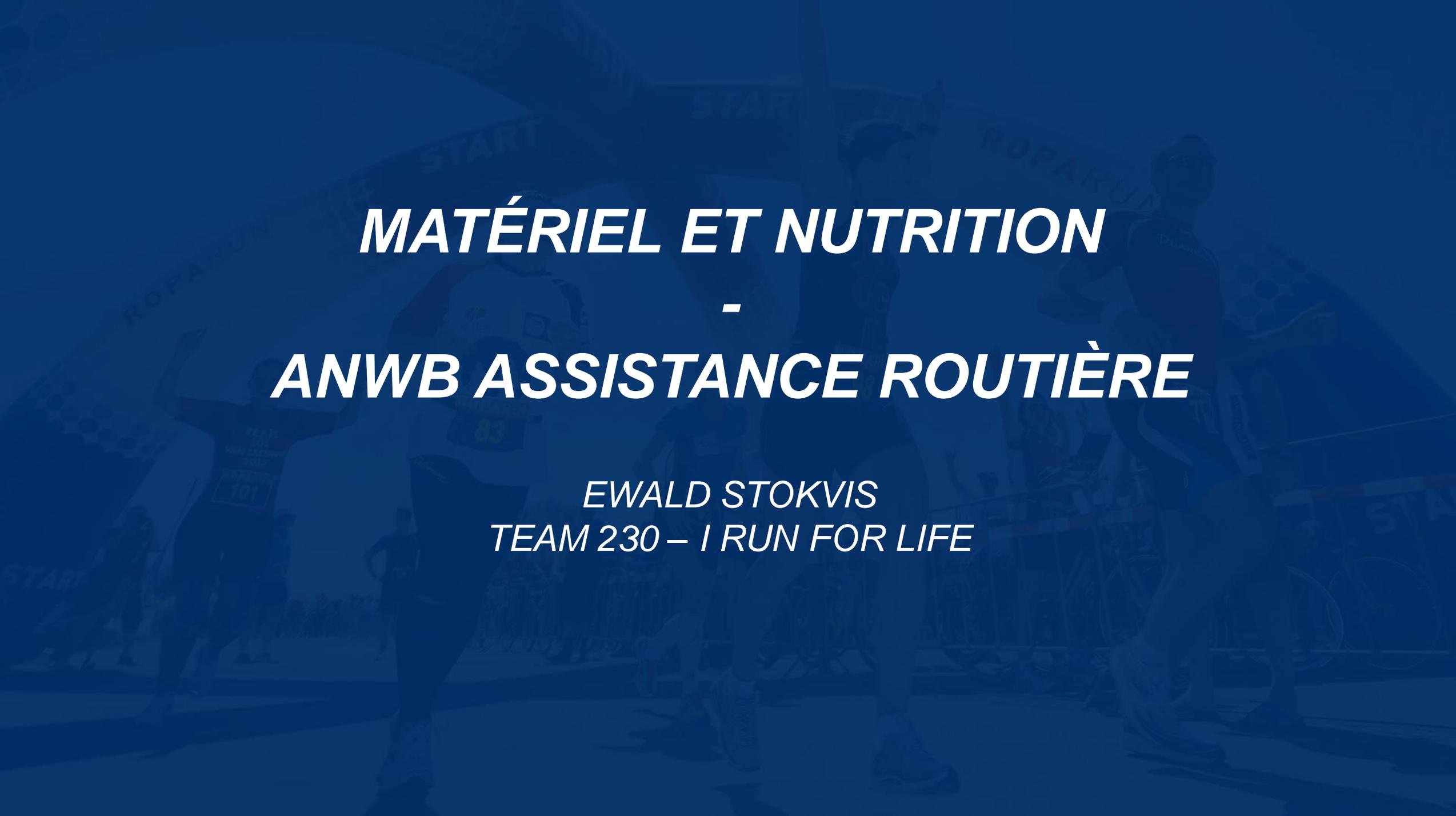




ROPARUN

DE RUN OP HET LEVEN



MATÉRIEL ET NUTRITION
-
ANWB ASSISTANCE ROUTIÈRE

EWALD STOKVIS
TEAM 230 – I RUN FOR LIFE

MATÉRIEL ET NUTRITION

C'est pas bien 😊



Ewald Stokvis
Teamcaptain St. I Run For Life (Team 230)



AH OUI C'EST MIEUX



D'ABORD LA LOGISTIQUE : COMMENT ON VA S'Y PRENDRE?

