GIRLS EMPOWERMENT FOUNDATION
KENYA CLASSIC
GEF 2019

GEF
Girls Empowerment Foundation

GEF KENYA CLASSIC 2019

17 – 28 OKTOBER 2019

GEF KENYA CLASSIC 2019
17- 28 OKTOBER

VAN: Moshi - Tanzania

NAAR: Diani Beach - Kenya

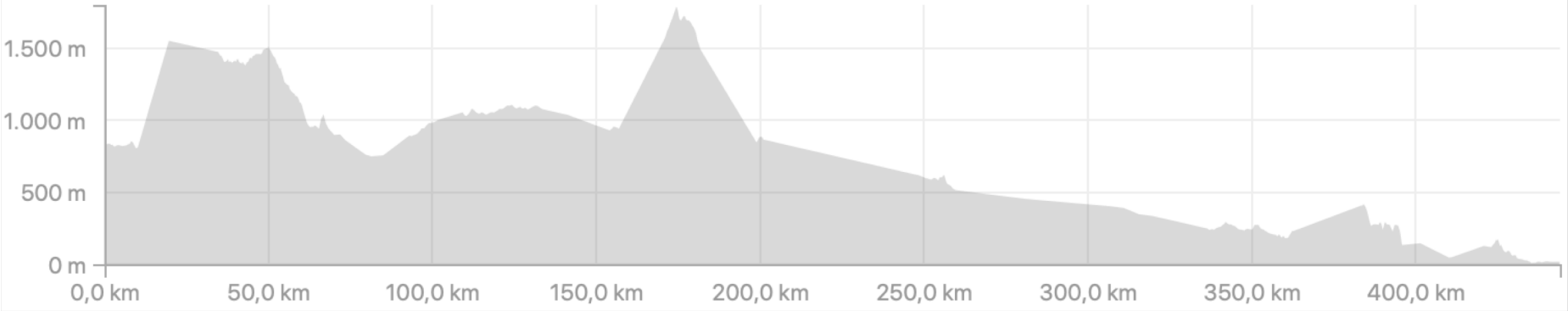
HOE: 7 dagen fietsen in Afrika

DOEL

- Projecten van GEF bezoeken
- Onvergetelijk avontuurlijke reis
- Geld inzamelen voor GEF-projecten

GEF KENYA CLASSIC 2019
17- 28 OKTOBER

- 7 DAGEN
- ONVERHARD
- 500 KM
- 4.200 HM



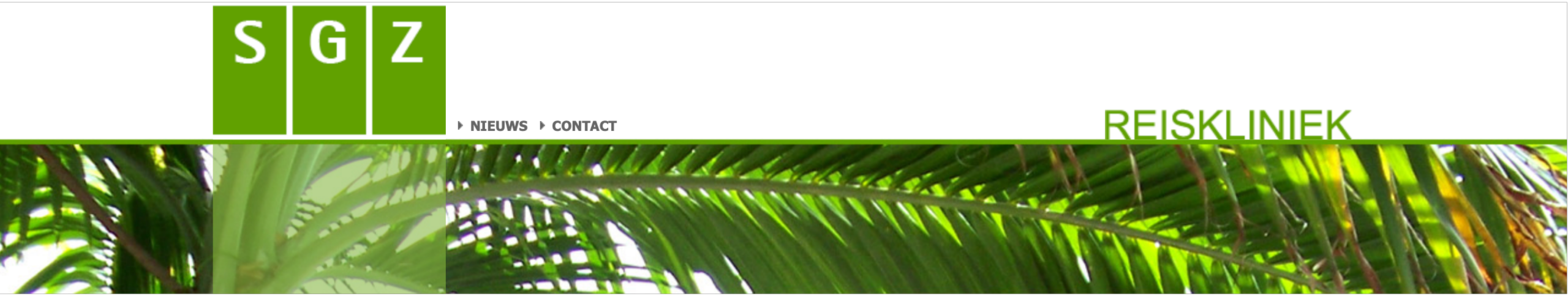
GEF KENYA CLASSIC 2019
17- 28 OKTOBER

AGENDA:

- Vaccinaties / gezondheid
- Techniek / Fiets
- Sponsoring
- Verlenging van de reis
- Agenda

