

Ishøj Idrætsråd
kasserer@ii-ishoj.dk.dk

Ishøj, den 4. november 2021

Donation:

I forbindelse med nedenstående projekt ansøger vi om donation i form af et kontant beløb på DKK 10.000.

Donationen vil medføre diverse medieomtale, jfr. nedenfor.

Projekt navn:

Ishøj – Paris på cykel.

Cykeltur for 60+årige fra foreningshuset Strandvangen 54, Ishøj, til Paris i forbindelse med Tour de France – en tur på ca. 1.200 km.

Formål:

Formålet med dette projekt er en kombination af flere elementer:

- **Motion/træning:** Selve cykelturen fra Ishøj til Paris udgør i sig selv en effektiv motions- og træningstur, men projektet består desuden af en obligatorisk, forudgående 3½-måneders intensiv træningsperiode, som er en forudsætning for deltagelse. I løbet af træningsperioden vil deltagerne skulle cykle minimum 2.500 km som led i forberedelserne til turen.
- **Sundhed:** Det er gentagne gange påvist, at regelmæssig motion er afgørende for at sikre et livslangt godt helbred og undgå diverse livsstilssygdomme som f.eks. diabetes, åreforkalkning og forhøjet blodtryk. Det er målet, at deltagerne gennem projektførelsen kan opnå en generelt forbedret sundhedstilstand og holde sig uafhængig af medicin mod livsstilssygdomme. Flere af de tilmeldte deltagere har været igennem alvorlige sygdomsforløb og har brugt cykling som led i genoptræningen.
- **Social trivsel:** Ved at gennemføre dette projekt vil vi gerne styrke deltagernes fællesskabsfølelse og sociale samvær, så dette kan virke som en motivator for seniorer til at gennemføre krævende fysiske aktiviteter. Forudsætningen for at deltage i projektet er, at man er fyldt 60 år eller mere.

Ud over at gennemføre selve turen vil vi fortælle vores historie til et bredere publikum. I Ishøj og de omkringliggende kommuner kæmper mange med en dårlig sundhedsprofil, og vi tror på, at vi kan være med til at gøre en forskel ved at inspirere og give håb til andre.

Det vil vi gøre via en særlig Facebook-side, og ved at tage kontakt til lokale og regionale medier. I Ishøj findes desuden Facebook-gruppen "Vores Ishøj" - med godt 7.500 medlemmer. Her vil vi dele et udpluk af vores oplevelser og opfordre vores familier, venner, naboer, kommunalt ansatte og politikere til at følge med på vores eventyr.

Det er vores mål, at vores historier vil bidrage til at:

- Skabe identifikation gennem personlige portrætter – som viser, hvordan motion og et socialt netværk kan være en løftestang til et bedre og sundere liv, og til at komme på benene igen efter et sygdomsforløb.

- Give inspiration til at komme i gang med træning – træning og tips fra vores forberedelser op til turen
- Tilbyde en vej ud af ensomhed – vise hvordan sammenhold og støtte giver håb og mod på at fortsætte, når livet er svært og gør ondt.
- Flytte grænser. Fysisk krævende aktivitet er også for os der er 60+

Projektbeskrivelse:

Projektet består af en cykeltur fra vores klubhus på Strandvangen 54, Ishøj, til Paris – i alt ca. 1.200 km. Der cykles i 8 dage med dagsetaper på op til 170 km. Turen vil gå ned gennem Tyskland og Holland og vil i et vist omfang omfatte krævende, kuperet terræn. Efter ankomsten til Paris vil der være lejlighed for at overvære afslutningen af Tour de France.

Vi forventer, at projektet kan nå op på 12 tilmeldte cykelryttere og 2-3 hjælpere. Der overnattes på mellemklasse hoteller under turen. Cyklerne transporteres hjem med bil, mens rytterne returnerer via fly eller tog.

Vi vil i hele projektforløbet fortælle de gode historier, og under selve turen vil vi regelmæssigt rapportere og up-loadede billeder, hvor alle Facebook brugere under "Vores Ishøj" kan følge med.

Yderligere promovoring vil ske gennem Ishøj Lokal TV og lokalaviserne.

Tidsramme:

Cykelturen til Paris gennemføres i perioden 16. – 23. juli 2022, mens den forudgående træningsperiode løber fra slutningen af marts til ultimo juni 2022. Der er planlagt et todages ophold i Paris efter fremkomsten.

Ansøger:

Team Ishøj Cafe 60+ Cycling
c/o Strandvangen 54
2635 Ishøj

CVR-nummer: 38 51 71 98
Kontonummer: 9570 0012203071

Projektansvarlig:

Poul Erik Kroll
Skovvej 28
2635 Ishøj
pekroll@live.dk

Med venlig hilsen

Esben Skau

Formand

Team Ishøj Cafe 60+ Cycling

skau@paradis.dk

Foreløbigt budget:

Café 60+ Tour 2022 Budget		
14 personer: 12 ryttere og 2 hjælpere		
	Pr. person	Pris i alt
Hotel incl morgenmad	3.850	54.000
Frokost 10 dg	1.000	14.000
Middag 10 dg	2.500	35.000
Færger, Person	200	2.800
Diesel, følgebil	600	8.200
Diverse	500	7.000
Færge tur/retur, følgebil	350	5.000
Cykeltøj	1.500	21.000
Total	10.500	147.000
Depositum kr. 2.500,00 indbetales den 1. dec. 2021		