



100.000 kilometer voor kankeronderzoek in Limburg

Juni 2021



Beste deelnemer,

Helaas! Dit jaar wederom geen Five4Five. Onderzoek naar kanker gaat wél door en móét doorgaan! Onderzoek dat kostbaar is. Kostbaar in tijd en in geld!

De opbrengst van Five4Five komt jaarlijks ten goede aan baanbrekend onderzoek in het Maastricht UMC+ en Limburgse partnerziekenhuizen. Door de voortdurende coronacrisis zijn inkomsten onder druk komen te staan. Dit heeft grote impact op lopende én nieuwe onderzoeken.

Wij zijn dan ook verheugd dat jij je met medewerkers en collega's gaat inzetten voor veelbelovend kankeronderzoek en mee gaat doen aan '100.000 kilometer voor kankeronderzoek in Limburg' in juni 2021. In dit document vind je alle informatie over het evenement. Heb je vragen? Neem dan gerust contact op met Philip van Ballegooie. Dat kan via onderstaande contact gegevens:

Telefoon: 043-4077363

Mobiel: 06-31767776

E-mail: info@five4five.nl of p.vanballegooie@hfl.nl

Namens het bestuur van Stichting Five4Five en alle onderzoekers, dank voor je deelname!



Inhoud

Over Five4Five.....	4
100.000 kilometer voor kankeronderzoek in Limburg	5
Meedoen met je bedrijf.....	6
Inschrijf instructie voor bedrijven.....	6
Inschrijf instructie voor medewerkers en collega's	8
Kilometers bijhouden.....	9
Extra donaties werven door medewerkers en collega's.....	10
Facturering.....	10



Over Five4Five

Five4Five is hét wandel-, fiets- en trial-run evenement in Limburg waarvan de opbrengst ten goede komt aan veelbelovend medisch-wetenschappelijk onderzoek naar kanker in het Maastricht UMC+ en Limburgse partnerziekenhuizen.

Helaas kan vanwege de voortdurende coronacrisis het evenement ook in 2021 geen doorgang vinden. Je kunt dit jaar wél meedoen aan '100.000 kilometer voor kankeronderzoek in Limburg'! Zo geef je écht waarde aan je sport kilometers in juni 2021!

Oorsprong van Five4Five

Five4Five is hét sportieve evenement van Limburg dat voor het eerst in 2014 werd georganiseerd en waarvan de opbrengst ten goede komt aan Kankeronderzoekfonds Limburg.

Five4Five combineert fietsen en/of rennen en/of wandelen en is voor iedereen toegankelijk zijn. Tijdens Five4Five ga je je eigen sportieve uitdaging aan!

Het getal '5'

Het doel van het evenement is om al fietsend 5 Limburgse 'bergen' te overwinnen. Het parcours leg je 5 keer af en zo verzamel je 5 stempels. Hardlopers en wandelaars passeren 5 stempelposten en verdienen zo ook 5 stempels.

Fietsen

Het 5-sterrenlandschap van de gemeente Eijsden-Margraten heeft nogal wat pittige hellingen. Vijf van deze "bergen", met een gemiddeld stijgingspercentage van 7 tot 8%, zijn met elkaar verbonden in een prachtig parcours van bijna 14 km. Verover je deze hellingen 5x? Dan heb je een echte col uit de Alpen of Pyreneeën. Een uitdaging voor elke fietser!

Wandelen

Het wandelpad van Five4Five bestaat uit twee "lussen" die beide ongeveer 7,5 kilometer lang zijn. Beide wandelroutes leiden u langs fantastische uitzichten, vakwerkboerderijen en alle andere natuurlijke schoonheid waar dit gebied bekend om staat. Onderweg zijn er plekken waar aan de kinderen is gedacht.

Trail run

Nieuw dit jaar is de trailrun. Het parcours van ongeveer 10 kilometer leidt je over smalle bospaadjes en onverharde wegen door het geweldige 5-sterrenlandschap van Zuid-Limburg.



100.000 kilometer voor kankeronderzoek in Limburg

In de maand juni gaan wij gezamenlijk zoveel mogelijk kilometers sporten en daarmee geld inzamelen voor Kankeronderzoekfonds Limburg. Meedoen met je collega's en kinderen van school is leuk en eenvoudig!

Hoe werkt het?

1. Schrijf je in voor €1,-

Voor dit bedrag ontvang je een persoonlijke actiepagina en het unieke Five4Five 2021 speldje.

