

# Rytterkontrakt

Det kræver engagement, viljestyrke og holdånd at være en del af Team Alabu Bolig. Til gengæld bliver du en del af et stærkt fællesskab og netværk, ligesom du får en unik mulighed for at udfordre dig selv fysisk og for at gøre en markant forskel for andre mennesker.

Med en rytterkontrakt med Team Alabu Bolig får du følgende:

- En veltilrettelagt tur til Amsterdam.
- To sæt cykeltøj i høj kvalitet, regnjakke og vindjakke.
- Træningsstrøje og sweatshirt.
- Cykelhjem og to drikkedunke, kuffert.
- Relevant information via lukket Facebook-gruppe.
- Professionelt sponsormateriale til brug ved etablering af sponsoraftaler.
- En seriøs træningsplan, der omfatter både indendørs og udendørs træning.
- Tilbud om kost- og træningsvejledning.
- Spinning samt styrketræning ved uddannet instruktør Anja Otte.
- Udendørs træning af trænersteamet.
- Massør, coach, mekaniker og specielle tilbud.

**Du bliver en del af et hold, der regner med dig**

På Team Alabu Bolig er du en del af et hold, hvor alle bærer et ansvar for projektets succes. Vi kan ikke lykkes, med mindre vi løfter i flok og er forpligtet over for holdet og projektets formål. Derfor har vi opstillet en række retningslinjer, som du som rytter skal følge for at kunne være en del af holdet.

Såfremt der kommer flere tilmeldinger, end der er plads til på teamet, forbeholder vi os retten til at sammensætte teamet ud fra de modtagne tilmeldinger.

Ved indgåelse af en rytterkontrakt med Team Alabu Bolig forpligter du dig til at efterleve nedenstående retningslinjer:

## TRÆNING/FYSISK FORM

**Vi forventer, at du:**

- Er i god form og har mindst 3.000 km i benene inden turens start.
- Er i stand til at holde en gennemsnitsfart på op til 26-28 km/t på turen ud fra holdkaptajnernes anvisning.
- Følger holdkaptajnernes anvisninger til sikker kørsel under træning og på turen.
- Bidrager positivt til at skabe en stærk holdånd.
- Linker op på Endomondo ved træningsstart så al træning bliver registreret.
- Deltager i cykelløb sammen med Team Alabu Bolig.
- Deltager i fælles indendørs træning 2019/20.
- Deltager i fælles udendørs træning 2 x ugentligt i 2020. Torsdag og søndag.

Rytter

Underskrift og dato

**TEAM**  
**Alabu Bolig**  
- dig i centrum



## VELGØRENHED

**Vi forventer, at du:**

- Arbejder målrettet på at samle penge ind til projektet og det gode formål. I den forbindelse forventer vi, at du deltager aktivt i enten sponsorudvalg, aktivitetsudvalg, presseudvalg eller serviceudvalg (servicefolk er automatisk tilmeldt dette udvalg).
- Deltager aktivt i Team Alabu Boligs aktiviteter såsom vinsmagning, lotteri og lignende.

## UDSTYR

**Vi forventer, at du:**

- Har en fuld funktionsdygtig racercykel.
- Ved start af træning har din cykel monteret Schwalbe Durano Plus-dæk.
- Altid benytter det udleverede cykeltøj ved både indendørs og udendørs træning.
- Altid kører med cykelhjem.

## BETALING

- Deltagerbetaling er kr. 5.600. Beløbet dækker hoteller, forplejning og beklædning samt deltagelse i de planlagte cykelløb.
- Betalingen foregår over to rater. Første rate på kr. 2.800 skal betales senest den 1. september 2019. Anden rate på kr. 2.800 skal betales senest den 1. januar 2020.

## REGLER VED AFBUD

**Med sin accept af rytterkontrakten er rytteren indforstået med følgende afbudsregler:**

- Melder en rytter fra eller bliver forhindret i at deltage, har rytteren ingen mulighed for at få deltagerbetalingen retur. Rytteren kan imidlertid beholde det udleverede cykeltøj og udstyr.
- Bliver rytteren sat af holdet af holdkaptajnerne på grund af manglende træning eller engagement, har rytteren ingen mulighed for at få deltagerbetalingen retur. Rytteren kan imidlertid beholde det udleverede cykeltøj og udstyr.

Team Alabu Bolig

Underskrift og dato

Aalborg - Amsterdam

7 dage

900 km

2020