GEF KENYA CLASSIC 2019
17- 28 OKTOBER

VACCINATIES / GEZONDHEID



Dimile Wolthers

GEF KENYA CLASSIC 2019
17- 28 OKTOBER

VACCINATIES / GEZONDHEID

Dimile Wolthers

Benodigde vaccinaties: Gele koorts, DTP, Hepatitis A/B, Rabies, malaria tabletten

SGZ geeft ieder persoonlijk advies.
Data worden gepland in juli en augustus.
Wil je eerder advies kan je altijd contact opnemen met SGZ (https://sgzopreis.nl) of telefonisch

Afspraak maken

Afspraken kunt u telefonisch en via internet (online) maken. Afspraken voor groepen van meer dan 6 personen kunnen het best telefonisch gemaakt worden.

- **ONLINE AFSPRAAK**?: klik **HIER**

- **TELEFONISCHE AFSPRAAK?** : voor alle locaties **015-2121507**

GEF KENYA CLASSIC 2019
17- 28 OKTOBER

FIETS / TECHNIEK / VOEDING

Frank van Adrichem

(Sport) voedingspyramide

NUTRITION • HEALTH • LIFESTYLE • INNOVATION

Doel van sportvoeding

- Functionele voeding om optimale sportprestaties te leveren
- Prestatieverbetering tijdens training en wedstrijden
- Goede spieropbouw
- Preventie van blessures
- Beter en sneller herstel
- Plezier
- Niet bedoeld ter vervanging van basisvoeding!

Plan!

- Werk altijd met een (sport) voedingsplan
- Voeding <u>voor</u> de inspanning

  Vochtbalans, koolhydraten, mineralen
- Voeding <u>tijdens</u> inspanning

  Vochtbalans, koolhydraten, mineralen (eiwitten)
- Voeding <u>na</u> de inspanning

  Koolhydraten, eiwitten, vitamines, mineralen

In balans training in….in balans training uit!

Voeding vóór het sporten

- 2 uur voor het sporten geen zware maaltijd (weinig vet en vezels)
- Train bij voorkeur niet met een lege maag
- Zorg dat glycogeen- en vochtbalans in het lichaam op peil is
- Drink een <u>isotone</u> sportdrank met (koolhydraten) mineralen 30 minuten voor aanvang

In balans training in…in balans training uit!

Voeding tijdens het sporten

1 BEFORE | **2 DURING** | 3 AFTER

- Korter dan 1 uur: mineralendrank
- Langer dan 1 a 1,5 uur: sportdrank
- Per 30 minuten minimaal 500 ml isotone sportdrank met x aantal KH
- Gebruik sportvoeding waar je aan gewend bent (duursporters/ teamsporters)
- Varieer

