

# Team **5** **ECTRunners.nl**

Draaiboek  
Roparun 2009  
30 mei – 1 juni 2009



[www.team5ectrunners.nl](http://www.team5ectrunners.nl)

<b>Versie</b>	<b>Datum</b>	<b>Wijzigingen</b>	<b>Door</b>
1.1	December 2007	Update 2008	Elma
1.2	December 2007	Aanpassingen na 1e vergadering	Elma
1.3	April 2008	Aanpassingen na 3 <sup>e</sup> vergadering	Jan
1.4	April 2008	Aanpassing na bestuursvergadering	Jan
1.5	April	Na laatste ledenvergadering	Jan
1.6	December 2008	Na ledenvergadering 08/12/08	Jan
1.7	Maart 2009	Na de ledenvergadering	Jan

*© Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Team 5 ECT-runners worden openbaar gemaakt of veeleelvoudigd.*

# Roparun

## Team 5 ECT-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 11 kmp/uur.
- Naar aanleiding van die snelheid wordt er evenals afgelopen jaar gefaseerd gestart.
- De starttijden zullen lopen van ongeveer zaterdag 30 mei 16.00u uur tot zondagochtend 10.00 uur vanaf het Boulôdrome in Parc La Courneuve.
- Op die manier zal het mogelijk worden maandagmiddag 01 juni 15:00u 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 het 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: Stichting ECT runners

KvK-nummer: 41136050

Rekeningnummer: 81.33.77.676 - stichting "team 5 ECT-runners".

Gegevens penningmeester:

Michael Ekkerman.

Vrijenburglaan 179

2994HA Barendrecht

Sleutels container in het bezit van:

- Michael Ekkerman
- Bert van der Zalm (meerdere exemplaren)

## 1.2 Bestuur

Voorzitter	-	Jan Theeuwen
Secretaris	-	Hans Hersbach
Penningmeester	-	Michael Ekkerman
P.R.	-	Raymon van Bokkem

## 1.3 Coördinatoren

Sponsoring	-	Raymon van Bokkem
Lopers	-	Theo van Pamelan
Fietsers	-	Martin Kannegieter/Hans Hersbach
Catering	-	Chantal van Bokkem
Massage	-	Bert van der Zalm

## 2 Deelname

### 2.1 Algemeen

Iedere deelnemer van de Roparun voor Team 5 ECT-runners is verplicht € 125,- in te leggen voor onkostenvergoedingen in het weekend van de Roparun en voor 2 boekjes loten. Beide boekjes zijn 100 euro waard (deze kun je dus verkopen).

### 2.2 Wat wordt er van je verwacht?

Er wordt een actieve inzet van je verwacht. Niet alleen tijdens de roparun, maar ook zeker daarvoor!

Deze inzet kan uit het volgende bestaan:

- aanwezigheid op de vergaderingen
- benaderen van sponsors
- ondersteuning bij mini roparuns
- ondersteuning bij roparun benefietconcert in 2010.

### 2.3 Wie is er nodig?

- 1 Wedstrijdleider
- 8 lopers(sters) - twee teams van 4
- 6 Fietser(sters) – twee teams van 3
- 3 Chauffeurs - personenbusje
- 1 Vrachtwagenchauffeur
- 2 Mensen voor de catering
- 2 masseurs/fysiotherapeuten

### 2.4 De Wedstrijdleider

- Michael Ekkerman

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

De teamcaptain is goed op de hoogte van het wedstrijdreglement.

### 2.5 De loper(sters)

*Coördinator: Theo van Pamelen*

- Jannes van Mourik
- Jan Theeuwen
- Theo van Pamelen
- Ian Weersma
- Raymon van Bokkem
- Roy Rutten
- Vasco Naudts
- Patrick Vosselman
- Danny Hoek

De 8 lopers splitsen zich in twee ploegen van 4 lopers. Als de ene ploeg aan het lopen is, rust de andere ploeg. Dit rusten gebeurt in de container.

Bij de ploeg die aan het lopen is loopt loper 1 – 1500 m. deze wordt dan afgelost en loper 2 loopt 1500m. Loper 2 wordt afgelost door loper 3, loper 3 door loper 4 en loper 4 door loper 1 Dit betekent dus 1500m. lopen en 4,5 km. rusten, dit in etappes van +/- 50 km. lang.

Na deze etappe komt de ploeg aan bij de container 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 loper(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 loper(sters) zijn goed op de hoogte van wedstrijdreglement.

