

Team Vitam

Draaiboek deelname Roparun 2014

Door | Bastiaan Been & Rinus Verhart

Datum | 28 april 2014



Inhoudsopgave

<u>Inleiding</u>	3
<u>H1. Team</u>	5
<u>H2. Route Roparun 2014</u>	6
2.1 Wisselplaatsen & Checkpoints	6
2.2 Overzicht verzorgingsplaatsen	6
<u>H3. Informatie en tips voor deelnemers</u>	7
3.1. Algemene tips voor alle teamleden	7
3.2. Niet vergeten mee te nemen	7
3.3. Specifieke tips voor de lopers	8
3.4. Paklijst lopers	8
3.5. Specifieke tips voor de fietsers	8
3.6. Paklijst fietsers	9
3.7. Tips specifiek voor de chauffeurs	9
3.8. Tips specifiek voor de navigator	9
3.9. Tips voor de cateraars	10
3.10. Rol van de weekend coördinator	10
<u>H4. Wat te doen bij calamiteiten</u>	11
4.1 Bij verkeerd lopen	11
4.2 Bij een ongeval	11
4.3 Lekke band fiets	11
4.4 Lekke band busje	11
4.5 Blessures lopers/fietsers	11
4.6 Besluit voor stoppen of doorgaan	11
<u>H5. Tijdschema /planning</u>	12
<u>Bijlage I – Contactgegevens deelnemers</u>	13
<u>Bijlage 2 – Roparunreglement 2014</u>	14
<u>Bijlage 3 - Calamiteitenkaart</u>	15

Inleiding

Dit document is het draaiboek voor iedereen die betrokken is bij Team Vitam en de Roparun. Doel van dit document is dat zowel in de voorbereiding als tijdens de Roparun duidelijk is wat er moet gebeuren. Tijdens de Roparun wordt iedereen geacht conform het draaiboek te werken.

Wat is de 'Roparun'?

De Roparun is een loopevenement (langste non-stop estafetteloop ter wereld) van 514 kilometer van Parijs naar Rotterdam waarbij mensen, in teamverband, een sportieve prestatie leveren om op die manier geld op te halen voor mensen met kanker. Ook wel een avontuur voor het leven genoemd. Dat blijkt overigens ook uit het motto wat al jaren is: "Leven toevoegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven".

Een Roparunteam bestaat uit maximaal acht lopers die dus ieder gemiddeld zo'n 65 kilometer lopen oftewel meer dan 1 ½ marathon. Daarnaast bestaat een team uit vier fietsers en nog een aantal mensen in de begeleiding. Denk hierbij aan chauffeurs, verzorgers, cateraars en masseurs. Teams zijn zelf verantwoordelijk voor de invulling van deze taken en gemiddeld bestaat een team uit 25 personen.

Roparunners trachten leven toe te voegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven. Roparunners staan voor het verbeteren van de kwaliteit van het leven van kankerpatiënten. De opbrengst van de Roparun wordt niet besteed aan onderzoek maar komt ten goede aan zaken die het leven van kankerpatiënten kunnen veraangenamen.

Hoe werkt de Roparun?

Het team geeft zelf vooraf de gemiddelde snelheid van het team op. Wij geven 12 km/per uur.

Naar aanleiding van die snelheid wordt er gefaseerd gestart. Onze starttijd op zaterdag 7 juni is 19.50 uur vanaf Parc La Courneuve nabij vliegveld Le Bourget in Parijs. Maandagmiddag 9 juni om 15.00 uur komen we over de finish op het Wilhelminaplein, waarna we in een tijdsbestek van een aantal uur feestelijk worden binnengehaald op de Coolsingel.

Aanvullende informatie Roparun

Het Roparun weekend vindt net als in voorgaande jaren plaats in het Pinksterweekend. Dit betekent voor Team Vitam dat wij op vrijdag 6 juni alle spullen gaan verzamelen in Schiedam. Iedereen levert uiterlijk vrijdag om 19.00 uur zijn of haar grote tas, plus de te regelen materialen die op je naam staan. Aan persoonlijke bagage neem je een grote tas mee voor op het basiskamp, een slaapzak en een kleine tas (die kan je op zaterdagochtend meenemen) die meegaat in het busje. Wij vertrekken op zaterdag 7 juni 2014 vanuit Schiedam richting het eerste basiskamp (Libermont). Aan het eind van de ochtend zijn wij dan met z'n allen bij het basiskamp. Let op! Je ontbijt op zaterdagmorgen moet je zelf verzorgen.

