



ROPARUN

DE RUN OP HET LEVEN



LOPERS EN FIETSERS

COUREURS ET CYCLISTES

En tant que coureur ...que dois-tu faire?

- 1) Être bien conscient de ce à quoi tu t'engages !
- 2) Bien t'entraîner
- 3) Améliorer ta technique de marche
- 4) Porter de bonnes chaussures
- 5) Réfléchir aux blessures que tu pourrais avoir et comment les éviter ou les soigner?

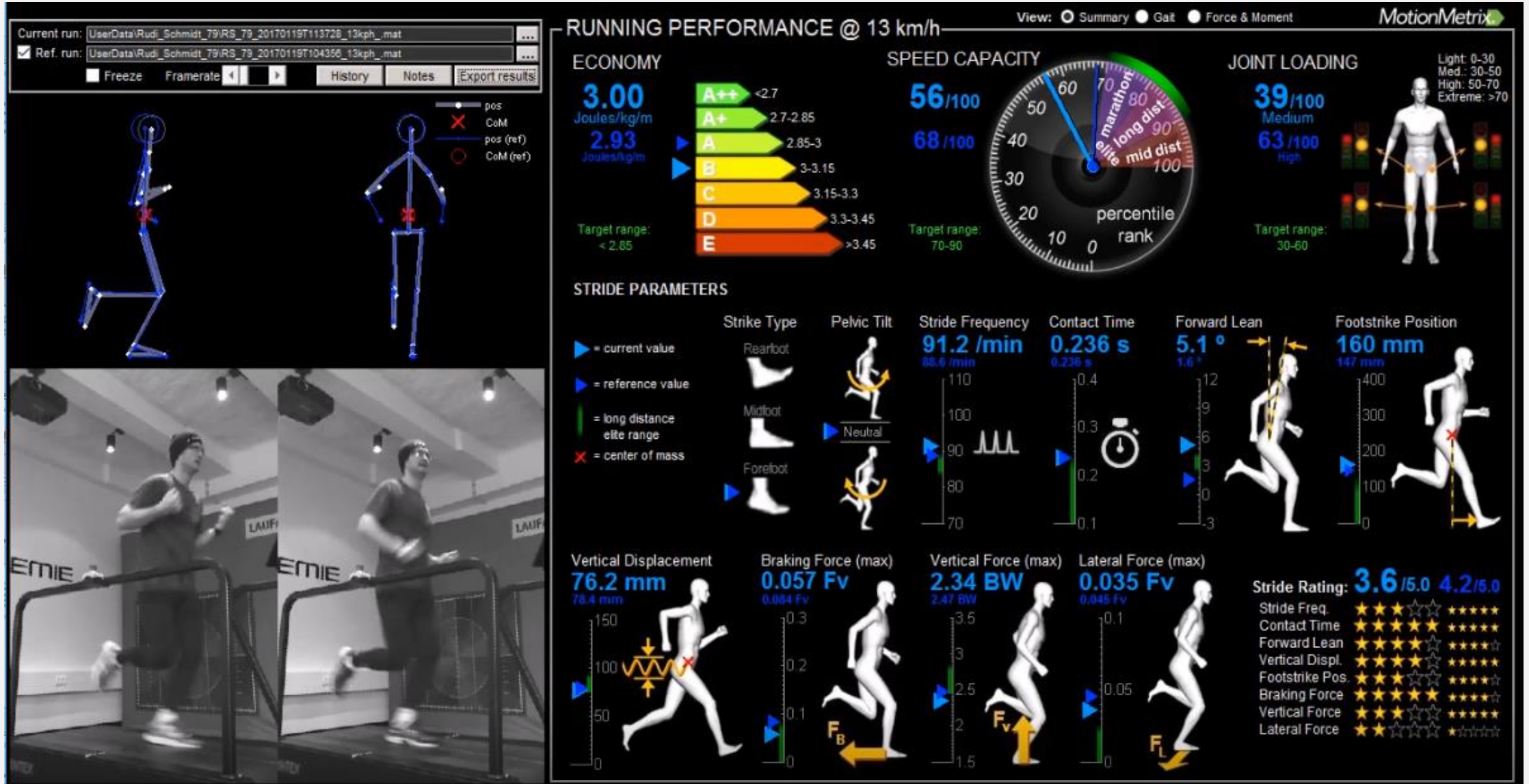


Être bien conscient de ce à quoi tu t'engages!

- Une pression continue sur tes muscles
- Tu cours en continu puisque c'est le Roparun
- Peu de repos
- Donc risque de blessures
- Tu as déjà une blessure, comment faire?

- Commence avec un bon état d'esprit
- Varie les entraînements
- Commence doucement, vas-y progressivement
- Sois bien conseillé, accompagné,
- Fais de l'entraînement global (beaucoup d'exercices, musculation...)
- Porte les bonnes chaussures

Mieux vaut Prévenir que guérir!!!