## **2 . 6 De fietsers(sters)**

*Coördinator: Martin Kannegieter/Hans Hersbach*

- Hans Hersbach
- Koen Hartigh
- Jan de Ros
- Paul van de Doel
- Terence Hersbach
- Martin Kannegieter

Bij elke ploeg loper(sters) hebben we 3 fietsers(sters).

Eén leest de routekaart voor in het busje.

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

Deze 3 personen wisselen naar eigen inzicht en afspraken.

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

## **2 . 7 Het personenbusje**

- Wim de Munnik
- Jaap Engelsman
- Fred Odijk tevens fietser

Het personenbusje mag niet bij de loper(ster) blijven maar rijdt door totdat het busje het 1500m. punt heeft bereikt en hier wisselt de loper(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 . 8 De catering**

- Bert van de Zalm
- Leoni van der Zalm (ondersteuning door Michael)

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 container 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 vrachtwagen 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.

## **2.9 De masseurs**

- Piet Heijn Horstmeijer
- Nico van Noorloos

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 container.

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.

## **2.10 De vrachtwagenchauffeurs**

- Michael Ekkerman
- Marcel Speksnijder??

Zij rijden de vrachtwagen van afwisselpunt naar het volgende afwisselpunt. 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 assisteren zij bij het inpakken van de container in overleg met de catering. De chauffeur is verantwoordelijk voor de vrachtwagen en container.

## **2.11 Film en Communicatie**

- Hilmar Vos

## 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 je werkgever, 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 november. 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.

Indien bedrijven geïnteresseerd zijn in financiële ondersteuning bestaan er diverse tegenprestaties zoals het vermelden van een link op onze website of het plaatsen van een sticker op onze containercamper. Hiervoor zijn standaard sponsorbedragen. Voor bedrijven die informatie willen hebben betreffende de voorwaarden is het document bedrijfssponsoring beschikbaar.

Mogelijkheid link website	Vanaf € 25,-
Mogelijkheid sticker containercamper + link website	Vanaf € 250,- (50 euro voor sticker)

Een overzicht van materiele ondersteuning door bedrijven

<b>Materiaal</b>	<b>Nog te doen</b>	<b>Door</b>	<b>Geregeld?</b>
Vrachtwagen		Michael E	Ja
Personenbusjes	1x nog regelen door Michael	Michael E	Ja 2x
Barbecue		Jan en Hans	Ja
Barbecuevlees		Jan en Hans	Ja
Drinken		Catering	
Eten		Catering	
Fluisteraggregaat voor op de camping.		BGS Bert	Nee
Benzinetank i.v.m. aggregaat		BGS	Nee
Partytent voor onderweg	3x3 tent	Raymon	Nee
Dekens en spreien	70 handoeken, 30 spreien 15 lakens	Chantal	Nee
Gasfles	NOG NAKIJKEN	Michael en Bert	Nee
Tafels en banken		Bert	Nee
Haspel		Michael	Ja
Tent (incl. grondzeil)	Martin benaderen	Raymon	Ja
Zaklampen		leder voor zich	
Fietsen	5 fietsen aanwezig van stichting 1 extra fiets door Martin	3x Martin/Hans 2x Martin/Hans 1x Martin	Ja Ja Nee
Handradio's		Terence Raymon	Ja

### 3.3 Sponsoring door middel van Mini-Roparun

Ieder teamlid voelt zich verantwoordelijk voor het ondersteunen van de organisatie van de Mini-Roparun.

Een Mini-Roparun is een kleine estafetteloop op een school waarbij de leerlingen geld ophalen door te lopen. De leerlingen en de school zorgen er zelf voor dat de kinderen sponsoren zoeken (vaders, moeders, ooms, tantes etc.).

Voor het organiseren is een apart draaiboek beschikbaar.

Ondersteuning van de teamleden bestaat uit:

- het vooraf geven van informatie over de Mini-Roparun
- het aanwezig zijn tijdens een Mini-Roparun voor het opbouwen aanmoedigen, stempelen, verzorgen, etc.

- na de roparun feestelijk overhandigen van een cheque met daarop het opgehaalde geld van de school voor het team.

### **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 5 ECT-runners of naar de rekening van de Roparun o.v.v. Team 5 ECT-runners.

Informatie om uit te delen aan individuen is apart beschikbaar (zie document sponsoring).

## 4 Vervoer en techniek

### 4.1 Vrachtwagen en personenbusjes

Uitgangspunt en uitvalsbasis tijdens de estafetteloop is de vrachtwagen met container.