Op de zaterdagochtend/middag zal ieder zich voor zijn of haar taak klaar moeten maken. Waar je wel rekening mee moet houden is de tijd waarop we vertrekken. Het totale team is opgedeeld in twee busjes.: busje A (YNNO) en busje b (Smart Rules). Deze wisselen elkaar af op het parcours (het is een estafetteloop). De YNNO bus start in Parijs. Het complete wisselschema is terug te vinden in de bijlage (zo is precies te zien welk busje welk stuk van het parcours moet afleggen). We moeten met het startende busje uiterlijk twee uur voor de aangegeven starttijd aanwezig zijn op het startterrein van de Roparun.

We starten dit jaar dus rond 19.50 uur. Het YNNO-busje vertrekt rond 15.30 uur vanaf het basiskamp te Libermont. De startende ploeg gaat dan, met alle benodigde spullen en personen, richting het startterrein. Daar krijgen zij een pastamaaltijd. Voor de overige teamleden wordt door onze eigen catering een heerlijke maaltijd verzorgd. Twee uur voor de starttijd moet je aangemeld zijn bij de balie voor of in de grote tent. Een half uur voor de vertrektijd dienen we ons te melden in het startvak. **Let op: vanaf 20.00 uur tot 8.00 uur dient iedereen die buiten de bus komt een reflecterend hesje aan te hebben.**

Bij de start: 1 ervaren fietser, 2 lopers op de fiets en de startende loper. Dit omdat in de eerste 8 kilometer geen ondersteuning van het busje is toegestaan. De 4^e loper gaat met het busje, deze start na de eerste 8 kilometer. De lopers op de fiets en de loper die start wisselen elkaar af in de eerste 8 kilometer. De lopers wisselen om de 2 kilometer. Zowel door de voorste fietser als door de navigator in de bus wordt zo goed mogelijk in de gaten gehouden dat de afgesproken afstand niet overschreden wordt. Dit wordt door de navigator gecoördineerd aan de hand van de kilometerteller in het busje

Het busje dat als tweede aan de beurt is zal op het eerste 'moederkamp' aanwezig zijn en daar nog kunnen rusten en eten. Een deel van de luchtbedden gaat opgeblazen in de vrachtwagen, zodat we op de rustplaatsen gelijk een slaapplek hebben. Ongeveer 5 kwartier voor de wisseltijd (ca. 23.30 uur) vertrekt ook de tweede ploeg van het basiskamp naar het wisselpunt. De navigator in het eerste busje houdt de navigator van het tweede busje op de hoogte van de te verwachten wisseltijd. Dit kan sneller zijn dan in het schema staat, omdat er wel eens harder gelopen wordt (of eventueel later i.v.m. zachter lopen).

In de vroege ochtend van de maandag zal het team arriveren op het terrein van het zwembad en sporthal in Bergen op Zoom. Het team dat hier aankomt zal hier waarschijnlijk vroeg zijn. Hier heb je de gelegenheid om te douchen in de sporthal of bij het zwembad. Het basiskamp (dit is zijn laatste stopplaats) is hier ook. Dus ook hier kun je bij je grote tas. Het is aan te raden eerst te douchen als je dit wilt, omdat de shifts op het eind wat korter zijn, dus **voor je het weet komt het lopende team er al weer aan en moet je weer op pad**. Daarnaast is de kans op een warme douche het grootst als je zo vroeg mogelijk gaat. Rusten, eten en je spullen uitzoeken kan hierna.

