

Unilever vitality runners
team 51

Draaiboek
Roparun 2011

www.vitalityrunners.nl

Versie	Datum	Wijzigingen	Door
2	maart 2011		Koos

Roparun

Team 51 vitality runners

Wat is 'Roparun'?

ROPArun is de langste non-stop estafetteloop ter wereld. De Roparun loopt namelijk van Parijs naar Rotterdam. Een absoluut unieke duurloop door Frankrijk België en Nederland. Een team van 8 lopers overbrugt de afstand van ruim 500 kilometer binnen 30 tot 48 uur.

Met deze uiterst sportieve prestatie brengen roparunners geld bijeen voor patiënten met kanker. De opbrengst wordt volledig benut om de kwaliteit van het leven van kankerpatiënten te verbeteren. Avontuur, topsport en teamgeest ontmoeten elkaar in de Roparun. Roparun is topsport, teamgeest en vooral presteren om patiënten te helpen. Ook U kunt helpen en het Roparun-avontuur meebeleven.

In 2004 loopt voor de allereerste keer de route andersom, van Parijs naar Rotterdam!

Waarom?

- Omdat het aantal deelnemers steeds groter wordt
- Omdat de Franse autoriteiten steeds meer beperkingen gaan opleggen
- Omdat zonder die medewerking wij niet meer in Parijs kunnen gaan finishen (een reëel gevaar)
- Omdat het ook heel leuk is om op de Coolsingel in Rotterdam met het hele team binnengehaald te worden
- Omdat tijdens de jaarlijkse passage van de Daniël den Hoed Kliniek de patiënten de teams tijdens hun laatste honderden meters vooruit kunnen juichen

Hoe werkt de roparun?

- Het team geeft zelf vooraf de gemiddelde snelheid van het team op – waarschijnlijk 11 km per uur.
- Naar aanleiding van die snelheid wordt er evenals afgelopen jaar gefaseerd gestart.
- De starttijden zullen lopen van ongeveer zaterdag ochtend tot zondag ochtend vanaf het Boulôdrome in Parc La Courneuve.
- Op die manier zal het mogelijk worden maandagmiddag tussen 13.00 uur en 18.00 uur de finish op de Coolsingel te realiseren, waarbij in een tijdsbestek van een aantal uren alle teams feestelijk worden ingehaald.
- De officiële tijdmeting vindt plaats op de Coolsingel waarna het gehele team kan genieten van de huldiging in Rotterdam
- De drie snelste teams worden gehuldigd op de Coolsingel.
- Natuurlijk vindt er ook nog een slotmanifestatie plaats waarbij de opbrengst wordt bekend gemaakt.

1 Algemene informatie

1.1 Gegevens

KvK inschrijving:
KvK-nummer.
Rekeningnummer: :

1.2 Bestuur

Voorzitters -
Penningmeester -
P.R. -

1.3 Coördinatoren

Teamcaptains -
Sponsoring /acties -
Lopers -
Fietsers -
Basiskamp -
Massage -

2 Deelname

2.1 Algemeen

Iedere deelnemer van de Roparun voor Team 51 unilever vitality runners is verplicht € 30,- in te leggen voor onkostenvergoedingen in het weekend van de Roparun.

Daarnaast verplicht iedere deelnemer zich tot het verkopen van minimaal twee boekjes met loten.

Wie is er minimaal nodig?

- 1 teamcaptain
- 8 lopers(sters) - twee teams van 4
- 4 Fietser(sters) – twee teams van 2
- 2 Chauffeurs – personenbusjes
- 2 navigators - personenbusjes
- 1 chauffeur bestelwagen basiskamp
- 1 chauffeur 2e wagen basiskamp
- 2 Mensen voor de catering/basiskamp
- 2 masseurs/fysiotherapeuten

2.2 Teams tijdens roparun

De Unilever vatilityrunners zijn onder verdeeld in team A en B, beide teams bestaan uit :

Minimaal 8 personen namelijk:

4 lopers,
2 fietsers, (minimaal)
1 chauffeur,
1 navigator

Als de ene ploeg aan het lopen is, rust en verplaatst de andere ploeg zich. Dit rusten gebeurt in het basiskamp.