2. Start met het maken kilometers

Fietsen, wandelen, hardlopen of roeien, het maakt niet uit hoe je meedoet, als je maar meedoet! Alleen samen halen we in de maand juni 100.000 kilometer! Koppel je strava account aan je pagina óf voer je kilometers zelf in.

3. Laat jezelf sponsoren

Laat je kilometers écht tellen en laat je sponsoren door vrienden, familie en collega's! We helpen je hier natuurlijk graag bij.



Meedoen met je school

Niet is leuker dan samen met je team doelen bereiken! Meedoen met collega's en de kinderen van school is niet alleen een geweldige activiteit, het is ook een mooie manier om samen al sportend een bijdrage te leveren aan het goede doel.

Meedoen is belangrijker dan winnen!

Meedoen is zeker belangrijker dan winnen! Als extra stimulans zijn er wel twee bijzondere prijzen voor scholen te winnen.

Prijzen voor scholen

Prestatie	Beloning
De school met de meeste kilometers	Met maximaal 40 leerlingen naar een wedstrijd van MVV
De school die het Hoogste bedrag weet op te halen	Super School Award

Inschrijf instructie voor scholen

1. Klik op deze [link](#) of kopieer onderstaande link in de adresbalk van je browser

<https://fivefive.actiekankeronderzoekfondslimburg.nl/evenement/100-000-kilometer-voor-kankeronderzoek-in-limburg/meedoen/hoe-zet-jij-je-in>

2. Kies in het scherm de optie 'Team' en vervolgens 'Ga verder'
3. Kies in het scherm de optie 'Inschrijfgeld' (dit bedrag wordt aan het einde van de actiemaand gefactureerd en hoef je nu niet te voldoen) en vervolgens 'Ga verder'
4. Vul in het scherm je gegevens in en kies vervolgens 'Ga verder'
5. Vul in het scherm de gevraagde gegevens in. Als teamnaam kun je kiezen voor de naam van het bedrijf, bijvoorbeeld 'Team Voorbeeldschool'. Het bedrag dat jullie samen willen ophalen staat ingesteld op €1000,-, dit bedrag kun je verhogen of verlagen. Alle gegevens kun eventueel later nog aanpassen. Na het invullen van de gegevens kies 'Ga verder'



Tip!

Maak van deze pagina een visitekaartje! Deze pagina gaat jullie helpen om zoveel mogelijk extra donaties op te halen voor veelbelovend onderzoek naar kanker. Daarnaast is jullie uithangbord tijdens de actiemaand '100.000 kilometer voor kankeronderzoek in Limburg'.

Je kunt inspiratie opdoen bij het [voorbeeld team](#)

<https://fivefive.actiekankeronderzoekfondslimburg.nl/team/voorbeeld>

6. Naast een teampagina, heeft elke deelnemer ook een persoonlijke actie pagina. Net als bij de teampagina kun je deze gegevens later nog wijzigen. Maak ook deze pagina persoonlijk door foto's en filmpjes toe te voegen.

Na het invullen van de gegevens kies 'Ga verder'

7. Vul in het scherm je adres gegevens in. We willen je graag hét Five4Five speldje opsturen.

Na het invullen van de gegevens kies je 'Ga verder'

8. Wil je alvast een extra donatie doen? Dit is niet verplicht en kan natuurlijk ook op een later moment.

Kies vervolgens 'Ga verder'

9. Controleer je gegevens en vul bij 'Kortingscode ontvangen?' de volgende code in: **709HJBLG6T** in. Je kunt nu ook al extra deelnemers aan je team toevoegen, door te klikken op '+ nog iemand toevoegen'. Het is echter gemakkelijker om de inschrijflink door te sturen naar medewerkers en collega's. Zo kan iedereen zijn of haar persoonlijke actiepagina zelf inrichten.

10. Yes! Je bent nu succesvol ingeschreven voor '**100.000 kilometer voor kankeronderzoek in Limburg**'.

Klik nu op 'Ga verder'. Je komt nu direct op je teampagina en je ontvangt twee e-mail berichten.

11. Bericht 1: Jouw team is aangemaakt
Via de link in deze e-mail kom je direct op je teampagina.

Bericht 2: Welkom bij team <voorbeeld>



Via de link in deze e-mail kom je direct op je teampagina en bij je persoonlijke actiepagina

12. Teamleden uitnodigen

Nu is het tijd om je collega's en medewerkers uit te nodigen. Onderstaand vind je de instructie die je naar hen toe kan sturen.

