienden Parnassia Bavo Groep onder vermelding van van je naam, adres en Sponsorfietsocht 2012.

**Einde van de middag**

We hopen rond 17.00 uur weer terug te zijn in het witte kerkje op het terrein van Dijk en Duin, Daar kun je je oprispen (er zijn geen douches), omkleden en gezellig napraten.

**Voor vragen en of meer informatie kun je contact opnemen met Sara Verhelst  
telefoon 06-20 60 51 11, email [s.verhelst@parnassiabavogroep.nl](mailto:s.verhelst@parnassiabavogroep.nl)**

Sportieve groeten

Leon Steijn, Jos van Nieuwkoop en Stichting Vrienden Parnassia Bavo Groep