2.3 teamcaptains

De teamcaptains zorgen voor de goede gang van zaken, vanaf het moment van de start tot en met de finish in Rotterdam. Dit betekent dat de teamcaptains op de hoogte zijn van alles, dit kan zijn van blessures tot routewijzigingen en hij/zij heeft bij twijfel het laatste woord.

De teamcaptains zijn goed op de hoogte van het wedstrijdreglement.

2.4 De loper(sters)

Bij de ploeg die aan het lopen is loopt loper 1 – 2000 m. deze wordt dan afgelost en loper 2 loopt 2000m. Loper 2 wordt afgelost door loper 3, loper 3 door loper 4 en loper 4 door loper 1 Dit betekent dus 2000m. lopen en 6 km. rusten, dit in etappes van +/- 70 km. lang.

Na deze etappe komt de ploeg aan bij het wisselpunt en daar wordt er van ploeg gewisseld.

Dit gaat zo door totdat we in Nederland zijn aangekomen en hier gaan we de laatste km's met alle 8 looper(sters) lopen.

De lopers moeten er rekening mee houden dat zij ook regelmatig stukken zullen moeten fietsen, bijvoorbeeld op stukken waar het busje niet mag komen. De looper(sters) zijn goed op de hoogte van wedstrijdreglement.

2.5 De fietsers(sters)

Bij elke ploeg looper(sters) hebben we minimaal 2 fietsers(sters).

De twee fietsers begeleiden de looper(ster), dit gebeurt met één fietser(ster) achter de looper en één ongeveer 10 meter, voor de looper, deze heeft een routekaart op de fiets en zorgt dus voor de goede route.

De fiets(sters) zijn goed op de hoogte van het wedstrijd reglement.

2.6 Het personenbusje

Het personenbusje mag niet bij de looper(ster) blijven maar rijdt door totdat het busje het 2000m. punt heeft bereikt en hier wisselt de looper(ster).

Het busje mag alleen op plekken stoppen waar dit normaal is toegestaan.

Alleen bij extreem slecht weer en als het zicht minder is dan 200 meter alleen dan mag het busje achter de lopers(sters) blijven.

De chauffeurs zijn goed op de hoogte van het wedstrijdreglement.

2.7 De catering

De catering verzorgt voor het eten zowel in de voorbereiding als tijdens de wedstrijd. Het komt erop neer dat deze mensen de leiding hebben over het klaarmaken van het eten.

De mensen van de catering zorgen ook voor de kratjes met eten en drinken die met de loopploeg meegaan.

Tevens hebben zij de leiding van het inpakken van de bestelwagen m.b.t. het eten en drinken, dit in overleg met de chauffeurs daar zij er voor moeten zorgen dat de container goed beladen worden. De chauffeur van de bestelwagen en de masseurs geven ondersteuning aan de kookploeg, hierbij kan je denken aan het in- en uitladen van zware spullen etc.

Tevens zorgt een ieder er zelf voor dat zijn spullen opgeruimd zijn. Zodat de nieuwe ploeg niet in de natte spullen van en ander zit en de mensen van de catering dit niet op hoeven te ruimen.

2.8 De masseurs

Zij zorgen voor de massagespullen.

Tijdens de wedstrijd masseren zij de lopers(sters) en begeleiders(sters) die daar behoefte aan hebben en zij verzorgen kleine blessures, dit gebeurt in principe bij de basiskamp.

Mochten er blessures zijn, is het misschien verstandig als er één masseur meegaat in het personenbusje zodat deze persoon ook in het personenbusje verzorgd kan worden.

De masseurs zorgen tevens voor algemene ondersteuning tijdens de wedstrijd.

2.9 De Bestelwagenchauffeurs/basiskamp

Zij rijden de bestelwagen van basiskamp naar het volgende basiskamp. Dit gebeurt buiten het wedstrijdparcours om. Zij moeten dus op de hoogte van het parcours zijn en van de mogelijkheid om buiten het parcours om te rijden. Het is dus noodzakelijk dat zij zich van tevoren op de hoogte stellen van de route van Parijs naar Rotterdam.

