



***ROPARUN***

***DE RUN OP HET LEVEN***

The background is a blue-tinted photograph of a marathon race. Several runners are visible in various stages of their stride, some with their arms raised in celebration. Spectators are visible in the background, some holding up phones to take pictures. The overall scene is dynamic and captures the energy of a long-distance race.

# ***ROUTE EN PLANNING***

*JOS HEK  
WILLEM KLOOS*

# *TWEE SOORTEN INTERVAL*

- Team A/B interval
  - Allerlei afhankelijkheden (op de volgende sheets)
- Loop interval
  - Wat betekent een korte loopinterval?
  - Wat betekent een langere loopinterval?

# VERKENNING VAN DE ROUTE

- Ga de route op!
- Chauffeurs en teamcaptains



# RUSTPLAATSEN BEPALEN



# ***LET OP HET REGELEMENT!***

- Run-Bike-Run
- Verboden te stoppen
- Geen B-voertuigen op bepaalde stukken

# ***LOCATIES LANGS DE ROUTE***

- Durf het gesprek aan te gaan als je een locatie ziet
- Leg uit wat je doet en pak een kans!

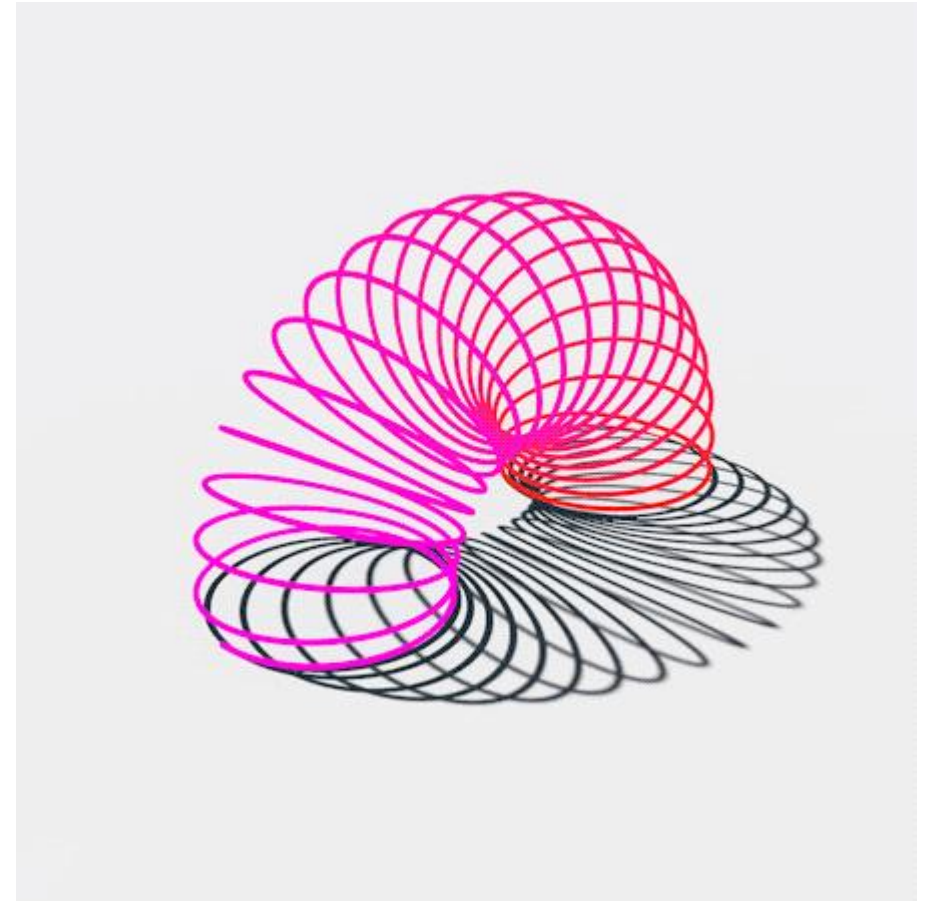
# ***SAMENSTELLING TEAMS***

- Zorg voor gelijkwaardige A/B teams
  - Snelheid
  - Loop ervaring
- Zorg voor karakterklik
  - Het mag ook gezellig zijn
  - Weinig slaap



# ***WEES FLEXIBEL***

Het mooie plan kan veranderen!



# ***VERKEERSREGELS***

- Er is niks afgezet
- Hou je aan de standaard verkeersregels!

# ***ROUTE VANUIT DE ORGANISATIE***

- Wat levert Roparun aan?
- Welke opties zijn er voor Apps?
- Een navigatiesysteem huren?

# ***OEFENEN MET DE ROUTE***

- Zet de route op je navigatiesysteem
- Voorkom last minute stress!

# ***VRAGEN?***