- 4 véhicules B ou 1 x C et 2 x B?
- 4 cyclistes ou 6 (max 8)?
- Campements fixes (salles de sport, casernes etc) le long du parcours?
- Points de repos tous les 60 km ou 120 ou...?
- Assez de temps pour aller de A à B?
- Cuisiner nous mêmes ou faire régler?
- Les provisions: acheter? Faire régler?



EXEMPLE

(Ce n'est qu'un exemple, car beaucoup d'autres équipes ne prennent que 3 véhicules au total, 2 petits bus coureurs et un gros véhicule pour la restauration et le repos)

- 25 participants (8 coureurs, 6 cyclistes, 4 chauffeurs, 6 soigneurs/masseurs, 1 capitaine)
- 4 véhicules (2 bus coureurs et 2 bus restauration)
- 4 points de repos fixes sur le parcours

MATÉRIEL

- Véhicules:

AVANT!

- Vérifiez bien tout! (aussi les véhicules de location) (huile, eau, éclairage, papiers véhicules)
- Essayez le pour vous habituer! (conduire un bus c'est autre chose que de conduire une petite Toyota Aygo)
- Ayez des lampes et clés de réserve
- Sachez changer une roue
- Avez-vous besoin d'un atelage pour les vélos?



MATÉRIEL

- Vélos: (max 11 sur la route)
 - Au minimum 2 avec le coureur
 - Emportez un vélo en réserve sur le bus des coureurs!
 - Emportez des pneus en réserve et des outils
 - Des sacoches ou caisses de transport
 - Cartes (Michelin ou autre) et un bon système de navigation
 - Bon éclairage
 - Les gilets de sécurité Roparun
 - Au moins 6 vitesses!



MATÉRIEL, BUS DE LOGISTIQUE

- Des lits/couchages
- Assez de possibilité pour cuisiner
(petit gaz de camping, pots, casseroles, couverts, micro-onde.)
- Groupe électrogène
- Suffisamment d'assiettes, couverts, gobelets etc.
- 4 trousse de secours (1 dans chaque voiture)
(n'oubliez pas les médicaments anti diarrhée, le paracétamol, etc.)
- Petit matériel
(Ficelle, ruban adhésif, épingles de sûreté, petits outils)
- Papier toilette, produits nettoyage
- Tables de massage (huile etc.)
- Gilets de sécurité
- Argent liquide pour petits imprévus



VÉHICULES COUREURS

- (2 véhicules donc 1 par sous-team)
 - Sacs de couchage, sac (pas de valise)
 - Caisse pour aliments et boissons (et bonbons, café, thé, des petits gobelets...)
 - Matériel de réserve, kit réparation vélos, pompe vélo, colliers de serrage, bandes adhésives
 - Sous les sièges vous pouvez ranger les bouteilles d'eau et les boissons de sport
 - Les gilets de sécurité obligatoires et des piles en réserve
 - Système de Navigation et moyens de communication
 - Liste des numéros de téléphone importants (ACT, membres de l'équipe, points de repos etc.)
 - Argent liquide en cas de petits imprévus



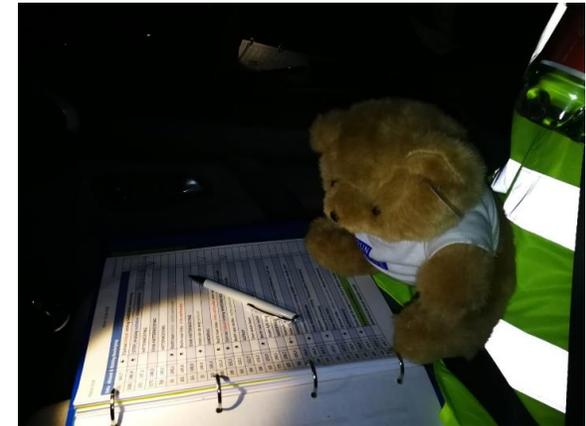
QUE DEVONS-NOUS EMPORTER ET COMBIEN?

