

Time for Ghana cyklar Vätternrundan 2018 för att ge minst 500 utsatta barn en bra start i livet och DU är inbjuden!



Vi hjälper utsatta barn i Ghana och 2018 cyklar vi Vätternrundan sub 10

Time For Ghana drivs ideellt av Jenny Grip och Elin Ekerheim. Tillsammans antar vi idrottsliga utmaningar och i samband med dessa samlar vi in pengar till förmån för utsatta barn i Ghana. Hittills har vi samlat in över en halv miljon kronor och alla insamlade pengar går oavkortat till barnen. 2018 kommer vi att cykla Vätternrundan på under 10 timmar (sub 10) med ett lag på 30 cyklister. Tillsammans ska vi ge minst 500 utsatta barn en bra start i livet eller möjlighet till skolgång.



Vårt Vätternrundanpaket är fullspäckat med allt som du kan tänkas behöva för sub 10

- ✓ Startbevis till Vätternrundan och ett förberedelselopp
- ✓ Snyggt och unikt klädkit i Time for Ghana-design från Trimtex
- ✓ Hudvård- och sportlinimentsprodukter från Medevi ProSalus
- ✓ Energi (bars och gels) till båda loppen
- ✓ Service för dig och din cykel på plats i Motala
- ✓ 2 erfarna och starka cyklister som ledare och tränare - tillsammans har de 13 Vätternrundor (snabbaste tiden under 7 timmar)



Ta chansen att vara med - tillsammans gör vi skillnad!

Skicka ett mail till info@timeforghana.se och berätta lite mer om dig själv, din cykelbakgrund och varför du vill vara med i vårt lag. Vi rekryterar löpande men antalet platser är begränsat, varmt välkommen!

Vårt Vätternrundanpaket är fullspäckat med allt som du kan tänkas behöva för att klara Vätternrundan under 10 timmar

Du är inbjuden och har chansen att göra skillnad! Laget om 30 cyklister skall tillsammans anta utmaningen att cykla Vätternrundan sub 10 och samla in pengar för att minst 500 utsatta barn i Ghana ska få en bra start i livet och möjlighet till skolgång. Vi välkomnar en bred mix av kön, åldrar och erfarenheter på sadeln men det viktigaste är att du delar våra värderingar och älskar att cykla. Det här projektet är dock större än Vätternrundan - det handlar om att hjälpa utsatta barn i Ghana och vi hoppas att du känner ett starkt engagemang

Startbevis till Vätternrundan och ett förberedelselopp

- Garanterad startplats till Vätternrundan med en bra starttid (ca 06:30 vilket ger oss maximal tid för vila natten innan loppet)
- Startplats till ett motionslopp i Mälardalen/Stockholmsområdet under våren. Loppet cyklar vi som en viktig del i vår förberedelse för att svetsa ihop laget
- **Värde 2450 kr**

Snyggt och unikt klädkit från Trimtex

- Du får cykeltröja, cykelbyxor, vindväst, handskar, skoöverdrag, ben- och armvärmare i en unik Time for Ghana-design som du kan bära med stolthet och som ger oss samhörighet under loppet
- Vi ser även över alternativ för att ha en enhetlig hjälm och styrlinda
- **Värde minst 3905 kr**

Hudvård- och sportlinimentsprodukter från Medevi ProSalus

- Ekologiska liniment och hudvårdsprodukter anpassade till ett aktivt liv som hjälper dina muskler att göra ett bättre jobb i sadeln och förebygger skav och andra problem som du gärna vill slippa
- **Värde 585 kr**

Energi till båda loppen

- Energi (bars och gels) kommer att ingå för alla cyklister i laget till både Vätternrundan och vårt förberedelselopp
- Dessutom kommer du att få funktionella mellanmålsprodukter från Barebells som du kan njuta av med gott samvete
- **Värde minst 500 kr**