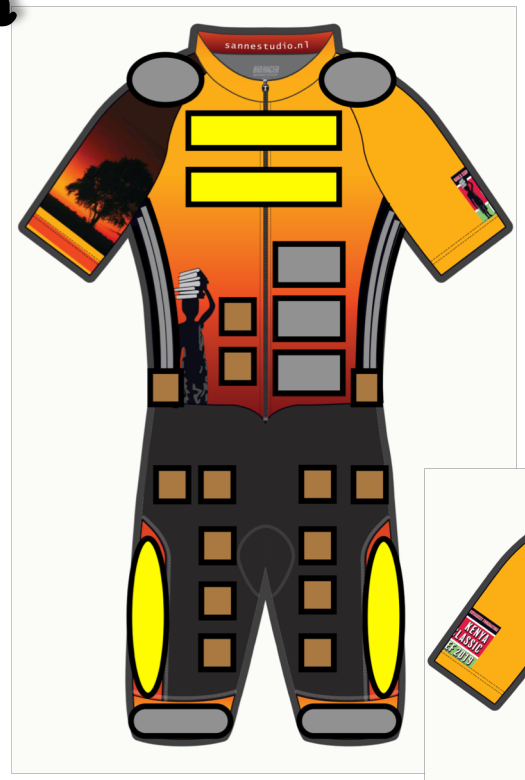
Voeding na het sporten

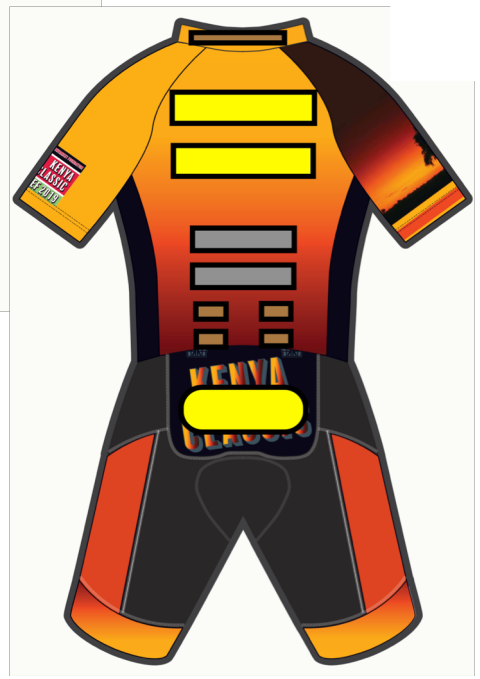
- Na 15 minuten eiwitten en KH aanvullen voor snelle opname
- ‘Window of opportunity'
- Eiwit voor spierherstel en -opbouw
- Goed herstel kan blessures voorkomen!

Vragen?

NUTRITION • HEALTH • LIFESTYLE • INNOVATION

GEF KENYA CLASSIC 2019
17- 28 OKTOBER
SPONSORING





GOUD: € 2.000

- Op sponsor banner GEF site
- Vermelding social media
- Vermelding polo
- Ingelijst shirt