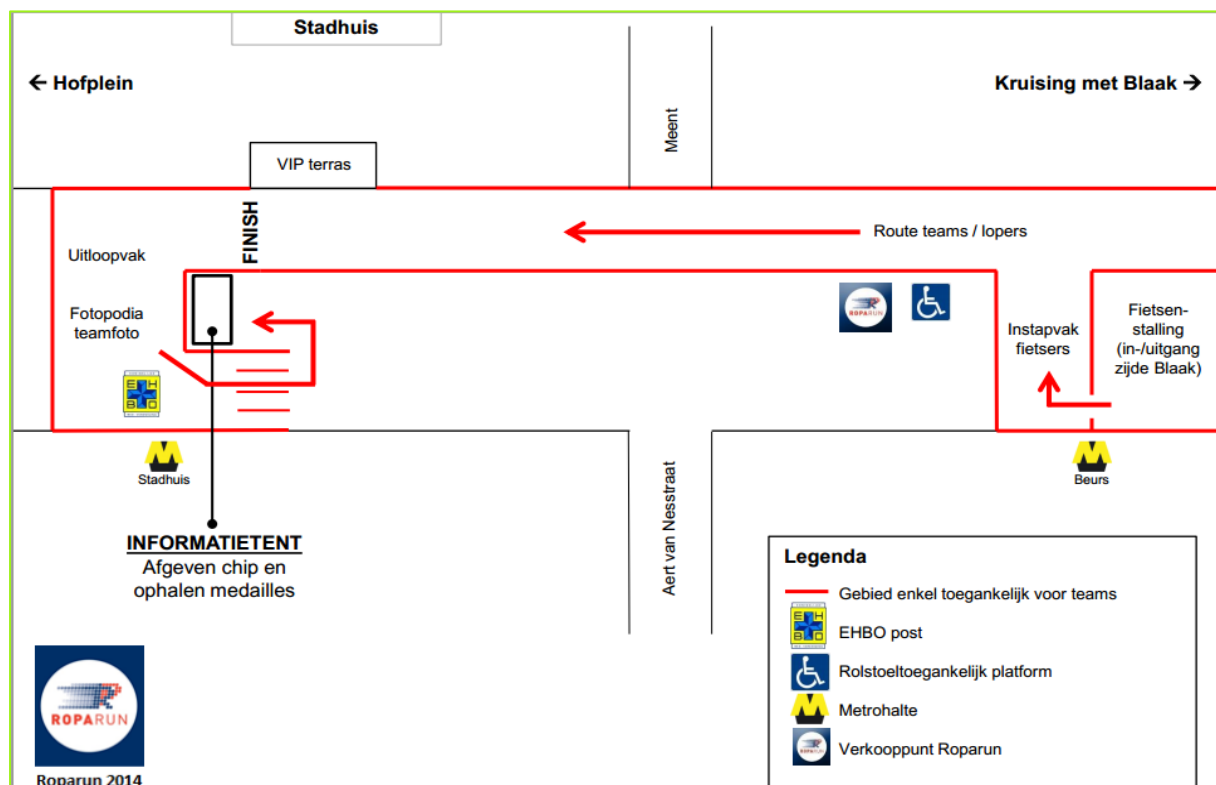
Let op: Zorg ervoor dat je eerst de dingen doet die je moet doen (eten, spullen inpakken voor de volgende shift, e.d.) voordat je gaat rusten.

Na het volbrengen van alle wissels voegen wij ons allemaal samen bij het Wilhelminaplein, waarbij we de laatste kilometers lopend afleggen (de tijd wordt gestopt op het moment van binnenkomst op het Wilhelminaplein). De chauffeurs kunnen het busje parkeren op het parkeerterrein langs het water. Hier is eigenlijk altijd voldoende ruimte. Vanaf daar dragen we allemaal ons finishshirt. Tot een paar honderd meter voor de finish mogen wij nog 6 fietsen meenemen, dus de mensen die moeite hebben met lopen kunnen op de fiets en de rest loopt op het tempo dat iedereen aankant. Een paar honderd meter voor de finish leveren we de fietsen in bij de bewaakte stalling die daarvoor is ingericht.

Finish en slot

Zorg er tevens voor dat je de spullen die je nodig hebt t/m en net na de finish op de Coolsingel bij je hebt. Denk bijvoorbeeld aan je shirt waarin we finishen, foto toestel, geld, ov-chip, telefoon enz.. Er zijn veel mensen bij de finish, dus een telefoon kan handig zijn om contact op te nemen met eventuele familieleden, vrienden en kennissen die aan de finish staan.

Geniet van de finish en alle aandacht, vraag familie en vrienden langs de kant te staan, dit is het mooiste moment van de Roparun! Na de finish gaan we met z'n allen naar Café Beurs waar we napraten, borrelen en bijkomen van de Roparun. Na een uurtje is iedereen meestal moe en gaan we terug naar de busjes op het Wilhelminaplein. Daar worden de persoonlijke spullen (kleine en grote tas) plus de materialen die eenieder heeft geregeld uitgeladen. Je neemt vanaf dat punt dus zelf deze spullen mee. Zorg dat iemand je met de auto ophaalt, zodat je deze spullen goed kan vervoeren. **Laat je in ieder geval ophalen en stap niet zelf de auto in.** Dit is levensgevaarlijk!!



Figuur 1: Plattegrond Coolsingel

H1. Team



Rinus
Wesley
Robert
Johan
Florentine
Theo
Lodewijk
Bart Vleggaar
Michel Bungenaar



Bastiaan Been
Edwin
Peter
Raymond
Joske
Suzan
Renée
Gerard Wijnen
Daan Langstraat