Ook zorgen zij voor algemene ondersteuning tijdens de wedstrijd.

Tevens bepalen zij hoe de bestelwagen ingepakt wordt in overleg met de catering. De chauffeur is verantwoordelijk voor de bestelwagen.

2.10 Coördinatie gedurende de run

Gedurende de run zal de coördinator van het basiskamp de contactpersoon zijn tussen de roparun organisatie en beide loopteams. Verder zal de coördinator contact houden met beide teams zodat de coördinator weet waar iedereen onderweg is en wat de geschatte aankomsttijden worden op de wisselpunten. De coördinator zal zorgen dat het wisselteam op tijd vertrekt uit het basiskamp zodat deze op tijd op het wisselpunt is.

3 Sponsoring

Willen we met ons allen een goed georganiseerde wedstrijd hebben zullen we in de voorbereiding eerst voor sponsoren moeten zorgen.

Het belangrijkste zijn sponsoren die geld inbrengen. Daarnaast hebben we sponsoren nodig die voor het eten en drinken zorgen. Daarnaast kunnen we sponsoren gebruiken die voor materiaal zorgen, hierbij denken we aan kleding, reflectiehesjes, en dat soort dingen.

Het vinden van sponsoren is een taak van ons allen die meegaan – iedereen is verantwoordelijk!

Hoe kun je sponsoren vinden? Dit is mogelijk door het aanschrijven van bedrijven en winkels in en om je woonomgeving, bij connecties van je werkgever.

Je kunt ook scholen, sportverenigingen, vragen of zij sponsorlopen willen organiseren voor het goede doel. Als zij andere ideeën hebben is dat natuurlijk ook goed.

Wij maken onderscheid tussen vier manieren van sponsoring van de Roparun :

- het verkopen van Roparun loten
- sponsoring door bedrijven (financieel + middelen)
- sponsoring door scholen – Mini-Roparun
- sponsoring door individuele giften

3.1 Het verkopen van roparun loten

Iedere deelnemer ontvangt een 2 boekjes met 20 Roparun loten, dit levert € 100,- per persoon op. Je moet er zelf voor zorgen dat deze loten worden verkocht.

De loten worden verspreid in december. Bij afname betaal je gelijk € 100,-.

3.2 Sponsoring door bedrijven

Sponsoring door bedrijven kan door financiële ondersteuning of door materiele ondersteuning.

Door het aanschrijven van bedrijven kan gevraagd worden om financiële ondersteuning. Hiervoor is informatie beschikbaar (zie document bedrijfssponsoring).

Materiele ondersteuning bestaat uit sponsoring van de materialen (middelen) die nodig zijn tijdens het Roparun weekend.

3.3 Sponsoring door scholen

Tekst maken

3.4 Sponsoring door middel van individuele giften

Familie, vrienden etc. roept allen op om individuele giften over te maken naar de rekening van Team 51 Unilever vitality-runners of naar de rekening van de Roparun o.v.v. Team 51 Unilever Vitlaity runners.

4 Vervoer en techniek

4.1 Vrachtwagen en personenbusjes

Uitgangspunt en uitvalsbasis tijdens de estafette-loop is de bestelwagen.

Nodig in de vrachtwagen:

Benodigheden	Door	Gereed
Papieren van de bestelwagen		
G.S.M. telefoon en oplader		
Routekaart Roparun		
Nederland- Michelin kaart 532		
België – Michelin kaart 533		
Frankrijk – Michelin kaarten 511 en 513		
Draaiboek van ons team		
Noodbrief organisatie		
Geld voor onderweg (calamiteiten)		
EHBO koffer 3x		

Tussen de lopers en uitvalbasis is steeds een 8 personenbusje aanwezig.

Benodigheden	Door	Gereed
Papieren van het busje verzorgt door het verhuurbedrijf	Chauffeurs die busjes halen	
G.S.M.telefoon		
Route- en Michelinkaarten.(zie kaartnummers boven)		
Draaiboek van ons team		
Noodbrief organisatie		
Geld voor onderweg (calamiteiten, benzine, ed.)		
Gereedschap. (kleine reparaties)		
Gereedschap voor de fietsen. (kleine reparaties, kettingbreuk lekke band, e.d.)		

