

Hoe organiseer ik een Vrouwen lopen voor Vrouwen ladiesrun?



1. Het lijkt mij mooi om een Vrouwen lopen voor Vrouwen sponsoraladiesrun te organiseren. Hoe kan ik het beste beginnen?

Geweldig dat je je tijd en talenten beschikbaar wilt stellen voor kwetsbare vrouwen! Graag geven we je alle tools in handen om op een eenvoudige manier je eigen Vrouwen lopen voor Vrouwen sponsoraladiesrun te organiseren. Om te beginnen kun je het beste eerst het format lezen. Het format kun je downloaden onderaan deze pagina.

Ook hebben we een compleet draaiboek voor je klaarliggen, wat je kunt opvragen.

2. Waaraan moet een ladiesrun voldoen?

Wil je een Vrouwen lopen voor Vrouwen ladiesrun organiseren, dan vragen we je dit te doen binnen enkele randvoorwaarden. Zo mogen bijv. alleen vrouwen mee rennen (mannen mogen natuurlijk wel sponsoren ☺). En de afstand van het parcours is 5, 10 en/of 21 kilometer. Daarnaast is Vrouwen lopen voor Vrouwen ook een gezellig evenement; daarom sluiten we de run af met een heerlijke smoothie en vers fruit! Een overzicht van alle randvoorwaarden vind je in het format, deze kun je downloaden onderaan deze pagina.

3. Voor welke goede doelen wordt er gerend?

De opbrengst van Vrouwen lopen voor Vrouwen komt ten goede aan de hulp en opvang van kwetsbare vrouwen én hun kinderen bij:

- **Stichting De Hoop.** Vrouwen met een verslaving of psychische problemen kunnen hun kinderen mee laten opvangen. De Hoop biedt deze kinderen veiligheid en structuur in een liefdevolle omgeving. Want moeder en kind horen bij elkaar!
- **Terwille.** Voor vrouwen die verstrikt zijn geraakt in de onveilige wereld van de prostitutie kan het heel beangstigend en moeilijk zijn om daar uit te stappen. Terwille begeleidt volwassen vrouwen en slachtoffers van loverboys daarin.
- **Bright Fame.** Deze stichting doet vergelijkbaar werk als Terwille onder de prostituees in Amsterdam. Een deel van de opbrengst van Vrouwen lopen voor Vrouwen besteden we aan Bright Fame. Want vrouwen horen niet in de prostitutie!

4. Wie betaalt de kosten als ik een sponsoraladiesrun organiseer?

Elke ladiesrun is kostendekkend en bedruipt zichzelf. Het inschrijfgeld wat de deelnemers betalen om mee te kunnen doen bedraagt € 12,50 per persoon. Dit bedrag is bedoeld om de kosten van het event te dekken. Voor de algemene communicatie (flyers, posters, rolbanners etc.) die vanuit De Hoop geleverd wordt, wordt € 2,50 per deelnemer gerekend. € 10,- per persoon kun je gebruiken voor de kosten die je maakt in de voorbereiding en op de dag zelf, zoals: locatie, smoothies en fruit, EHBO-ers, vergunning, etc. Voorbeeld: je hebt 50 deelnemers die meedoen, dan is je budget 50 x € 10,- = € 500,-.

5. Kan ik zelf een datum kiezen waarop de ladiesrun gehouden wordt?

Je kunt zelf een datum kiezen waarop je de wandeltocht wilt houden. Wil je er wel rekening mee houden dat het een zaterdag is die buiten de schoolvakanties valt?

6. Hoeveel mensen heb je nodig om een ladiesrun te kunnen organiseren?

Vele handen maken licht werk. Een kernteam om een sponsordamesrun voor te bereiden kan het beste uit ten minste vier personen bestaan. Het kan handig zijn om daarnaast vrijwilligers te hebben die jullie ladiesrun willen promoten. Voor de dag waarop de ladiesrun plaatsvindt heb je 15 tot 20 mensen nodig (dit hangt af van het aantal deelnemers en het programma van de dag). Voor een overzicht van taken verwijzen we je naar het draaiboek.

7. Hoe kom ik aan voldoende deelnemers?

Om deelnemers te werven voor jouw ladiesrun kun je met een kraampje aanwezig zijn bij diverse evenementen in jouw regio, zoals: vrouwendagen, andere sportevenementen, beurzen, braderieën, kerkendagen, etc. Ook kun je kerken, bedrijven, sportclubs en vrouwenverenigingen vragen of je een presentatie mag geven over Vrouwen lopen Vrouwen. Wil je meer informatie en ideeën? Vraag het draaiboek aan!

8. Welke promotiematerialen hebben jullie voor mij?

Om jouw ladiesrun te promoten kun je gebruik maken van diverse communicatiemiddelen (digitale nieuwsbrief, website, Facebookpagina) en het volgende promotiemateriaal: flyers, posters, rolbanners, promofilmje, sponsorkaartjes, machtigingskaarten, poloshirts, logo's, PowerPointpresentatie en persberichten.

9. Kunnen vrouwen zich ook telefonisch aanmelden?

Deelnemers kunnen zich alleen online via de website www.vrouwenlopenvoorvrouwen.nl aanmelden voor de ladiesrun. Deelnemers kunnen zich op de website individueel of in teamverband aanmelden. De persoonlijke sponsorpagina op de website is een handig middel om sponsors te zoeken en geld op te halen. Als iemand geen beschikking heeft tot internet, is het mogelijk om zich telefonisch aan te melden (via 078 - 6111355).

10. Mag ik zelf een parcours uitstippelen of kan ik ook gebruik maken van een bestaande route?

Je kunt (deels) gebruik maken van een bestaande route (bijv. van Runnersworld.nl), maar je kunt ook zelf een route samenstellen, hier ben je helemaal vrij in. Wel vragen we je om het parcours (grotendeels) door een landelijke omgeving of natuurgebied te laten lopen. Tijdens de run willen we deelnemers graag laten ervaren hoe mooi Gods schepping is. In het draaiboek vind je een aantal belangrijke tips over bewegwijzering van het parcours.

Contact

Staat je vraag hier niet bij? Stel je vraag via e-mail: info@vrouwenlopenvoorvrouwen.nl.

Of bel ons: 078-6111355. We staan je graag te woord.

Froukje Swinkels en Marijke Koers

Kernteam van Vrouwen lopen voor Vrouwen