Theo van Vugt
Vanessa Vleggaar
Judith van Vugt
Loes Wijnen
Wil Wijnen

H2. Route Roparun 2014

2.1 Wisselplaatsen

<i>W1 - Vaucelles</i>	N 49 17.823, E 2 47.5	23 Grande Rue de Vaucelles, Néry, Picardy, Frankrijk
<i>W2 - Libermont</i>	N 49 41.609, E 2 58.373	2 Rue Saint-Éloi, Libermont, Picardy, Frankrijk
<i>W3 - Ramicourt</i>	N 49 57.542, E 3 19.818	3 Rue de la Place, Ramicourt, Picardy, Frankrijk
<i>W4 - Ruesnes</i>	N 50 15.41, E 3 35.369	D100, Le Quesnoy, Nord-Pas-de-Calais, Frankrijk
<i>W5 - Ruelles</i>	N 50 33.262, E 3 48.315	143 N525, Chièvres, Waals Gewest, België (Rue de Saint-Ghislain)
<i>W6 - Ternat</i>	N 50 52.583, E 4 9.836	121 N285, Ternat, Vlaams Gewest, België (Assesteenweg)
<i>W7 - Elversele</i>	N 51 6.845, E 4 8.697	26 Legen Heirweg, Temse, Vlaams Gewest, België
<i>W8 - Bergen op Zoom</i>	N 51 6.845, E 4 8.697	55 De Boulevard, Bergen op Zoom, Noord-Brabant, Nederland
<i>W9 - Klaaswaal</i>	N 51 46.992, E 4 26.649	N489, Westmaas, Zuid-Holland, Nederland (Smidsweg)

2.2 Afstand van basiskamp naar wisselpunt

Hieronder zien jullie de afstand van het basiskamp naar het eerstvolgende wisselpunt. De bus rijdt ongeveer 60 km per uur. De subteams bepalen onderling hoeveel tijd zij extra willen nemen. Hou hierbij rekening met **extra tijd** voor: over het parcours rijden, het live bepalen van de wisselplaats en extra tijd om warm en gereed klaar te staan als loper/fietser.

Afstand BK naar wisselpunten	BK1 - Libermont	BK2 - Bertry	BK3 - Ternat	BK4 - Bergen op Zoom
<i>W1 - Vaucelles</i>	60			
<i>W2 - Libermont</i>	5			
<i>W3 - Ramicourt</i>	49	20		
<i>W4 - Ruesnes</i>		27		
<i>W5 - Ruelles</i>		71	53	
<i>W6 - Ternat</i>			5	
<i>W7 - Elversele</i>			31	72
<i>W8 - Bergen op Zoom</i>				1
<i>W9 - Klaaswaal</i>				44

Het adres van de 4 basiskampen wordt op locatie bepaald door het basiskamp. Er zijn m.u.v. Bergen op Zoom (basiskamp aan de boulevard) meerdere mogelijkheden. Het basiskamp bepaald ter plekke en zullen dit tijdig communiceren met de navigators van de busjes.

H3. Informatie en tips voor deelnemers

3.1. Algemene tips voor alle teamleden:

- Veiligheid staat bij stichting Roparun voorop. Daarom het uitdrukkelijke verzoek om je aan de verkeersregels te houden. **Stop bij rood verkeerslicht ! Wacht tot je veilig kunt oversteken !** De Franse en Nederlandse autoriteiten kunnen erg streng zijn. Let ook op elkaars veiligheid!
- In de avond en in de nacht, maar ook bij slecht weer overdag (regen, mist) is het voor iedereen verplicht een hesje te dragen van de **EN471 norm**.
- Neem je rust zodra het kan. Dit is erg belangrijk als je de finish wilt halen en dit bewust wilt meemaken.
- Gebruik om te slapen eventueel oordopjes.
- Leg tijdens het slapen je benen eventueel iets hoger dan de rest van je lichaam.
- Laten we proberen om zoveel mogelijk gebruik te maken van de mobiele toiletten die o.a. bij de checkpoint en langs de route staan. Mocht dat niet lukken, maak dan gebruik van de Travel John zakken die zijn geregeld.
- Gooi geen rotzooi op straat of in de natuur. We hebben vuilniszakken in ieder voertuig (waar ook de poepzakken in moeten). Controleer bij vertrek of er iets is achtergebleven.
- Rook niet in de auto's.
- Tijdens de gehele Roparun snappen we goed dat je af en toe contact wil hebben met het thuisfront. Tijdens de shifts wordt er geen gebruik gemaakt van de mobiele telefoon. We zijn dan bezig met een teamprestatie waarbij eenieder volledig geconcentreerd dient te zijn. Daarnaast maak je veel meer mee als je je bewust bent van je omgeving en waar je mee bezig ben. Ook voor buiten de shifts geldt: beperk het gebruik, eet en rust met elkaar en geniet!