- Manger et boire: (l'exemple est plutôt pour les Néerlandais !)
 - Environ 300 grammes par personne par repas (pensez au poivre, sel, etc.)
 - Beaucoup de pâtes et riz (à préparer avant et mettre au surgelé, donc emportez un four micro-onde)
 - 250 petits pains (blancs, complets)
 - 100 petits pains aux raisins
 - 50 bananes, 50 pommes, 40 kiwis
 - 48 mars, 45 snickers, 4 kg de réglisse!!, 100 sachets de chips
 - Nescafé, sachets de thé
 - 400 petites bouteilles d'eau de 0,5 litre
 - 200 petites bouteilles de boissons énergétiques de 0,5 litre
 - ATTENTION: TENEZ COMPTE DES PERSONNES QUI FONT UN RÉGIME OU QUI ONT DES ALLERGIES!



IMPORTANT À SAVOIR

- Pendant le RBR (Run Bike Run) il est important d'emporter suffisamment à manger et à boire sur le vélo
- Plutôt trop que pas assez ! Si vous vous perdez, il vaut mieux que vous ayez vos propres réserves
- Power Bank pour le téléphone
- Interdiction d'utiliser un girophare.
- Mais un talkie-walkie / mobilophone ou une radio pour communiquer entre vos véhicules peut être pratique
- Ayez toujours le "routerol" (version de la route sur papier) avec vous !!
- Ayez toujours une bonne communication entre les coureurs, les véhicules coureurs et l'équipe de restauration
- Les coureurs doivent emporter au moins 2 paires de chaussures (qu'ils ont déjà utilisées !)
- Ayez bien la dernière version du parcours (V4) et vérifiez bien tous les appareils GPS avant de partir
-  Emportez bien les vêtements adéquats

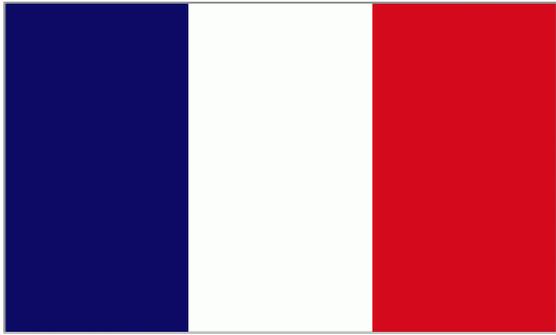


LE TEMPS

- Il peut faire très chaud le jour, très froid la nuit, il peut pleuvoir, y avoir de l'orage, de la grêle... Tenez en compte
- Emportez suffisamment de vêtements imperméables
- Emportez des comprimés ORS Sport hydratation et plus d'eau s'il fait très chaud
- Les coureurs et cyclistes doivent porter obligatoirement les gilets de sécurité (choisis par Roparun) entre 20 heures et 08 heures mais les autres membres doivent aussi porter un gilet de sécurité s'ils sont dehors!



ROPARUN ET L'ASSISTANCE ROUTIÈRE ANWB



en  **anwb**
Wegenwacht

SAVIEZ VOUS QUE:

- L'assistance routière ANWB accompagne le Roparun depuis **1997** et apporte son soutien technique là où besoin est
- Pendant le Roparun entre 90 et 100 fois ils doivent intervenir
- Presque 50% des interventions ou appels sont depuis le terrain de départ
- Ils ont le droit d'intervenir depuis le terrain de départ jusque sur le pont de Erasmusbrug
- On les appelle pour toutes sortes de problèmes..... !!