Inschrijf instructie voor scholieren en collega's

Wat fijn dat jij je gaat inzetten voor veelbelovend kankeronderzoek en mee gaat doen aan **'100.000 kilometer voor kankeronderzoek in Limburg'**. Inschrijven als teamlid van je school gaat snel en eenvoudig, volg hiervoor onderstaande stappen.

1. Klik op deze [link](#) of kopieer onderstaande link in de adresbalk van je browser

<https://fivefive.actiekankeronderzoekfondslimburg.nl/evenement/100-000-kilometer-voor-kankeronderzoek-in-limburg/meedoen/hoe-zet-jij-je-in>

2. Kies in het scherm de optie 'Teamlid' en vervolgens 'Ga verder'
3. Selecteer het team waar je lid van wilt worden en vervolgens 'Ga verder'
4. Kies in het scherm de optie 'Inschrijfgeld' (aan het einde van de aanmeldflow kun je de kortingscode ter waarde van €25,- die je ontvangen hebt invoeren) en vervolgens 'Ga verder'
5. Vul in het scherm je gegevens in en kies vervolgens 'Ga verder'



Voor iedere deelnemer wordt een persoonlijke actie pagina aangemaakt. Maak deze pagina

Tip!

*Maak van je pagina een echt visitekaartje! Deze pagina gaat je namelijk helpen om zoveel mogelijk extra donaties op te halen voor veelbelovend onderzoek naar kanker. Daarnaast is het je persoonlijke uithangbord tijdens de actie **'100.000 kilometer voor kankeronderzoek in Limburg'**.*

Je kunt inspiratie opdoen bij de [voorbeeld deelnemer](#)

<https://fivefive.actiekankeronderzoekfondslimburg.nl/actie/babette-voorbeeld>

persoonlijk door er foto's en filmpjes aan toe te voegen. Geen foto's bij de hand? Geen probleem, je pagina kun je op een later moment nog aanpassen. Het streefbedrag op je pagina staat standaard ingesteld op €250,- dit bedrag kun je zelf aanpassen. Na het invullen van de gegevens kies 'Ga verder'

6. Vul in het scherm je adres gegevens in. We willen je graag hét Five4Five speldje opsturen.

Na het invullen van de gegevens kies je 'Ga verder'

7. Wil je alvast een extra donatie doen? Dit is niet verplicht en kan natuurlijk ook op een later moment.

Kies vervolgens 'Ga verder'

8. Controleer je gegevens en vul bij 'Kortingscode ontvangen?' de volgende code in: **709HJBLG6T** en vervolgens afronden.

9. Yes! Je bent nu succesvol ingeschreven voor **'100.000 kilometer voor kankeronderzoek in Limburg'**.

Kilometers bijhouden

Op je persoonlijke actiepagina kun je je sport kilometers bijhouden door Strava te koppelen aan je account óf door deze handmatig in te voeren.

1. Klik in je persoonlijke dashboard op 'prestaties'
2. Vul bij 'Doel' het aantal kilometers in dat je wilt gaan sporten in de maand juni
3. Je kunt nu direct je eerste sportprestatie toevoegen. Dit kan handmatig of door Strava te koppelen.



Strava koppelen

Klik hiervoor op 'Connect with Strava' en volg de stappen in je scherm

Zelf je sportkilometers invoeren

- Klik op 'Prestatie toevoegen';
- Kies welke sport je hebt gedaan en vul alle gegevens **eerlijk** in;
- Je prestatie is toegevoegd.

Extra donaties werven door scholieren en collega's

Als particulier kun je hele leuke beloningen verdienen door extra donaties te werven. Hiervoor gebruik je je persoonlijke actiepagina. Het delen van je pagina kan op vele manieren. Ga voor alle tips naar www.five4five.nl en ga naar 'Sponsor tips'

Individueel prestatie financieel *inclusief inschrijfgeld	Beloning
€250	Five4Five 'Club van 250'
€500	500 honderdmaal dank oorkonde!
€1.500	Naam vereeuwigd in een tegel in de buurt van de traditionele start/finish locatie

Facturering

De kosten voor deelname met je school aan Five4Five 2021 bedragen €1,- per deelnemer exclusief BTW. Ná het evenement, begin juli, ontvang je van ons hiervan een factuur.

Dank voor je deelname aan deze bijzondere editie van Five4Five!