3.2. Niet vergeten mee te nemen

- Geldig paspoort of identiteitsbewijs
- Verzekeringpapieren (pasje ziektekostenverzekering)
- Geldig rijbewijs (geldt voor de chauffeurs)
- Zonnebrandolie
- Voldoende kleding voor onderweg en na de finish in Rotterdam.
- Zonnebril
- Slaapzak
- Kussen
- Toiletartikelen
- Eventueel benodigde medicijnen
- Handdoeken
- Vanwege de beperkte ruimte graag een zo klein mogelijke weekendtas. Naamlabls worden geregeld.
- Kleine tas voor tijdens de shifts
- Neem een kussen en slaapzak mee

3.3. Specifieke tips voor de lopers

- De voorste fietser bepaalt de route. Hij/zij is hier verantwoordelijk voor. Ga als loper niet mee in het tempo van de voorste fietser.
- Loop niet te hard, zeker niet in het begin. De tweede dag wordt erg zwaar. Het is dan prettig als je fysiek nog wat over hebt.
- Wees er op voorbereid dat er in de nacht verval optreedt. Dat is niet zo gek want ons bioritme zit zo in elkaar.
- Tijdens de Roparun eet je niet voor je lol. Het beste moment om te eten is een half uur nadat je gelopen hebt. Goed kauwen ontziet de maag, en kan een harde buik en brandend maagzuur voorkomen.
- Drink op tijd. Voor, tijdens en na de loop moet je voortdurend op je vochthuishouding letten. De fietsers hebben drinken bij zich. Als je dorst krijgt dan ben je te laat. **Bij een temperatuur van 20 graden of hoger, is het gevaar van uitdroging zeer groot. Drink dus regelmatig en zet een pet op. Kijk uit dat je niet teveel sportdranken drinkt. Daar kun je het zuur van krijgen, water is veelal ideaal.**
- Let op je urine, die moet ze helder mogelijk blijven. Daaraan kun je zien of je genoeg drinkt.
- Warm je op tijd op, maar ook niet te fanatiek. Loop het eerste stuk rustig en versnel eventueel daarna.
- Mocht je teveel of te weinig kleding aan hebben dan is er altijd nog de fietser die wat voor je mee kan nemen.
- Trek na een aantal loopbeurten droge sokken aan. Alles wat nat is gaat schuren en dat is niet prettig. Ook loopschoenen hebben hersteltijd nodig, trek ze daarom uit en trek wat anders aan.
- Loop goed aan de kant van de weg en indien mogelijk op fietspaden. Houd er rekening mee dat snelverkeer in het buitenland ook echt snelverkeer is.
- Laat je waar dat kan, door de fietser uit de wind halen. .
- Maak tijdens de rustperiode in het basiskamp, voordat je weer het volgende traject moet afleggen, je eigen spullen klaar die je nodig hebt.
- Zorg voor geknipte teennagels om blessures te voorkomen.
- Het borst- en rugnummer dient de gehele route gedragen te worden. Als je een checkpoint passeert, moet je borst- en rugnummer goed zichtbaar zijn. Let er op dat de mensen van de organisatie je zien en herkennen. De fietser zorgt wel voor het afmelden en de stempel. Denk aan de chipregistratie.
- Geef blessure op tijd aan, bespreek deze met de fysiotherapeut. Ook lichte pijntjes altijd melden.
- En het allerbelangrijkste; vergeet niet de volgende loper aan te tikken!

3.4. Paklijst lopers

- Twee paar sportschoenen
- Slippers
- Voldoende droge en schone sokken
- Loopshirts
- Thermoshirts
- Lange loopbroeken
- Korte loopbroeken
- Loopjack
- Extra reflecterende bandjes en/of lampjes
- Oude kranten om natte schoenen sneller te laten drogen (stank)

3.5. Specifieke tips voor de fietsers

- 1 van de fietsers heeft tijdens de shift een loopchip bij zich voor de tijdsregistratie.
- De loper geeft het tempo aan. Zorg dat je jouw fietstempo aanpast aan die van de loper
- De voorste fietser bepaalt de route. Hij/zij is hier verantwoordelijk voor.
- Het zichtbaar dragen van het teamnummer is verplicht.
- Bij wegwerkzaamheden of opbreking kun je normaal gesproken gewoon doorrijden. Indien dit echt niet kan worden door de Roparun roden omleidingsbordjes geplaatst.
- Elke loper wordt in principe begeleidt door twee fietsers. De ene fietser heeft de taak van routeverkenner en de ander heeft de taak van beveiliging. De routeverkenner zorgt voor de juiste route en hij/zij fiets op moeilijke punten vooruit om de route te verkennen. De beveiliging zorgt er voor dat de loper goed gezien wordt. Hij zorgt er voor dat de loper veilig kan oversteken.
- Het kan zijn dat de loper eerder en makkelijker over een bepaalde kruising komt dan de fietser. Laat hem dan gewoon lopen, je haalt hem/haar snel genoeg weer in.
- Zorg dat je voldoende water bij je hebt. Er is voldoende water in de ondersteuningsbus aanwezig.