4.2 Lopen

Deelname aan een estafeteloop vraagt om een goede conditie en het vermogen snel te herstellen. Duurtraining op zich lijkt onvoldoende.

Gedurende één aflossing lopen de lopers(sters) ong. 17,5 km en rusten ong. 52,5 km.

Dit natuurlijk in de estafette vorm.

Trainen voor een marathon lijkt een goede voorbereiding per slot van rekening train je dan op duurvermogen en snelheid. Deze Roparun komt +/- 8 weken na de marathon van Rotterdam. Dus als je de marathon loopt heb je voldoende tijd om te herstellen en nog wat extra snelheidstraining te kunnen gaan doen. Vergeet ook niet nog wat duurtraining in te lassen na de marathon.

De loper(sters) leggen de afstand van Parijs naar Rotterdam lopend af. Dit gebeurt in ong. 42 uur. Dit betekent dat de weersomstandigheden kunnen wisselen.

Benodigheden	Door	Gereed
Voldoende loopkleding. (reken op ong. 6 series lopen)	leder	
Regenkleding	leder	
Warme loopkleding denk aan de koude nachten	leder	
Een reserve paar loopschoenen	leder	
Reflecterende kleding, met verlichting erop aangebracht *	leder	
Hoofdbedekking voor als de zon fel schijnt	leder	

* bijv. fietslichtjes met batterij bevestigen op een band waar ook drankflesjes aan zitten

Bovenstaande controleren en aanvullen.

4.3 Fietsen

De fietser(ster) moeten gedurende lange tijd achter elkaar een gelijkmatig laag tempo kunnen rijden. Dat vergt een goede conditie en aangepaste houding op de fiets.

Gedurende één aflossing zal je ong. 4 uur fietsen.

De deelnemende lopers(sters) beschikken over een wisselend individuele gemiddelde snelheid. Hierop zal je je als fietser(sters) moeten aanpassen.

Houd er rekening mee dat fietsen in kou en regen energie vreet.

Dus zorg ervoor dat je als fietser(ster) minimaal drie uur achter elkaar in een betrekkelijk laag tempo kan blijven fietsen.

Doel van de fietsbegeleiding is primair het uitzetten van de te lopen route.

Tevens zullen loper en fietser samen meer body vormen in het verkeer zodat de zichtbaarheid verbetert (en dus de veiligheid)

Benodigheden	Door	Gereed
Goede verlichting		
Reflecterende kleding met verlichting		
Hoofdlampen		
Fietsbel		
Extra binnenbanden		
Extra buitenbanden		
Plakspullen		
Fietspomp		
Gereedschap		
Fietstassen		
Routekennis		
Kaartleesplankjes		
Veiligheids vlaggen (beschikbaar door ons team)		
Reflecterende kleding		

Bovenstaande controleren en aanvullen.

4.4 Medische zorg

Tijdens de voorbereiding op de estafeteloop zijn gezondheidsadviezen het meest van belang voor loper(sters) en begeleider(sters). Maar elk teamlid dient zich te realiseren dat een ieder een topprestatie levert en dus moet beschikken over een perfecte conditie. Om dit tijdens de estafette te begeleiden, en te waken voor blessures beschikt ons team over drie masseurs.

Een ieder zal een gezondheidsformulier in moeten vullen die in een gesloten enveloppe meegaat met het desbetreffende busje van het team. Dit gezondheids formulier is bedoeld voor calamiteiten wanneer iemand medische hulp nodig heeft. Zodra het laatste busje bij URDV is zal het basiskamp de formulieren verzamelen en deze meenemen richting de Coolsingel, Na afloop kan een ieder de formulieren meenemen of de formulieren worden na afloop vernietigd

Benodigheden	Door	Gereed
Behandeltafel vast		
Medicamenten	Masseurs	
Massagespullen.(olie, ed.)	Masseurs	
Behandeling van blaren.(compeed)	Masseurs	
Calamiteitenplan (van organisatie)		
Lijst met ziekenhuizen (van organisatie)		

4.5 Teamcaptain (wedstrijdleader) gedurende de run.

De coördinator van het basiskamp zal gedurende de run van Parijs naar Rotterdam de functie van teamcaptains overnemen. Hij/zij is op dat moment verantwoordelijk voor de gang van zaken.