Nodig in de vrachtwagen:

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

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

Benodigheden	Door	Gereed
Papieren van het busje verzorgt door het verhuurbedrijf	Diegene die het busje ophalen	Ja
G.S.M. telefoon	Chauffeur busje	Ja
Route- en Michelinkaarten.(zie kaartnummers boven)	Michael E	Ja
Draaiboek van ons team	Michael E	Ja
Noodbrief organisatie	Michael E	Ja
Geld voor onderweg (calamiteiten, benzine, ed.)	Michael E	Ja
Gereedschap. (kleine reparaties)	Michael E	Ja
Gereedschap voor de fietsen. (kleine reparaties, kettingbreuk, lekke band, e.d.) OOK VOOR IN DE VRACHTWAGEN	Martin/Hans	Ja

## lopen

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

Gedurende één aflossing lopen de lopers(sters) ong. 12,5 km en rusten ong. 42,5 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.

Met alle lopers wordt ook nog getraind de komende maanden voor een goede voorbereiding als groep. De looptijden hiervoor worden zoveel mogelijk afgestemd op de werkroosters.

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

## 4.2 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. 3 uur fietsen en 1 uur kaartlezen in het busje.

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)

<b>Benodigdheden</b>	<b>Door</b>	<b>Gereed</b>
Fietsen - zadels makkelijk verstelbaar, wielen met uitvalnaven.	Martin/Hans	
1 reserve fiets voor onderweg (container)	Martin/Hans	
3 extra fietsen voor Steenberg	Martin/Hans	
Snelheidsmeters	Martin/Hans	
Goede verlichting	Martin/Hans	
Reflecterende kleding met verlichting	ieder	
Hoofdlampen	Container	Ja
Fietsbel	Martin/Hans	
Extra binnenbanden	Martin/Hans	
Extra buitenbanden	Martin/Hans	
Plakspullen	Martin/Hans	
Fietspomp	Martin/Hans	
Gereedschap	Martin/Hans	
Fietstassen	Martin/Hans	
Routekennis	ieder	
Kaartleesplankjes	Container	Ja
Veiligheids vlaggen (beschikbaar door ons team)	Container	Ja

#### **4 . 3 Medische zorg**

Tijdens de voorbereiding op de estafetteloop 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 twee fysiotherapeuten/masseurs.

<b>Benodigdheden</b>	<b>Door</b>	<b>Gereed</b>
Behandeltafel vast	In container	
Behandeltafel opvouwbaar	In container	
Medicamenten	Bert	
Massagespullen.(olie, ed.)	Bert	
Behandeling van blaren.(compeed)	Bert	
Calamiteitenplan (van organisatie)	Michael	
Lijst met ziekenhuizen (van organisatie)	Michael	

## 5 Vergaderingen en afstemming

Om er voor te zorgen dat iedereen goed op de hoogte is wordt verwezen naar de website. Het team is opgedeeld in vijf 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:

- sponsoring
- lopers
- fietsers
- catering
- massage

Het bestuur zorgt voor de 'overall' coördinatie.

### 5.1 Vergaderingen Team 5 ECT-runners

De vergaderingen worden door het bestuur georganiseerd en vinden in principe plaats in de ECT PV-soos om 19.00 uur

Vergaderdata:

- 08 december 2008
- 11 maart 2009
- 

### 5.2 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 1<sup>e</sup> sessie. 13:00 uur tot 15:00 uur 2<sup>e</sup> sessie.

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 6 december 2008	
Zaterdag 21 februari 2009	
Zaterdag 02 mei 2009	Michael E

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](mailto:info@roparun.nl)

### **5.3 Afsluitende feest Roparun**

Ieder jaar wordt de roparun afgesloten met een feest, volgend jaar 19 juni 2009. Hiervoor ontvangt het team 8 kaarten. Wie mee wil naar dit feest kan dit tijdens de vergadering aangeven. Kaarten worden verdeeld onder de teamleden. Indien meer kaarten nodig zijn voor teamleden worden de kosten van deze kaarten verdeeld. Kaarten voor partners of anderen dient een ieder zelf te betalen.

### **5.4 Medailles Roparun**

Alle lopers ontvangen een medaille. Daarnaast worden er door het bestuur medailles besteld voor de overige deelnemers.