Service för dig och din cykel på plats i Motala

- I Motala kommer vi att ha peppning och taktikgenomgång kvällen innan i loppet med mat från Bullvivan i Örebro
- Vi firar målgången med ett målgångskit från ICA Parkhallen i Örebro
- Behöver du en sista genomgång av din cykel i Motala innan start kommer du att få hjälp att göra de sista finjusteringarna
- **Värde 250 kr**

Erfarna och starka sub 7-cyklister som ledare och tränare

- Som säkerställer att laget på ett tryggt och roligt sätt tillsammans klarar av utmaningen
- Som delar med sig av tips och råd kring hur du kan lägga upp träningen inför Vätternrundan
- Som håller i frivilliga träningspass i Stockholm under våren

Totalt värde på Vätternrundanpaketet är minst 7690 kr

Time for Ghana hjälper utsatta barn genom att kombinera välgörenhet och idrottsliga utmaningar

Från mamma till Ironman

2016 födde vi varsin dotter och 2018 är året då vi på allvar skall ta oss tillbaka till en god fysisk form. 2017 rivstartade vi med Stockholm Marathon och Vattenfall World Triathlon Stockholm. 2018 blir Vätternrundan sub 10 ett stort steg på vägen mot Ironman Kalmar 2018 som vi fått förmånen att vara ambassadörer för. Vi hoppas att vår satsning kan inspirera andra kvinnor och mammor att träna och uppfylla sina drömmar. Läs vår intervju i [Vattenfall World Triathlon Stockholm](#).



Vi ska ge minst 500 utsatta barn en bra start i livet eller möjlighet till att gå i skola

Som nyblivna mammor är vi tacksamma för att vi fått föda våra döttrar i Sverige. På landsbygden i Ghana föds barn under primitiva förhållanden. Genom ett babykit bestående av bl.a. sjukförsäkring, kläder, mat, nappflaska, blöjor, vitaminer, gosedjur ger vi dem en bra start i livet.

För att gå i skolan i Ghana är det krav på att bära skoluniform. Många utsatta familjer på landsbygden har inte råd att köpa skoluniform och skolböcker till sina barn. Det leder till att barnens skolgång blir försenad eller i värsta fall utebliven. Genom att ge dessa utsatta barn ett skolkit med skoluniform och böcker ger vi dem möjlighet till utbildning och en förutsättning till ett självförsörjande liv.

Självklart ska DU vara med och anta 2018 års mest välgörande idrottsliga utmaning!

Ta chansen att vara med - tillsammans gör vi skillnad!

Skicka ett mail till info@timeforghana.se och berätta lite mer om dig själv, din cykelbakgrund och varför du vill vara med i vårt lag. Vi rekryterar löpande men antalet platser är begränsat, varmt välkommen!



Förväntningar på dig som ambassadör i laget

- ✓ Vara engagerad i våra tipstävlingar i samband med loppet (tippa vår sluttid och ha chans att vinna fina priser. Alla tipspengar går oavkortat till insamlingen)
- ✓ Marknadsföra projektet aktivt via sociala medier
- ✓ Träning på eget ansvar men vi ger dig gärna tips och råd
- ✓ Klungträning i din lokala cykelklubb (*vi kommer att erbjuda träningspass i Stockholm*)
- ✓ Delta i vårt andra lopp som förberedelse inför Vätternrundan
- ✓ Ett stort plus är om du kan ordna samarbetspartners/sponsorer till projektet (dock inget krav)

Du väljer själv vad du tycker att paket för minst 7690 kr är värt att betala för. Allt överskott går oavkortat till barnen i Ghana. Lägsta pris är dock 3999 kr och då får du allt på sidan 2 till ett värde om minst 7690 kr

Följ oss i sociala medier och läs mer om Time for Ghana på timeforghana.se

Time for Ghana riktar ett varmt tack till våra fantastiska partners som gör vår satsning tillsammans med er cyklister möjlig!

Samarbetspartners



Arenasponsor



Klädsponsor



Hudvård- och sportlinimentsponsor



Vill ni diskutera partnerskap med oss och samtidigt ge utsatta barn i Ghana en bra start i livet eller möjlighet till att gå i skola? Maila info@timeforghana.se