- Geef alleen informatie over de snelheid en afgelegde afstand aan de lopers als hij/zij er om vraagt. Neem opmerkingen van de lopers serieus.
- Neem bij pech de taak van de andere fietser over en ga gewoon door. De rest probeert het probleem wel op te lossen. Zie H8. voor meer informatie over wat te doen bij calamiteiten.
- Heb je zelf pech laat dit aan de navigator weten.
- Mocht een loper geblesseerd raken laat de andere fietser dan snel doorrijden naar het ondersteunende voertuig zodat een nieuwe loper opgehaald kan worden. Deze moet eerst de vorige loper aantikken voordat hij weer kan starten.
- **Bij een checkpoint tekent de fietser het registratieformulier.** Laat de loper gewoon doorlopen.
- Handel in onvoorziene situaties naar eigen inzicht en in het belang van het team. Uitgangspunt is dat de loper doorloopt.
- Neem voldoende warme kleding mee. Het kan 's nachts namelijk flink koud zijn en van het fietstempo zal je niet warm worden.
- Zorg er voor dat in je fietstas extra eten en kleding zit. Zorg dat 1 van de fietsers altijd telefonisch bereikbaar is.
- Let op: De fietsenstalling op de Coolsingel sluit om 19.15 uur. Daarvoor fiets ophalen!!

3.6. Paklijst fietsers

Naast de eerdergenoemde algemene spullen is het raadzaam om het volgende nog mee te nemen:

- 2 paar sportschoenen
- Slippers
- Voldoende droge en schone sokken
- Lange fietsbroek
- Korte fietsbroek
- Regenkleding
- Hoofdlamp
- Extra reflecterende bandjes of lampjes

3.7. Tips specifiek voor de chauffeurs

- Zorg ervoor dat je steeds na ongeveer dezelfde afstand stopt, zodat daar de loperswissel plaats kan vinden. Uiteraard op een veilige plek.
- Het ondersteuningsvoertuig altijd zo veilig mogelijk parkeren. Zorg dat je duidelijk zichtbaar bent voor de loper en voor het overige verkeer
- Het is de bedoeling dat je de gehele route foutloos rijdt en dat is best een hele opgave.
- De navigator kijkt samen met je mee of je de route goed rijdt.
- Neem rust zodra het kan. Zeker voor de chauffeur is het belangrijk fris en helder te zijn, want je bent verantwoordelijk voor het busje en de inzittenden
- Mochten zich problemen voordoen, overleg dan met de navigator. Zoek samen naar een oplossing.
- Zorg ervoor dat de benzinetank zo vol mogelijk zit. Het is namelijk niet mogelijk om overal te tanken. Zeker 's nachts niet en met Pinksteren.
- Let op: In de routerol zijn blauwe lijnen aangegeven. Het is op die route **verboden** om te stoppen. Dit geldt ook voor de zijwegen.
- Let op: In de route zijn rode lijnen aangegeven. Het is **verboden** om je hier met het voertuig te begeven. Rit rijverbod geldt **niet** voor de directe zijwegen aan dit deel van de route.

3.8. Tips specifiek voor de navigator

- **De navigator zorgt ervoor dat de overdracht van de loopchip naar het andere team goed verloopt.**
- Verzamel de paspoorten en identiteitskaarten van de lopers en de fietsers voordat het team aan het traject begint waarin de grensovergang is opgenomen. Bekijk dat dus goed van te voren.
- Zorg ervoor dat alle noodzakelijke goederen, voeding en water in het busje aanwezig zijn, voordat je naar een wisselpunt vertrekt.
- Bekijk samen met de chauffeur de route voor ieder vertrek en bespreek de lastige punten.
- Zorg ervoor dat de chauffeur tijdig weet waar hij heen moet, zodat hij zijn aandacht bij het verkeer kan houden. Bekijk ver van tevoren waar lopers eventueel op de fiets moeten.
- Zorg voor een goede afstemming met de andere voertuigen, zodat vlot gewisseld kan worden.
- Mochten er zich problemen voordoen, overleg met de weekend coördinator en kijk samen naar oplossingen.
- De navigator geeft tijdens de wedstrijd de locaties via sms door aan Roparun.

