



***ROPARUN***

***DE RUN OP HET LEVEN***

The background is a dark blue overlay on a photograph of a triathlon race. Several athletes are visible, some in the foreground and others further back. They are wearing athletic gear, and some have race numbers. The scene is captured from a low angle, emphasizing the movement and energy of the race. The text is centered over this background.

# ***ROUTE ET PLANNING***

*JOS HEK & WILLEM KLOOS (ROPARUN ORGANISATIE)  
MARIJN VAN ROSSUM – SLEE & MARCO UILDRIKS (TEAM 78)*

# 2 TYPES D'INTERVALLES :

- Team A/B intervalle
  - Plusieurs possibilités
- Intervalle du coureur (individuel)
  - Que veut dire intervalle court?,
  - Que veut dire intervalle long?
- Le premier intervalle est celui entre les 2 sous-équipes A et B, c'est à dire combien de kilomètres chaque (sous) équipe va courir . Après cet intervalle A et B vont s'échanger. Le changement des 2 (sous) équipes se fait sur vos points de repos (camps de base)
- Er il y a aussi l'intervalle que chaque coureur court individuellement. Une distance courte a pour avantage que vous pouvez garder une vitesse élevée, que votre tour revient plus vite et que vous n'avez donc pas le temps de prendre froid. Mais le désavantage est que vous ne pouvez pas garder le rythme, que ce n'est pas reposant et qu'il faut continuellement chercher un endroit pour garer le bus le long du parcours, ce qui n'est pas évident vu le nombre d'équipes

# FAITES LA RECONNAISSANCE DU PARCOURS

- Testez le parcours!



Cela vous permet de repérer les emplacements pour vos camps de base où vous pourrez faire vos relais A et B, de repérer les possibilités pour garer le bus pour le changement de coureur et de voir aussi les endroits où il y aura un Run-Bike-Run .

Bien sûr la nuit tout est différent mais un bon repérage de jour est nécessaire car c'est à l'équipe de gérer tous ces emplacements,

# DÉFINIR LES ENDROITS DE REPOS (CAMPS DE BASE)

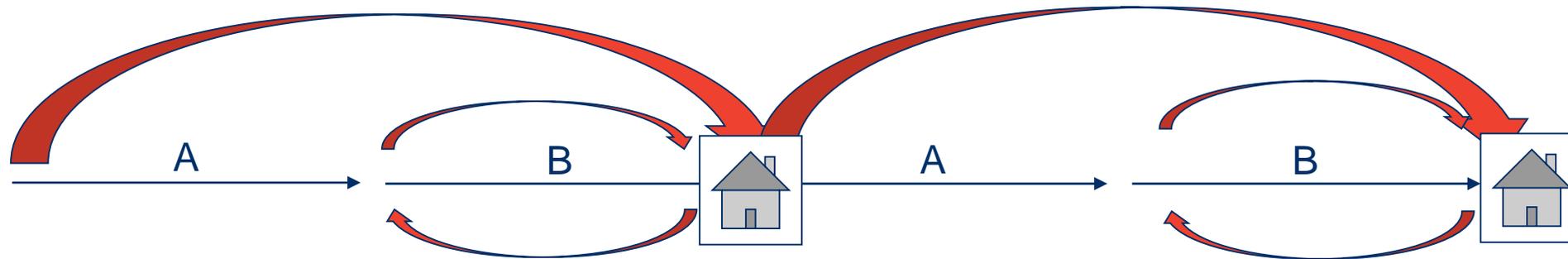
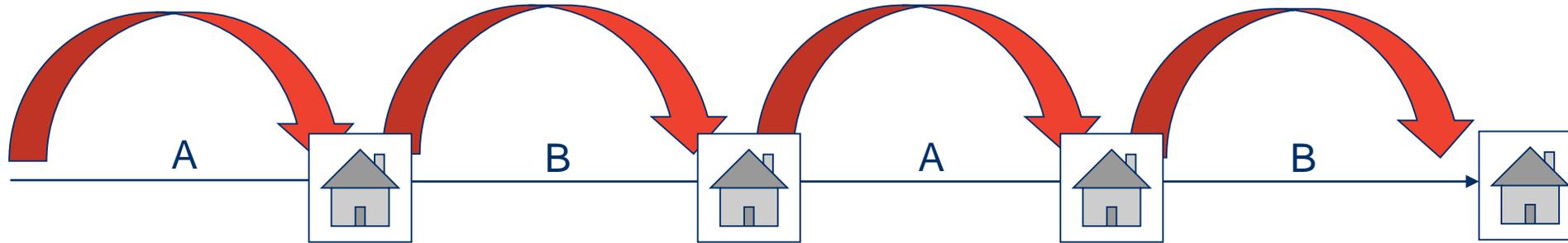


Grâce à la reconnaissance du parcours et d'après votre schéma de course vous pouvez déjà noter les emplacements où vous installerez votre camp de base et où vous ferez votre relais entre A et B

Pensez toutefois à un emplacement alternatif au cas où l'endroit que vous aviez en vue ne soit pas disponible au moment où vous y serez (utilisé par d'autres équipes, ou fermé pour certaines raisons)

