

ECM Stepactieplan 2025

Print het uit en ga er mee aan de slag!



Alle **blauwe woorden** zijn verwijzingen naar hulpmiddelen op de website.

Aanmelding

- ☐ Meld je aan via www.ecmnederland.nl/ik-step

Na aanmelding ontvang je een **bevestigingsmail**. In augustus ontvang je nog een mail waarin de link naar **jouw persoonlijke pagina** staat genoteerd; deze is speciaal gemaakt voor jou als deelnemer, zodat je aan anderen jouw motivatie kunt laten zien. Zij kunnen jou op deze pagina ook heel makkelijk financieel ondersteunen, dus een aanrader om deze link mee te sturen bij jouw oproep naar de sponsors!

Medesteppers of -werkers

- ☐ Stuur een uitnodigingsmail naar alle mensen die je kent die ook wel willen stappen of attendeer hen via social media. Persoonlijk vragen werkt het best, dus kom er nog eens 'live' op terug. Kijk ook in je omgeving wie er mee wil als Crew om mee te helpen tijdens de StepRace, zij kunnen zich opgeven via www.ecmnederland.nl/extra/ik-help-mee-als-crew-lid. Aanmoedigers zijn ook van harte welkom op de dag zelf.

Promotie en publiciteit

- ☐ Plaats een stukje in je kerkblad, [als individu](#) of [als team](#), waarin je mensen oproept mee te stappen of te sponsoren.
- ☐ Laat het [stepfilmpje](#) in je kerk of kring zien en zet hem op Twitter, Instagram, Facebook etc. Met een persoonlijk verhaal is het natuurlijk nog aansprekender.
- ☐ Deel [flyers](#) uit aan potentiële steppers of sponsors en hang de [poster](#) op in je kerk.
- ☐ Stuur een [e-mail naar potentiële sponsors](#) bij wie je niet persoonlijk langs kan gaan. Maak de mail zo persoonlijk mogelijk. Een persoonlijke sponsorvraag werkt vaak het beste.
- ☐ Ga met de papieren [intekenlijst](#) langs bij burens, gemeenteleden, familieleden, vrienden en collega's/studiegenoten. Zorg dat de lijst **volledig (ook emailadres is nodig!) en duidelijk leesbaar** ingevuld wordt.

Let op: begin hier op tijd mee, **liefst eind augustus** al. Dit zal je sponsoropbrengst ten goede komen.

Administratieve verwerking

- ☐ Voer de machtigingen van je papieren intekenlijst met regelmaat in via '[Vast bedrag via automatische incasso](#)'. Graag de sponsors die per kilometer sponsoren invoeren via dit formulier op de website [sponsors per kilometer](#) (ook als iemand een incasso daarvoor heeft afgegeven).

Sportieve voorbereiding

- ☐ Doe wat oefeningen! Een paar keer flink door je knieën zakken, eens per dag, in de laatste weken voor de StepRace, is al voldoende.
- ☐ Stappen maar!! Neem de [intekenlijst](#) mee, zodat wij na de race de incasso's kunnen innen. Maak thuis alvast een foto of kopie van de intekenlijst, dan weet je wie je mag bedanken na afloop.

De laatste loodjes ná de steprace

❑ Stuur al je [sponsors een bedankmail](#) waarin je je prestaties vermeldt, dus het aantal kilometers dat je gestept hebt. Roep degenen die zelf geld overmaken of contant betalen op om dat binnen twee weken te doen. Maak het ontvangen contante geld over naar ECM.

Aanvullende tips en uitleg

1. [Sponsoring](#)
2. [Stepdoel](#)
3. [De ECM StepRace zelf](#)

Sponsoring

Je gaat je op 4 oktober 2025 flink uit de naad werken. Dat doe je natuurlijk alleen als er aardig wat sponsorgeld tegenover staat. Veel steppers gaan niet stappen voor minder dan € 500,-, maar sponsortotalen van € 3000,- per stepper zijn ons ook niet vreemd. Wil je de race optimaal benutten, dan is het belangrijk om op tijd, zo'n anderhalve maand van tevoren (dus meteen na de zomervakantie ☺) te beginnen met het zoeken naar sponsors. Je zult verbaasd zijn over hoeveel mensen het leuk vinden om je te sponsoren voor deze uitdaging.