In geval van grote calamiteiten zal deze wedstrijdleader overleg plegen met de andere (reguliere) teamcaptains

De wedstrijdleader zal contact onderhouden tussen de Roparun organisatie en het team dat onderweg is. (de roparunorganisatie stuurt regelmatig mededelingen omtrent het parcours en andere teams)

Tevens zal de wedstrijdleader regelmatig telefonisch contact onderhouden met het lopersteam om de positie te bepalen en de conditie waarin het team is.

De wedstrijdleader zal regelmatig de positie door sturen via SMS naar de roparun organisatie zodat de thuisblijvers ons kunnen volgen via internet.

De wedstrijdleader houdt tevens de aankomst en vertrektijden van de wisselpunten en basiskampen in de gaten d.m.v. een vooraf opgestelde verwachting en zorgt ervoor dat de teams op tijd vertrekken om bij het volgende wisselpunt aan te komen.

Vergaderingen en afstemming

Om er voor te zorgen dat iedereen goed op de hoogte is wordt verwezen naar de website. Verder wordt er regelmatig overleg gevoerd door het coreteam.

Het coreteam bestaat uit een vertegenwoordiger van een van de groepen. Iedere groep regelt 'zijn' ding maar kan hulp vragen van andere teamleden. Voor iedere groep is er ook een coördinator aangesteld.

De vijf groepen:

- Teamcaptains
- sponsering
- lopers
- fietsers
- basiskamp

Het bestuur zorgt voor de 'overall' coördinatie.

4.6 Vergaderingen Vitality Runners

De vergaderingen worden door het bestuur georganiseerd en vinden in principe plaats afwisselend op Nassaukade of in Vlaardingen

Vergaderdata:

4.7 Vergaderingen Roparun

De vergaderingen van de Roparun zijn al vastgesteld en vinden plaats in Ahoy Rotterdam en duren van 10.00 uur tot 12.00 uur en van 13.00 uur tot 15.00 uur.

Iedere vergadering zorgt één van de groepen er voor dat zij aanwezig zijn en de benodigdheden die worden uitgedeeld worden verzameld.

Tijdens de bijeenkomsten wordt informatie gegeven aan de deelnemende teams over de Roparun. Naast wedstrijd zaken komen ook de doelen en andere zaken aan bod.

Terugkoppeling vindt plaats tijdens de vergaderingen van het team.

Datum	Aanwezigheid door
Zaterdag 11 december 2010	
Zaterdag 5 maart 2011	
Zaterdag 21 mei 2011	

Informatie van Roparun m.b.t. vergaderingen:

- Haal bij iedere bijeenkomst uw teaminformatie op bij de stand van het Roparunkantoor onder vermelding van uw teamnummer. Als niemand van een team aanwezig kan zijn kunt u deze informatie ook afhalen op het kantoor van de Roparun. Dit kan op werkdagen tussen 09.00 en 16.30 vanaf de maandag ná de teambijeenkomsten.

- Voor teams is het mogelijk om een tafel te reserveren in de hal om spullen te verkopen of informatie te geven. Zo is er een team dat koeken verkoopt, maar ook een team dat waspoeder verkoopt heeft hier regelmatig gestaan. Wilt u ook een tafel reserveren, geef dit dan, uiterlijk 2 weken voorafgaand aan een teambijeenkomst, door op: info@roparun.nl

5 Catering

Voor de catering wordt jaarlijks eten en drinken op allerlei manieren geregeld en ingekocht. In de bestelwagen zijn daarnaast een aantal vaste materialen etc beschikbaar en materialen die nog hergebruikt kunnen worden.