# A/B INTERVALLE : 2 POSSIBILITÉS :

**DANS LA 2ÈME POSSIBILITÉ LE DÉSAVANTAGE EST QUE LA SOUS-ÉQUIPE B DOIT PLUS ROULER  
ET A DONC BESOIN DE PLUS DE TEMPS**



# RÈGLEMENT! POINTS TRÈS IMPORTANTS

- **Run-Bike-Run:** sur ces tronçons du parcours le véhicule B est interdit. C'est pourquoi il faut mettre plusieurs coureurs sur les vélos. Le véhicule B aura une déviation et retrouvera ses coureurs au bout du Run-Bike-Run
- **Interdiction de s'arrêter:** Cela n'est pas une interdiction de rouler sur ce tronçon de parcours, mais vous devez rouler sans vous y arrêter, donc le bus ne peut pas changer les coureurs et doit rouler d'une traite jusqu'au bout de l'interdiction
- **Véhicule C interdit:** Les véhicules C (camion, touring-car ou énorme camping-car) sont interdits sur une grande partie du parcours. Si vous avez un de ces véhicules pour le camp de base, tenez en compte

# ***EMPLACEMENTS LE LONG DE LA ROUTE,***

- Osez demander et expliquez:

Lorsque vous cherchez des emplacements pour vos camps de base, osez demander.

Expliquer pourquoi, généralement une si belle cause qu'est le Roparun suffit à convaincre. Tentez la chance et laissez vos coordonnées à la personne à qui vous avez demandé une autorisation,

# ***COMPOSITION DES 2 SOUS-ÉQUIPES,***

- Faites en sorte que les 2 soient équilibrées

- Pour la vitesse moyenne
- Pour l'expérience

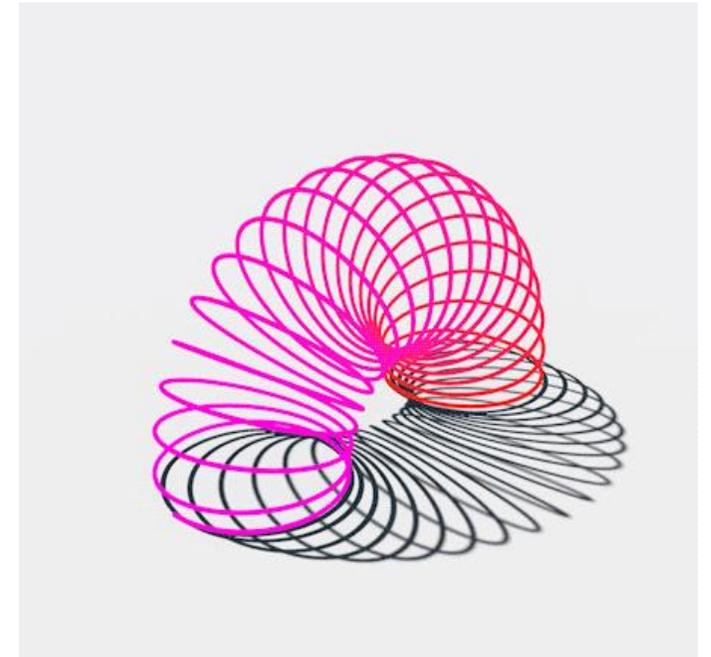
Car si les 2 équipes ne sont pas équilibrées il y en aura une qui sera plus lente et aura moins le temps de se reposer

- Qui se ressemble s'assemble: faites en sorte que dans les 2 équipes l'entente et l'ambiance soient aussi bonnes, n'oubliez pas qu'avec le manque de sommeil et la fatigue il vaut mieux que ce soit convivial!

# SOYEZ BIEN FLEXIBLES

Il peut y avoir des changements dans un beau plan bien réfléchi!  
Par exemple:

- Les emplacements que vous aviez repérés sont tous occupés
- Ou fermés à cause d'une déviation de dernière minute
- Ou vous êtes en panne avec votre matériel
- Ou vous avez un coureur blessé, etc



# ***CODE DE LA ROUTE***

- Pas de balisage
  - Sauf le dernier tronçon à Rotterdam et dans les villages festivités
- Respectez le code de la route habituel,

# ***ROUTE DU POINT DE VUE DE L'ORGANISATION***

- Que fournit Roparun en ce qui concerne le parcours? (pas mal de choses mais commencez par lire le reste)
- Quand? Il y a au total 4 versions de la route. La première (V1) sera en janvier. La 4<sup>e</sup> et dernière juste après l'Ascension. Mettez bien la dernière version dans vos GPS
- Quelles options existe-t-il pour les applications? Il existe des app mais tenez compte que la batterie est vite vide et qu'il n'y a pas de réseau partout

# ***S'ENTRAÎNER AVEC LA ROUTE***

- Renseignez le parcours dans le système de navigation de votre choix.
- Faites une reconnaissance du parcours avec.
- Vous éviterez ainsi le stress de dernière minute!

# QUESTIONS?





***ROPARUN***

***DE RUN OP HET LEVEN***