### **5.5 Na de roparun**

Op 01 juni komen we aan op de Coolsingel. We gaan na binnenkomst gezamenlijk naar de Soos van de ECT om de roparun af te sluiten. Hier kunnen ook familie en vrienden mee naar toe komen.

## 6 Catering

Voor de catering wordt jaarlijks eten en drinken besteld via Albron.

In de container zijn daarnaast een aantal vaste materialen etc beschikbaar en materialen die nog hergebruikt kunnen worden.

### 6.1 Standaard materiaal beschikbaar in container

<b>afdeling</b>	<b>product</b>	<b>aantal</b>	<b>Voldoende t.h.t.</b>
<b>bestek</b>	mes vork lepel soepkom bekers plastic schaal kleine lepeltjes papieren borden		
<b>keukengerei</b>	Braadpan koekenpan theeketel filterhouders theedoek handdoek rollen papier vuilniszakken papieren servetten lucifers aluminiumfolie vaatdoeken snijplank		
<b>schoonmaakmiddelen</b>	afwasborstel schuurspons schoonmaak spons afwasmiddel glasreiniger reinigingsmiddel schuurmiddel		
<b>overige</b>	wc-papier		

### 6.2 Nog aan te schaffen materialen

<b>Wat mist er?</b>	<b>Aantal</b>	<b>Door</b>
---------------------	---------------	-------------

## 6.3 Eten en drinken

product	aantal	Voldoende	t.h.t.
zout			
peper			
basterdsuiker			
poedersuiker			
suiker			
poedermelk			
thee			
koffiefilter			
cup a soup			
curry			

<b>Boodschappen</b>	<b>Aantal</b>	<b>Over</b>	<b>Door</b>
Wegwerpschalen			
Batterijen AAA			
Kleine vuilniszakjes			
Boterhamzakjes			
Bar-le duc			
Bier			
Iso star repen			
Komkommer			
Cherrytomaatjes			
Rundvleessalade (per kg)			
Kartoffelsalade (per kg)			
Huzarensalade (per kg)			
Gebraden gehakt (per stuk)			
Gekookte worst (per stuk)			
Salamiworst (per stuk)			
Augurken (grote pot)			
Belegen kaas (500 gr)			
Mosterd			
Mayonaise			
Ketchup			
Curry			
Barbecuesauzen			
Rode wijn			
Zoete witte wijn			
Appelsap			
Sinaasappelsap			
Cola			
Cola-light			
Sinas			
Snoepjes assorti			
Stroop			
Poedersuiker			
Boullion (potjes)			
Cup a soup			
Nootjes			
Smaakjesthee			

Cakes  
Appelcake  
Pannenkoeken  
Gehakballetjes (kilo)  
Knacks  
Uitdeelchips (15 per doos)  
Satesaus  
Ketjap Manis  
Maggi  
Groentesoep (zakjes)  
Basterdsuiker  
Witte bolletjes  
Bruine bolletjes  
Zonnebrand factor 20  
Macaroni  
Bami  
Nasi

## 7 Persoonlijke spullen

Ieder teamlid verzorgt een aantal persoonlijke spullen.

- Paspoort / ID-kaart
- Geld voor eigen gebruik
- Ziekenfondspapieren
- Reisverzekering (reisverzekering voor de lopers wordt geregeld!)
- T-shirts met de sponsornamen
- Warme kleding voor 's nachts
- Regenkleding
- Fietsbroekjes met zeem (voor fietsers)
- Reflecterend hesje **(voor lopers en fietsers ook met verlichting!)**
- Handdoek voor persoonlijk gebruik
- Kussen (met naam)
- Slaapzak (met naam)
- Luchtbed, platte stretcher (met naam) voor slapers in tent
- Persoonlijke toiletpullen. (antimuggenspul, zonnebrand)
- Zak voor natte kleding voorzien van naam

LET OP: We finishen op de Coolsingel in gelijke kleding.