3.9. Tips voor de cateraars

- Maak voor vertrek uit Nederland een voedingsplan voor de lopers en fietsers. Maak samen een menuplan.
- Zorg ervoor dat de rustende groep voldoende verzorgd wordt en dat zij op tijd kunnen eten. Het liefst direct of vlak na aankomst. Ze moeten ruim voor het volgende vertrek gegeten hebben.
- Stem met de weekendcoördinator af of het zinvol is om eerst te eten met de aankomende groep en dan vervolgens naar een nieuw wisselstation te rijden of andersom. Dit kan afhankelijk zijn van factoren als weer/blessures.
- Probeer goede slaapgelegenheid te creëren en zorg dat de koelkast goed koel blijft.
- Probeer elkaar af te lossen, je bent voortdurend in gezelschap van een rustende groep.
- Zorg samen met de navigator ervoor dat de groep die vertrekt voldoende voeding en drank bij zich hebben.
- Let erop dat er geen troep achterblijft op de wisselplaats.

3.10. Rol van de weekend coördinator

De weekend coördinator (Loes Wijnen met ondersteuning van Wil Wijnen) zorgt voor de goede gang van zaken, vanaf het moment van de start tot en met de finish in Rotterdam. Dit betekent dat Loes op de hoogte is van alles. Van blessures tot routewijzigingen. Ze onderhoudt tevens het contact met de organisatie van de Roparun. De weekend coördinator en de twee teamcaptains zijn goed op de hoogte van het wedstrijdreglement. Tijdens de race onderhoudt Loes het contact met de navigators. De navigators geven aan Loes door indien er een wissel moet gaan plaatsvinden van de teams.

H4. Wat te doen bij calamiteiten

Hieronder staan een paar voorbeelden wat er bij calamiteiten moet gebeuren.

4.1 Bij verkeerd lopen

Als blijkt dat na 15 min. de loper nog niet bij het busje is, is er iemand verkeerd gegaan. Het busje of de loper. Probeer eerst contact op te nemen met de walkietalkies. Bij geen gehoor zijn bus en fiets te ver uit elkaar.

Neem telefonisch contact met elkaar op en kijk wie er verkeerd is gegaan. Is het busje verkeerd gegaan blijft de loper en de fietsers wachten op het busje. In overleg kan ook besloten worden om door te lopen. Blijkt de loper verkeerd gegaan te zijn keert deze om en loopt terug naar het laatste wisselpunt. Het busje gaat ook terug naar het laatste wisselpunt. Hier wisselt de loper en gaan we weer verder met het parcours.

4.2 Bij een ongeval

Melden aan de weekendcoördinator. Die zal voor melding aan het ACT zorgen. Het telefoonnummer van ACT is: 010-4341165 . Het calamiteitenplan gaat dan van start. Het internationale hulppnummer is 112. Bel dit nummer bij grotere ongevallen en levensbedreigende situaties.

4.3 Lekke band fiets

De fietser neemt telefonisch contact op met het busje en laat het busje terug komen. Er staat een derde fiets op het busje. We wisselen van fiets en gaan verder. LET OP! Als de derde fiets nodig is in de shift dan moet de band geplakt worden. 2 lopers gaan verder. Vertraag je tempo iets als loper, zodat t busje de lopers na t plakken van de band snel inhaalt.

4.4 Lekke band busje

Dan wordt de band verwisseld en gaat de loper door met twee fietsers waarvan één extra loper op de fiets zodat er toch gewisseld kan worden.

4.5 Blessures lopers/fietsers

Dan neemt het team contact op met de weekendcoördinator en in overleg nemen we een beslissing.

4.6 Besluit voor stoppen of doorgaan

Bij grote of onvoorziene problemen kan het noodzakelijk zijn dat er overlegt wordt of het veilig en zinvol is om door te gaan . Als er zo'n besluit genomen moet worden overleggen Bastiaan Been, Rinus Verhart, Loes Wijnen, Wesley Bouman en Gerard Wijnen. Zij nemen het besluit waar de rest van het team in moet volgen.