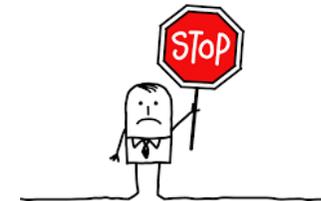
HET ANWBTEAM / L'ÉQUIPE ANWB

- Est composée de 8 bénévoles
 - Tous actifs (ou ayant travaillé) à l'organisation d'assistance routière
 - 4 sur le Roparun Paris (2 bus)
 - 2 sur le Roparun Allemagne (1 bus)
 - 2 à l'ACT au bureau Roparun à Schiedam
- C'est à l'ACT (= Algemene Coördinatie Team= Equipe de coordination générale) au bureau Roparun que tous les appels sont enregistrés et c'est de là que tous les bénévoles sur le parcours sont contactés



QUE FAIRE SI VOUS AVEZ UN GROS PROBLÈME?

- Toujours appeler d'abord l' ACT !
- Il est possible que vous ayez un menu mais si vous ne comprenez pas...attendez...on vous répondra
- Dites toujours où vous vous trouvez (c'est à dire que vous donnez le point km exact du "routerol" c'est à dire du parcours. Donnez votre numéro de téléphone et décrivez votre problème
- Restez surplace jusqu'à ce que l'assistance routière soit arrivée.



- Dans certains cas ils peuvent vous téléphoner pour essayer de résoudre le problème par téléphone. Et si ce n'est pas suffisant, ils envoient donc une équipe là où vous vous trouvez



QUE VOUS OFFRE L'ANWB?



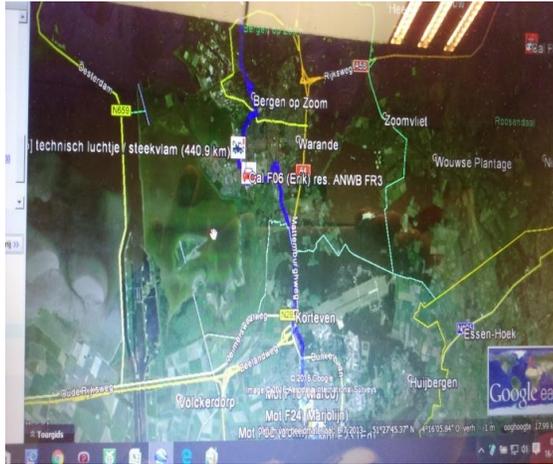
- Une aide par téléphone jusqu'au pont Erasmusbrug à Rotterdam.
- Une aide par téléphone également pendant l'évènement et aussi lors de votre voyage jusqu'au point de départ à Paris. Mais l'ANWB ne peut pas venir vous aider "sur place" tant que vous n'êtes pas arrivés sur votre point de départ à Paris.
- Sur l'autoroute l'ANWB **n'a pas le droit** de vous aider.

*Rijkswegen, N-wegen, verkeersgevaarlijke locaties, e.e.a. ter beoordeling van het ACT



Soyez assurés et contrôlez que les véhicules qu'on vous prête soient assurés pour que vous puissiez vous faire aider par un garage dans les situations où l'ANWB n'a pas le droit de le faire





CONSEILS

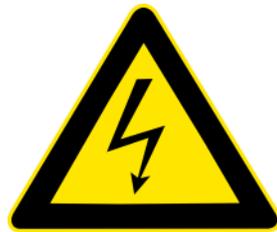
- Une bonne préparation évite bien des déceptions!
- Contrôlez bien le matériel que vous allez emporter ...et pas au dernier moment!
- Regardez s'il y a bien une roue de secours et si vous avez les bons outils pour
- Contrôler votre groupe électrogène à la maison et emportez le bon carburant (et suffisamment)



LE GROUPE ÉLECTROGÈNE

Conseils:

- Contrôlez bien la puissance. Ne branchez pas tout en même temps si vous ne voulez pas tout griller et vous retrouver sans rien en route
- Contrôlez le niveau d'huile et de carburant