De lijst met levensmiddelen en goederen zal bijtijds bekend gemaakt worden zodat we met z'n alle kunnen proberen zoveel mogelijk spullen gratis en voor niets te verzamelen. Het basiskamp zal bijhouden wat er al aanschaf is en wat nog moet worden aangevuld.

Het basiskamp is verantwoordelijk voor de uiteindelijke goederen stroom.

Lijst zijn beschikbaar in een bijlage

6 Persoonlijke spullen

Ieder teamlid verzorgt een aantal persoonlijke spullen.

- Paspoort / ID-kaart

- Geld voor eigen gebruik
- Ziekenfondspapieren
- Reisverzekering (reisverzekering wordt geregeld!)
- Warme kleding voor 's nachts
- Regenkleding
- Fietsbroekjes met zeem (voor fietsers)
- Reflecterend hesje **(voor lopers en fietsers ook met verlichting!)**

Basiskamp zorg dat de fietsers en lopers een werkend hesje krijgen verder is een ieder zelf verantwoordelijk dat zijn/haar hesje blijft werken (batterijen)
reserve materiaal wordt geleverd door het basiskamp

- Handdoeken voor persoonlijk gebruik
- Slaapzak
- Persoonlijke toiletpullen. (antimuggenspul, zonnebrand)
- Zak voor natte kleding

LET OP: We finishen op de Coolsingel in de kleding van unilever

6.1 Teamindeling

Definitieve indeling wordt pas bekend gemaakt na de oefenrun.

Wedstrijdleider:

Team A		Team B	
Chauffeur		Chauffeur	
Navigator		Navigator	
Loper		Loper	
Loper		Loper	
Loper		Loper	
Loper		Loper	
Fietser		Fietser	
Fietser		Fietser	
Fietser		Fietser	

Bestelwagen 1		Bestelwagen 2	
Chauffeur		Chauffeur	
Telefoon		Telefoon	

Ondersteuning voor team A en team B	
Basiskamp	
Basiskamp	
Catering	
Catering	
Masseur	
Masseur	
Masseur	

6.2 Telefoonnummers

Wie	Telefoonnr.	Van wie is de telefoon
Wedstrijdleader	+316	
Vrachtwagen	+316	
Bus Team A	+316	
Fiets Team A	+316	
Bus team B	+316	
Fiets Team B	+316	

6.3 Wat te doen bij verkeerd lopen

Als blijkt dat na 10 min. De loper(ster) nog niet bij het busje is, is er iemand verkeerd gegaan. Het busje of de loper(ster).

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.

6.4 Wat te doen bij een lekke band fiets

De fietser(ster) neemt telefonisch contact op met het busje en laat het busje terug komen, hier wordt de band geplakt en daarna gaan we weer verder met het parcours.

Tijdens het plakken de loper(ster) en 1 fietser(ster) verder.

6.5 Wat te doen bij 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.

6.6 Bij blessures lopers/fietsers

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

7 Route 2011

Op een aantal punten in het parcours wordt de gelopen tijd geregistreerd:

1. Bij Km punt
2. Bij Km punt.
3. Finish.

Km punt

Wisselpunt.	km-punt	Tijd	Wisselpunt	Wie loopt:	Bijzonderheden :
Start				Team A	
1				Team B	
2				Team A	
3				Team B	
4				Team A	
5				Team B	
6				Team A	
7				Team B	
8				Team A	
9				Team B	
10				Team A	
11				Team A en team B 8 Lopers lopen en 6 fietsers fietsen	
12			Finish Coolsingel	Allen	

Voorbereiding

7.1 Donderdag 9 juni 2011

Activiteit	Door
Vrachtwagen ophalen	
Personenbusjes ophalen	
Tent ophalen	
Houten tafels en banken ophalen	
Algemene boodschappen ophalen door	
Eten en ophalen	

7.2 Vrijdag 10 juni 2011

Tijd	Activiteit	Door
6:00	Vers eten ophalen bij	
8.00		
8.00		
8.00		
8.30	Iedereen aanwezig Spullen inladen	
9.00	Vertrek naar Frankrijk	
11:00		
16.00	Aankomst op bijhet Hotel	