



***ROPARUN***

***DE RUN OP HET LEVEN***

# ***FIETSERS / CYCLISTES***



***NITZAN MOKASAY – JUDITH SOMERS  
20<sup>E</sup> ROPARUN***

# ***FIETSER-VOORBEREIDING / CYCLISTE-PRÉPARATION***

- Tâche souvent sous-estimée
  - La vitesse n'est pas un problème, mais il faut rester des heures sur le vélo
  - La vitesse dépend du coureur donc il faut constamment changer de vitesse et s'adapter
  - Standard: Le cycliste ne boit et mange souvent pas assez (→ fringale)
- Il faut s'entraîner à rester longtemps assis sur une selle
- Du bon matériel et des vêtements adéquats peuvent faire la différence
  - 24 heures sous la pluie ou peut-être 24 heures avec 30 degrés

# ***FIETS-MATERIAAL / VÉLO-MATÉRIEL***

- De préférence des vélos DAMES
  - 18 vitesses
  - Pour un Run-Bike-Run il est plus pratique pour un coureur d'enfourcher un vélo dame.
- Moyens de navigation
- Bon éclairage (LED)
  - En France il peut y avoir des coins très sombres!
  - Emportez des lampes supplémentaires qui fonctionnent sur batterie et éclairent même quand votre vélo est arrêté
- De bonnes caisses de transport ou des sacoches ouvertes
  - Pendant un Run-Bike-Run c'est plus pratique pour prendre à manger ou à boire
- Une selle réglable
  - Les cyclistes et les coureurs (pendant le Run-Bike-Run) n'ont pas tous la même taille
- Un compteur kilométrique précis (à 0,1km)
  - Pour les Run-Bike-Run

# LA TÂCHE DU CYCLISTE

- Sécurité et navigation
- 1 cycliste devant et 1 derrière le coureur
  - Pas à côté (même si c'est plus convivial)
- Coopération avec le coureur
  - C'est le cycliste ou le coureur qui décide de la vitesse ?
  - On bavarde ensemble ou pas?
- Lorsqu'il y a du vent le cycliste doit protéger le coureur
- Ne pas oublier de signer aux CP (controleposten= postes de contrôle en route)



# NAVIGATION

- Il y a plusieurs options – Garmin, Apps (OsmAnd ou autre)



- Mais il faut aussi emporter la version papier fournie par la Fondation (= routerol, version Excel )

# COOPÉRATION - STRATÉGIE

- C'est à chaque équipe de choisir sa stratégie, mais généralement voici ce qui est choisi:
  - Répartition: 2 sous-équipes de 4 coureurs, 2 cyclistes, 2 accompagnateurs – les 2 sous-équipes ayant la même vitesse moyenne.
- Cyclistes
  - Obligatoire: 2 cyclistes par coureur ; au maximum 11 cyclistes en même temps sur le parcours
  - Schema très souvent choisi:
    - Des cyclistes dévoués qui restent sur le vélo pendant toute la durée que la sous-équipe est active
    - Ou alors cyclistes et accompagnateurs échangent leur fonction à mi-chemin
- Coureurs
  - Minimum 6 et maximum 8
  - Schéma pour le coureur entre 1 et 2 km, beaucoup choisissent 1,5km. (Nous déconseillons de faire plus)
  - Pour les RBR (Run-Bike-Run) les coureurs vont à vélo mais pour la navigation il est préférable de garder au moins un vrai cycliste

# COOPÉRATION - ACCOMPAGNATEURS

- L'accompagnateur doit toujours être présent à chaque point de relais
- Traversez le moins possible et tenez vous toujours du côté de votre véhicule d'où vous voyez bien arriver les voitures
- Comme ce n'est pas évident de trouver un endroit propice pour s'arrêter exactement après 1 km, ou 1,5 km ou 2 km, suivant votre schéma choisi, commencez déjà à chercher 200 m avant
- Arrêtez-vous plutôt avant un virage et non après.
  - Un coureur aime bien voir le bus de loin (= il sait alors qu'il arrive)
  - Si toutefois le point de relais est après un virage, alors l'accompagnateur marchera jusqu'au virage pour que le coureur puisse le voir de loin
- Surtout la nuit: ne redémarrez pas tout de suite après le relais... attendez un peu ... vous doublerez ensuite le coureur et les cyclistes avant de vous arrêter un peu plus loin.
  - En évitant qu'il y ait une grande distance entre le bus et le coureur, on a aussi moins de risque de se perdre et c'est meilleur pour le moral du coureur
- "Plus le coureur se plaindra que le schéma est trop court... mieux c'est ! Il arrêtera de s'en plaindre bien avant d'arriver à Rotterdam!"

# RÈGLES GÉNÉRALES

- Gilets de sécurité (seulement les gilets choisis par la Fondation Roparun!) obligatoires entre 8 heures du soir et 8 heures du matin.
- Partagez toutes les infos avec tous les participants de l'équipe.
- Entraînez-vous ensemble pour un Run-Bike-Run. Au moins ceci:
  - Faites un entraînement la nuit, (c'est une autre expérience)
  - Faites une reconnaissance d'au moins un morceau du parcours, (avec le système de navigation, etc.)
  - Beaucoup d'équipes font un petit test RBR avec les coureurs/cyclistes et un grand test avec toute l'équipe,
- C'est bien d'avoir un coordinateur pour les coureurs et cyclistes,
  - Généralement un des coureurs/cyclistes,
  - Il suit l'entraînement des autres coureurs et cyclistes,



***ROPARUN***

***DE RUN OP HET LEVEN***