- Vérifiez l'éclairage et les clés des véhicules, des vélos et des porte-vélos à la maison **AVANT** de partir
- Contrôlez le nombre de chargeurs qui seront connectés à l'allume-cigares et emportez des fusibles



- Emportez des pneus et des valves: on pourra vous aider pour le montage mais on ne pourra pas vous fournir des pneus
- Emportez des lampes pour les véhicules, pour les vélos et pour les porte-vélos
- Faites une copie de sauvegarde de votre navigation! (routerol, dernière version)



LES LAMPES

Vous en aurez bien besoin donc emportez-en bien en réserve

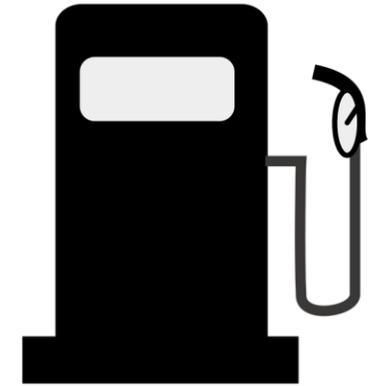
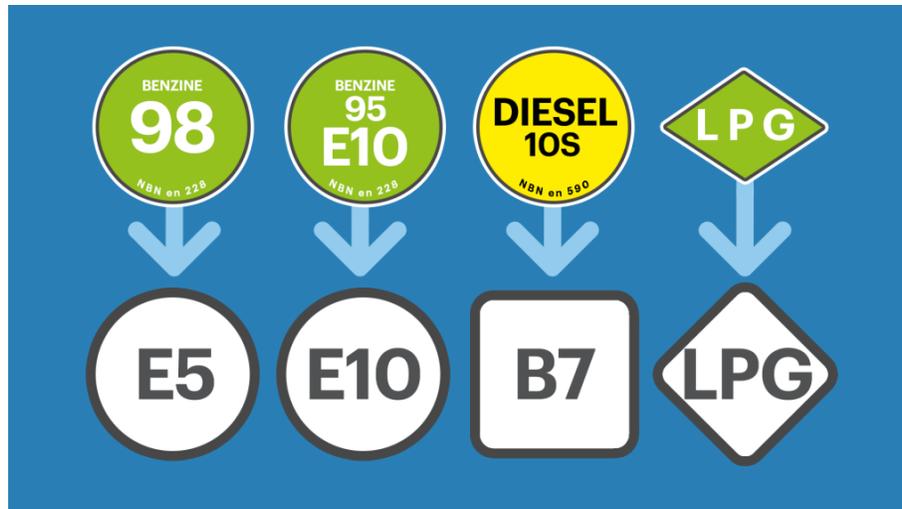


- Par marque et type de véhicule les lampes peuvent être différentes !
 - H4, H7, T5, 21w, 5w. (et encore plus)
 - Egalement le voltage peut être différent (12volt pour une moto ou un petit bus, ou 24 volt pour un camion ou un touringcar)
 - Il est possible d'acheter des sets complets, parfois il y a même des fusibles avec.
 - Pour les lampes des vélos: emportez des piles!



CARBURANT

- Faites le plein AVANT de partir et emportez un jerrycan



ATTENTION!

- L'assistance ANWB **vous aide** pendant le Roparun, mais ne peut pas vous offrir le **même service** que si vous étiez abonnés.
- Vous devez de toutes façons toujours appeler l'ACT. Notez bien:

ACT Wegenwacht (assistance routière): 0031-(0)10-3130565

ACT BUREAU ROPARUN coordination: 0031-(0)10-4341165



SI ÉNORME PROBLÈME: D'ABORD LE 112, PUIS L'ACT!

ENFIN:

Lisez et suivez sérieusement le règlement,!

**Si vous avez des question n'hésitez pas à les poser.
Le Roparun est une grande famille!**

Roparun:

Een avontuur voor het leven! / Une aventure pour la vie!

info@roparun.nl



ROPARUN

DE RUN OP HET LEVEN