ZILVER: € 1.000

- Op GEF site
- Vermelding social media
- Vermelding polo
- Extra shirt

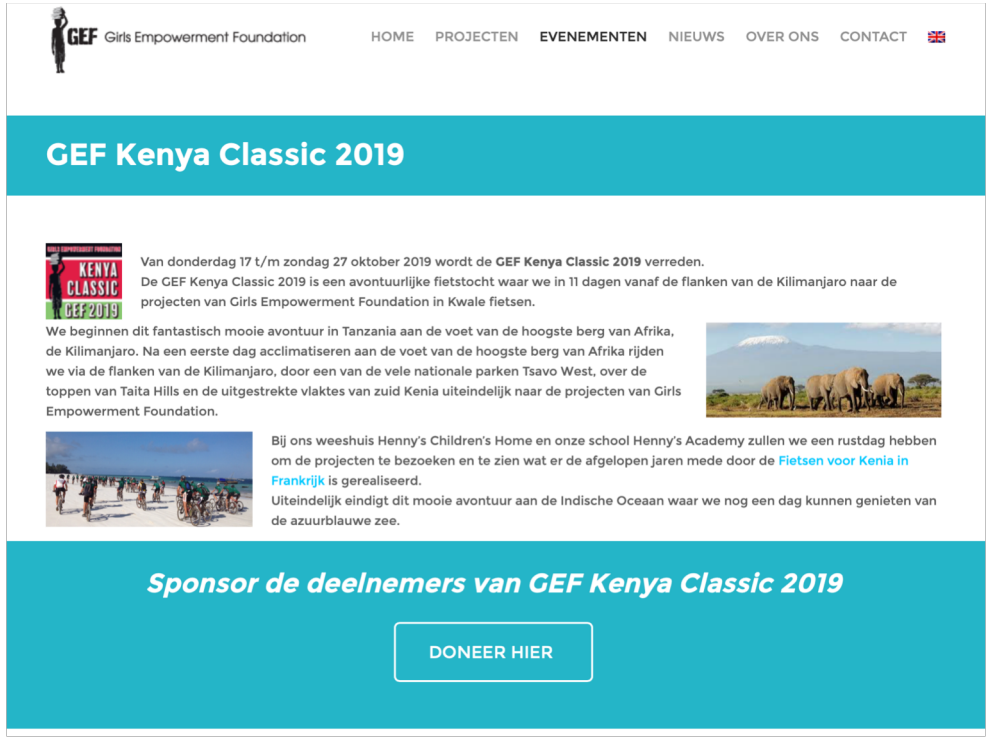
BRONS: € 500

- Op sponsor banner GEF site
- Vermelding social media
- Vermelding polo

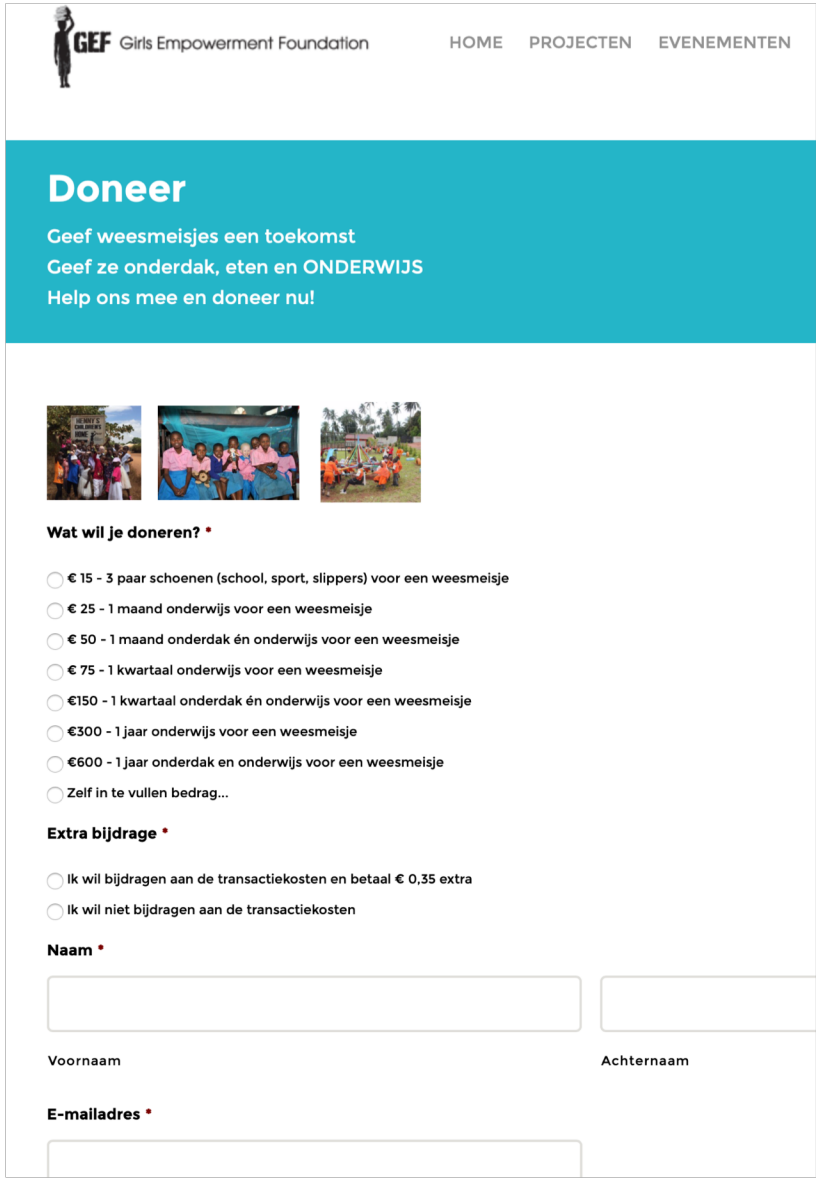
LILA: € 100

- Vermelding polo

GEF KENYA CLASSIC 2019
17- 28 OKTOBER
SPONSORING



https://girlsempowerment.nl/gef-kenya-classic-2019



Overige activiteiten / acties

GEF KENYA CLASSIC 2019
17- 28 OKTOBER

VERLENGING VAN DE REIS

OPTIE REIS: **Dinsdag 22 t/m 28 oktober**
Aankomst bij projecten GEF (rest gelijk)

EXTRA'S:

• Verlenging van de reis	Op aanvraag bij KLM
• Hotel	± €50 p.p.p.n.
• Safari Masai Mara	± €900 p.p. (3 d / 2 n)
• Safari Tsavo East	± €400 p.p. (3 d / 2 n)
• Snorkelsafari Wasini	± € 90 p.p. (1 d)

PROCEDURE:

• Indien aangegeven > invulformulier	- eind maart
• O.b.v. invulformulier offerte	- half mei

GEF KENYA CLASSIC 2019
17- 28 OKTOBER

AGENDA:

Activiteiten:

○ 14 april	Fietsen / info
○ 20 april	Pubquiz tbv GEF
○ 9 juni	Fietsen / info
○ 14 juli	Fietsen / info
○ 1 september	Fietsen / info
○ 6 oktober	Fietsen / info

VRAGEN???