ZIE BIJLAGE 3 VOOR DE CALAMITEITENKAART

H5. Tijdschema /planning

Datum	Starttijd	Eindtijd	Taakomschrijving	Wife	Locatie	Overige	Check
6-06-14	10:00 uur	10:30 uur	Busjes ophalen*	Bart, Daan	Laagjes 4, Rotterdam-Zuid		
6-06-14	10:45 uur	11:15 uur	Fietsendragers ophalen	Bart, Daan	Iependaal 13 in Rotterdam		
6-06-14	11:00 uur	11:15 uur	Opgeven kenteken busjes	Bastiaan/Rinus	Rembrandlaan 86a, Schiedam		
6-06-14	14:00 uur	14:15 uur	Wachtwagen afleveren	Theo	RW/repair		
6-06-14	14:00 uur	19:00 uur	Spullen materialen- en levensmiddelenlijst brengen	Allen	Rembrandlaan 86a, Schiedam	Tussen 09:00 - 19:00 uur (uiterlijk)	
6-06-14	14:00 uur	19:00 uur	Grote tassen mee (1 pp)	Allen	Rembrandlaan 86a, Schiedam	spullen naar Rinus	
6-06-14	14:00 uur	19:00 uur	(kopie) verzekeringspas en identiteitsbewijs mee	Allen	Rembrandlaan 86a, Schiedam		
6-06-14	14:00 uur	19:00 uur	Alle fietsen (6 stuks)	Fietsters	Rembrandlaan 86a, Schiedam	fietsen naar Rinus huis	
6-06-14	14:00 uur	19:00 uur	Benzine- en tolgeld in envelop 4x (€ 225 p. voertuig, wachtwagen alleen tolgeld)	Bastiaan	Rembrandlaan 86a, Schiedam		
6-06-14	14:00 uur	19:00 uur	Droams meenemen 3x	Lodewijk	Rembrandlaan 86a, Schiedam		
6-06-14	14:00 uur	19:00 uur	TomTom's +laders	Bart	Rembrandlaan 86a, Schiedam		
6-06-14	14:00 uur	19:00 uur	Champion Chip (Wesley) in busje A	Bart	Rembrandlaan 86a, Schiedam		
6-06-14	14:00 uur	19:00 uur	Autosticker op de voor- en achterruit. Ieder B-voertuig is beplakt met in totaal 2 autostickers.	Peter, Wesley	Bouwan Tandtechniek		
6-06-14	16:30 uur	16:45 uur	Koelkast ophalen	Bastiaan, Rinus	Weide 22, Schiedam		
6-06-14	18:00 uur	19:00 uur	Checklist voor busje langslopen	Bastiaan, Rinus	Rembrandlaan 86a, Schiedam		
6-06-14	18:00 uur	19:00 uur	Materialen- en levensmiddelenlijst checken	Bastiaan, Rinus	Rembrandlaan 86a, Schiedam		
7-06-14	07:00 uur	07:15 uur	Levensmiddelen ophalen Slagterij van Heijst	Rinus (met wachtwagen)	Spaland (Schiedam)		
7-06-14	07:15 uur	07:30 uur	Brood ophalen	Rinus	Schiedam West		
7-06-14	07:30 uur	07:45 uur	Aanvang alle teamleden (neem zelf je ontbijt mee!)	Allen	Laagjes 4, Rotterdam-Zuid	Wees op tijd!	
7-06-14	17:00 uur	17:15 uur	Busje A tankt bij de start. Busje B tankt bij in de nabije omgeving van Libermont	Alle chauffeurs	Paris / Libermont	Gebruk benzinegeld in de auto	
			*Geldig paspoort of ID kaart op naam van de hoofbestuurder				
			Geldig rijbewijs op naam van de hoofbestuurder				
			Credit Card of pinpas op naam van de hoofbestuurder (t.b.v. de borg à €600,-)				
			Recente adresbevestiging (max 2 maanden oud) in de vorm van een recent bankafschrift, een energie nota				
			of een uittreksel uit het persoonsregister o.a.d. (alleen nodig indien u de borg met een pinpas voldoet				



Roparunreglement 2014



ROPARUN

Roparunreglement 2014

Bijlage 3 - Calamiteitenkaart

Bel eerst, als nodig, 112

Bel daarna het ACT : 010-3400911

Geef je GPS-coördinaten door!

Ik heb (met spoed) een ziekenwagen nodig	J'ai besoin d'une ambulance (d'urgence)
Ik doe mee aan de Roparun, een estafetteloop van Parijs naar Rotterdam	Je participe à Roparun, un relais entre Paris et Rotterdam
Ik bevind me op GPS-coördinaten	Je me trouve à la position GPS
Hardloper / Fietser	Coureur / Cycliste
Aanrijding / Ongeluk	Collision / Accident
Hartstilstand	Arrêt du coeur / Syncope cardiaque
Reanimatie	Réanimation
Bewusteloos	Inconscient
Flauwgevallen	Tomber dans les pommes
Brandwonden	Brûlures
Allergische reactie	Réaction allergique
Medicatie / Medicijnen	Médication / Médicaments
Hoofdpijn	Mal à la tête
Medische voorgeschiedenis	Anamnèse
Diabetes	Diabète
Pijn op de borst	Douleur a la poitrine
Kortademig	Poussif / Poussive / Manquer de souffle
Gewonden	Blessés
Zweten	Transpirer
Gebroken been/arm	Jambe cassée / Bras cassé
Overgeven	Vomir
Onderkoeling	Surfusion
Oververhitting	Surchauffe
Misselijk / Diarree	Mal au coeur / Diarrhée