**IEDEREEN KAN 1 SPORTTAS MEENEMEN.**

De loop

## 7.1 Teamindeling

**Wedstrijdleider:** Michael Ekkerman

<b>Team A</b>		<b>Team B</b>	
Chauffeur/ teamcaptain		Chauffeur/ teamcaptain	
Loper		Loper	
Loper		Loper	
Loper		Loper	
Loper		Loper	
Fietser		Fietser	
Fietser		Fietser	
Fietser		Fietser	

<b>Vrachtwagen met container</b>		<b>Wisselbusje</b>	
Chauffeur	Michael	Chauffeur	Wim de Munnik
Telefoon	+31654771359	Telefoon	+31651619699

### **Ondersteuning voor team A en team B**

Catering	Bert van der en Leoni van der Zalm
Masseur	Piet Hein Horstmeijer
Masseur	Nico van Noorloos

## 7.2 Telefoonnummers

<b>Wie</b>	<b>Telefoonnr.</b>	<b>Van wie is de telefoon</b>
Wedstrijdleider	0031654771359	Michael
Vrachtwagen	0031654771359	Michael
Bus Team A		
Fiets Team A	Handradio	
Bus team B		
Fiets Team B	Handradio	

### **7.3 Wat te doen bij verkeerd lopen**

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

Neem telefonisch contact met elkaar op en kijk wie er verkeerd is gegaan.

Is het busje verkeerd gegaan blijft de looper en de fietsers wachten op het busje.

In overleg kan ook besloten worden om door te lopen.

Blijkt de looper 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 looper en gaan we weer verder met het parcours.

### **7.4 Wat te doen bij een lekke band fiets**

De fietser(st)er 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 looper(st)er en 1 fietser(st)er verder.

### **7.5 Wat te doen bij lekke band busje**

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

### **7.6 Bij blessures lopers/fietsers**

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

## 8 Voorbereiding en afhandeling

### 8.1 Donderdag 28 mei 2009

Activiteit	Door
Vrachtwagen ophalen	
Personenbusjes ophalen Barendrecht 2x	
Personenbus ophalen Korpershoek	
Houten tafels en banken ophalen (Soos)	
Etenswaaren in container laden op Maasvlakte	
3 fietsen naar Steenberg	
Container schoonmaken	

### 8.2 Vrijdag 29 mei 2009

We vertrekken allemaal met het gele Brooks jasje aan.

Tijd	Activiteit	Door
06:00	Container ophalen op Maasvlakte + eten	
07:30	Barbecue en vlees ophalen in Zuidland	
08.30	3x busjes bij de soos	
08.30	Iedereen bij de soos	
09:15	Vertrek naar Parijs	
11:00	Koffie in Nazareth	
16:00	Aankomst camping	
	<u>Personen die luchtbedden of strachers meenemen voor in de tent.</u>	
18:00	<u>Barbeque</u>	

### 9.3 Zaterdag 30 mei 2009

Tijd	Activiteit	Door
09:30	Gezamenlijk ontbijt (voor het ontbijt iedereen gedoucht)	Iedereen
10:30	Inpakken	Iedereen
11:15	Vertrek naar Parijs	Iedereen
13:00	Aankomst Parijs	Iedereen
	Start team A	
	Vertrek vrachtwagen naar 100 km punt Lasigny	Vrachtwagen Michael en Marcel. Busje met Catering en Masseurs
	Vertrek Team B naar 50 km punt Rully	Team B met Pendelbus

### 9.4 Maandag 01 juni 2009

Tijd	Activiteit	Door
	Aankomst Langehorst	
	<b>Brooks kleding aantrekken. Gele jasjes.</b>	
	<b>Laatste controle of de stickers voor de Fietsenstalling op de fietsen zitten. Fietstassen en kaartleesplankjes van de Fietsen en in busje leggen.</b>	
	In ontvangst nemen van de rozen en uitdelen bij de Daniel Den Hoed kliniek.	
	<b>500m. voor de finish fietsen inleveren.</b>	
	<b>200m. voor de finish iedereen instappen en met z'n allen lopend finishen.</b>	
	<b>Finish op de Coolsingel</b>	
	<b>Vertrek van de Coolsingel naar de Soos op aangeven van de wedstrijdleider. Fietsers op de fiets de rest met de Metro naar de Slinge en van daar met busjes naar de Soos.</b>	
	In de soos gelegenheid tot wat te drinken en afscheid te nemen van iedereen. Ieder zijn persoonlijke spullen meenemen. <b><u>Persoonlijke spullen die achter blijven gaan met de container naar de Maasvlakte en kunnen op afspraak opgehaald worden.</u></b>	
	5 fietsen stichting in de container	
	Vrachtwagen en container schoonmaken	

## 9.5 Dinsdag 02 juni 2009

Tijd	Activiteit	Door
09:00	Vrachtwagen terug brengen	
09:00	Container terug brengen (ETT ??????)	
09:00	2x busjes naar Barendrecht	
09:00	Container schoonmaken	
09:00	1x busje Korpershoek	
08:30	Barbecue terug brengen	