Kort gezegd gaat het sponsors werven zo:

1. Sponsors warm maken
2. Laten intekenen/verwijzen naar www.ecmnederland.nl/sponsor en jouw persoonlijke pagina
3. Bedanken / bedragen innen

1. Sponsors warm maken

Sponsors kun je warm maken door het stepfilmpje te laten zien, bijvoorbeeld in je kerk. Dat filmpje kun je downloaden onder 'Hulpmiddelen' op de website. Als je iets op het podium mag vertellen, is dat natuurlijk nog aansprekender! Probeer aan het einde van die dienst/bijeenkomst een plek te creëren waar men meer informatie kan ontvangen en waar mogelijke sponsors kunnen intekenen. Bij hulpmiddelen vind je ook een poster, hang die in je kerk op en deel de flyers uit. Zet ook een leuk stukje in je kerkblad of op de website van je kerk, als individu of om een team op poten te zetten! Informeer meteen naar de kopij-deadlines ruim voor de StepRace.

2. Intekenen/verwijzen naar online formulier

Vertel potentiële sponsors over de uitdaging die je aangaat, je motivatie om dit te doen en laat ze zich concreet intekenen op je intekenlijst. Mensen kunnen je dan per kilometer of voor een totaalbedrag sponsoren. Sponsors op afstand stuur je een mail, verwijs daarin naar je pagina die je vindt via www.ecmnederland.nl/sponsor. Hier kunnen ze eenvoudig een online-formulier invullen. Als aanvulling en meteen ter herinnering kun je even later nog een algemene oproep op social media plaatsen. Volg de e-mail wel op door persoonlijk contact, dat werkt het best. Lukt dat niet, schroom niet om twee weken later een herhalingsmail ter herinnering te sturen.

→ *Betaalmogelijkheden*

Intekenlijst:

Men kan kiezen om ECM te **machtigen** voor het bedrag (ze worden vooraf geïnformeerd over het uiteindelijke bedrag en de incassodatum) of om het bedrag **zelf over te maken**. Onze ervaring is dat er veel tijd en moeite in gaat zitten voor ons, de steppers en de sponsors om de toegezegde zelf over te maken bedragen daadwerkelijk te innen. Moedig sponsors dus aan om voor machtiging/incasso te kiezen! Als mensen perse alleen **contant** willen betalen, dan dien je dat bedrag zelf te innen en naar ons over te maken: [NL02 INGB 0000 2549 97 t.n.v. ECM-Nederland](#) o.v.v. 'Contante bedragen [je naam]'.

Website:

Sponsors die via de website geld willen overmaken, hebben alleen de keuze tussen **machtigen** en (bij vaste bedragen ook) **iDeal**.

→ *Invoeren automatische incasso via intekenlijsten*

Voer de machtigingen die via je papieren intekenlijst binnenkomen, in op de website van de [StepRace](#) via de button '[Vast bedrag via automatische incasso](#)'. Hierdoor houdt Dirk-Bart zicht op je/het sponsortotaal en kunnen de bedragen na de StepRace door ons geïnd worden. Mocht je problemen ondervinden met de invoering hiervan, neem dan even contact op via ecmsteprace@ecmi.org

3. Bedanken/ bedragen innen

Kort na de StepRace bedank je aan de hand van het sponsoroverzicht mensen die een incasso hebben afgegeven en roep je de rest op om het bedrag zelf over te maken. Je sponsors zijn een bedankje waard! Laat het innen van de bedragen (of het aanmoedigen daartoe) niet versloffen. De intekenlijst neem je mee naar de StepRace voor de machtigingen die erop staan. Ook als je ze al hebt ingevoerd op de website. We hebben namelijk de originelen nodig als bewijs. Je krijgt een kopie mee naar huis. De contante bedragen in je z.s.m. en maak je zelf naar ECM over.

Stepdoel

Je kiest zelf je ECM-stepdoel, dat kan een zendingswerker zijn of een project.

Let op: De eerste €100,- step je sowieso voor het algemene ECM-werk!

Op het kantoor ondersteunen we namelijk het zendingswerk in Europa; zo werven en begeleiden we nieuwe kandidaten, ondersteunen we de zendingswerkers (denk aan nieuwsbrieven, financiën en loopbaancoaching) en vergroten we de naamsbekendheid en het support in Nederland. Al dat werk wordt door giften gefinancierd en daar step je dus die eerste € 100,- voor. Van dit geld betalen we tevens de onkosten voor de StepRace.