Bonnes chaussures

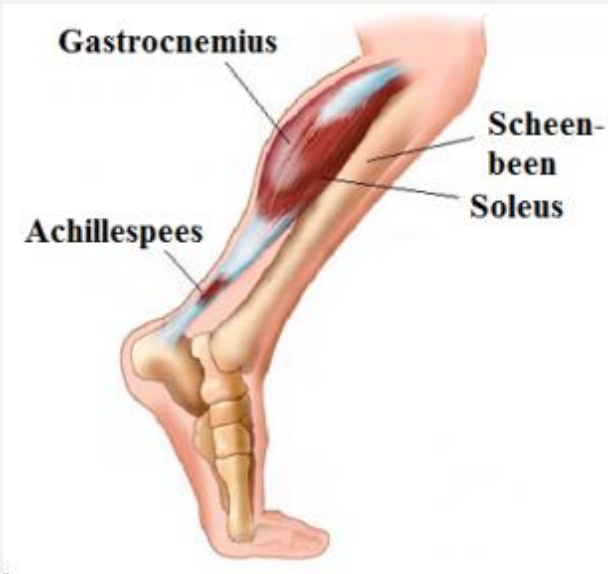
- Bonne coupe
- Point d'inflexion
- Est-il utile de porter une correction?
- Amortissement
- Stabilité et souplesse
- Usure

- **ATTENTION:** Ne pas acheter de nouvelles chaussures juste avant l'évènement!



Mix-Up-Your shoes!!

Blessures





COUREURS ET CYCLISTES

CYCLISTE - PRÉPARATION

- Tâche souvent sous-estimée
 - La vitesse n'est pas un problème, mais plutôt le fait de rester assis longtemps sur la selle
 - Il faut sans cesse adapter sa vitesse au coureur qu'on accompagne
 - Trop souvent le cycliste en route ne boit et ne mange pas assez
- Il faut s'entraîner à supporter de rester assis de longues heures
- Du bon matériel et de bons vêtements sont indispensables
 - 24 heures de pluie ...ou 24 heures sous une température de 30 degrés !!

VÉLO – MATÉRIEL

- Bon éclairage (led)
 - En France certains coins sont vraiment sombres la nuit !!
- Sacoques pour le dernier tronçon à vélo de Bergen op Zoom à Rotterdam
 - Pour pouvoir emporter plus facilement à boire
- Selle réglable pour les Run Bike Run où les coureurs sont aussi à vélo
 - Il est préférable de prendre des vélos dames
- Compteur kilométrique fiable (0,1km)

CYCLISTE - TÂCHE

- Pour la sécurité et la navigation
- 1 cycliste devant et 1 cycliste derrière le coureur
 - Donc pas à côté! (Même si c'est plus convivial)
- Doit se mettre d'accord avec les coureurs
 - Le cycliste ou le coureur décide de la vitesse à suivre?
 - Bavarder ou justement non?
- Doit protéger le coureur du vent
- Doit signer aux CP's (points de contrôle) en route

COUREUR - PRÉPARATION

- Que doit-il pouvoir faire pour être au niveau?
 - Un semi-marathon
 - Une semaine d'entraînement de 40 kms
 - D'après la vitesse moyenne des autres coureurs, c'est à l'équipe de voir si elle doit instaurer une vitesse minimale (Pour participer au Roparun une équipe doit avoir au moins une moyenne de 11 km par heure)
 - Le Roparun est différent d'un marathon
- Attention, les coureurs mal préparés courent le risque d'avoir des blessures

COUREUR - VITESSE

- Toutes les équipes ont une petite marge pour pouvoir marcher moins vite
- Mais courir bien plus vite que la vitesse moyenne donnée signifie: attendre en route car vous arriverez aux CP's avant leur ouverture
- Et courir bien moins vite que la vitesse donnée signifie: arriver trop tard à Rotterdam
- Donc il est important de bien connaître et bien donner la bonne vitesse moyenne.

COUREURS CYCLISTES ENSEMBLE - STRATÉGIE

- L'équipe choisit elle-même sa stratégie mais en général les équipes adoptent la suivante:
 - 2 groupes avec chacun 4 coureurs, 2 cyclistes, 2 accompagnateurs – chaque groupe ayant la même vitesse moyenne
- Cyclistes
 - Règlement: 2 cycliste pour 1 coureur
 - Généralement:
 - Cyclistes qui s'échangent mais ne font que cette fonction et sur tout le parcours
 - Mais aussi cyclistes qui échangent sur certains points leur fonction avec les accompagnateurs
- Coureurs
 - Au minimum 6 et maximum 8
 - Court 1 km, ou 1, 5 km ou 2 km (il est déconseillé de faire plus)
 - Au Run Bike Run les coureurs sont sur les vélos. Mais pour la navigation il vaut mieux garder un vrai cycliste

ACCOMPAGNATEUR

- L'accompagnateur sort toujours du véhicule lors des relais des coureurs (et cyclistes)
- Traverser le moins possible, et toujours se tenir du bon côté du véhicule pour bien voir arriver la circulation
- Ne pas calculer au dernier moment où s'arrêter mais au moins 200 m avant
- De préférence s'arrêter avant un virage plutôt qu'après
 - Le coureur aime bien voir le bus de loin, cela l'encourage
 - S'il n'est pas possible de trouver une place avant le virage mais seulement après... alors l'accompagnateur vient à la rencontre du coureur
- Ne jamais partir de suite après le relais, mais attendre quelques minutes et doubler le coureur. Ceci est important, surtout la nuit !! pour le coureur qui repère le véhicule.
 - Donc ne pas laisser une trop grande distance entre bus et coureur.

ET ENFIN

- Gilets de sécurité obligatoires entre 8 heures du soir et 8 heures du matin
- Bien faire lire et expliquer le règlement à tous les participants
- Entraînez-vous ensemble aux Run Bike Run. Au moins:
 - Un tronçon la nuit (c'est vraiment une autre expérience)
 - Le plus possible sur le parcours (pour s'entraîner avec la navigation etc.)
 - Beaucoup d'équipes font un petit Run Bike Run test entre coureurs et cyclistes et un grand entraînement avec toute l'équipe