De ECM StepRace zelf

Stepbasis: 50 50 Belmont Hotel, Goorsteeg 66 in Ede

Programma op 4 oktober 2025:

9.00 uur Aanwezig! Inschrijven, opening, mededelingen, stepinstructies, warming up

10.00 uur Start: rondes van 10 km stappen

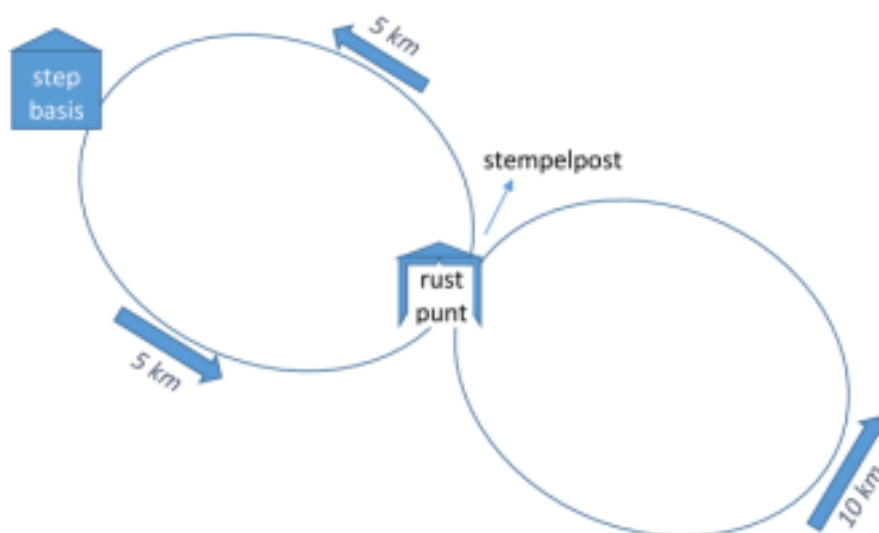
16.00 uur Finish, ook van de MonsterStepRace

16.30 uur Bekendmaking geschatte opbrengst en soep

17.00 uur Opruimen en vertrek

StepRace Route

We zetten een [ronde](#) uit in een 8-vorm. Dit 8-je beslaat twee keer 10 km. Aan het eind van het 8-je bevindt zich de stepbasis, op het kruispunt van de twee lussen bevindt zich een rustpunt. Dichtbij de



stepbasis blijven en elke 5 km kunnen bijtanken? Dan step je alleen de eerste lus.

Meer afwisseling en meer zien van de mooie omgeving? Dan step je het hele 8-je. Je krijgt een stempel per hele ronde van 10 km op het rustpunt. Na de eerste 5 km krijg je al je eerste stempel, die stempel is meteen goed voor de laatste 5 km die je nodig hebt om op de stepbasis te finishen.

Je stept (of fietst, wandelt of rent) zoveel rondes van 10 km als je zelf aankunt. Bij de stepbasis en ook bij het rustpunt kun je iets eten of drinken. **Op het rustpunt zijn geen toiletten, maak dus op de stepbasis gebruik van het toilet.**

Tenzij je anders aangeeft, reserveren we een step voor je. Op de step kan je niet veel meenemen, hooguit een klein rugtasje. Zorg in dat geval wel voor een tasje die niet gaat zwabberen. Elke deelnemer krijgt een nekhanger met naam. Daarop staat de route en ook het telefoonnummer van het centrale meldpunt aan wie je door kunt geven als je ergens panne hebt. Als je doorgeeft waar je bent, kan je, eventueel met step en al, opgehaald worden en kan er zo nodig EHBO verleend worden. Uiteraard wordt de route duidelijk aangegeven middels pijlen aan bomen/lantaarnpalen etc. om je te helpen de juiste weg te nemen. Step/fiets in je eigen tempo, maar tenminste in **tweetalen**. Als je uitgestept bent, meld je je af op de stepbasis. We gaan ervan uit dat je tot het einde blijft om de dag samen af te sluiten.

Meenemen

- ☐ Intekenlijst
- ☐ Goed ademende kleding
- ☐ Als je die nog hebt van een eerdere deelname: het gele StepRace-hesje
- ☐ Warme kleding voor bij de rust
- ☐ Een belegd broodje voor de lunch. Wij zorgen voor, al dan niet gezonde snacks, fruit, (sport)drinkjes etc.

Nog vragen? Aarzel niet ons te mailen! ecmsteprace@ecmi.org