INFODAG

5 AUGUSTUS 2023

ROCDUMAROC

CONCEPT

CONCEPT

ROC du MAROC

EXTREME MOUNTAINBIKE ENDURANCE

- EXTREME MOUNTAINBIKE ENDURANCE
- 666 KM IN 6 DAGEN MET 8500 HOOGTEMETERS
- HOGE ATLAS EN WOESTIJN
- ADEMBENEMENDE LANDSCHAPPEN
- VEEL VARIATIE
- GRENSVERLEGGEND
- BELEVING STAAT CENTRAAL

CONCEPT

ROC du MAROC

EXTREME MOUNTAINBIKE ENDURANCE

- FOCUS OP FINISHEN
- SNELHEID ENKEL CENTRAAL IN DE RACE
- ALSO FUN, TEAM SPIRIT & ADVENTURE
- GOEDE OMKADERING & TOTAALCONCEPT
- NO WORRIES – JUST CYCLE

CHALLENGE

- 230 DEELNEMERS!
- GEEN KLASSEMENT / GEEN CHRONO
- DE 6 ETAPPES UITRIJDEN
- MAXIMALE TIJD PER ETAPPE
- MOGELIJK MET MTB , E-MTB (17), GRAVEL BIKE
- TROFEE VOOR ELKE FINISHER

RACE

- 90 DEELNEMERS
- 4 CATEGORIËEN
  - MEN (< 40y)
  - MASTER (> 40 en < 50)
  - GRAND MASTER (>50)
  - MIXED
- CHRONO
- IN DUO
- STRIKTE RACE RULES
- TROFEE / PRIJZEN VOOR TOP 3

ORGANISATIE

ELISABETH

MARKETING
ADMINISTRATIE
PARTNERSHIPS
FOLOW UP
PR

GERT

LOGISTIEK
PARCOURS
VERGUNNINGEN
AFRICA STUFF

KRISTL

JOWI REIZEN
GARANTIEFONDS
VERZEKERING
BETALINGEN
LEGAL

MOROCCO DESERT CHALLENGE
EXTREME RALLY-RAID

ROC du MAROC
EXTREME MOUNTAINBIKE ENDURANCE

TOGO JUNGLE challenge

TUNISIA DESERT CHALLENGE
EXTREME RALLY-RAID

ORGANISATIE

CHEF CATERING

EDDY

CHEF MEDIC

KATRIEN

CHEF CP

DIRK

CHEF LOGISTIEK

GEERT

CHEF MECANIC

DIMITRI

CHEF RACE

WILFRIED

- OVER ALL ORGANISATIE: 2 personen
- LOGISTIEK: 15 personen
- CATERING: 16 personen
- MEDISCHE ASSISTENTIE: 8 personen
- TECHNISCHE ASSISTENTIE: 5 personen
- SECURITY: 4 personen
- CP'S: 9 personen
- PRESS: 6 personen
- RACE MANAGEMENT 2 personen
- MASSAGE EN KINE 6 personen

TOTAAL: 73 PERSONEN

CATERING

- VLAAMSE KOKS (geen risico's)
- ALLES INGEVOERD VANUIT BELGIE, INCLUSIEF BIER (NEW: TOUT BIEN)
- TOP CATERING (vermageren is geen optie)
- AANGEPASTE GERECHTEN VOOR VEGETARIERS
- ER WORDT IN DE MATE VAN HET MOGELIJKE REKENING GEHOUDEN MET ALLERGIËEN

ONTBIJT

- Vers Marokkaans stokbrood (er is in Marokko **GEEN** bruin brood)
- Heerlijke koffie van **CAFE COPAIN** / thee / hotcemel / geen fruitsap
- Zoet beleg & charcuterie (jam, choco, hesp, salami, kaas, kip, paté) & Sports Granola & yoghurt
- Af en toe: spek met eieren
- We starten maximaal 30 à 60 min. na het ontbijt (energie drank daarom niet per sé nodig bij start)
- Extra proteïnepoeder (Wcup) zal beschikbaar zijn (om te mengen met yoghurt)

PASTABAR EN RECUPEDRANK

- Pasta à volonté
- Recupe drank (500ml pp) of Thrive beer (proteïnerijk alcoholvrij bier)

AVONDMAAL

- 3-gangen diner (stevige Vlaamse kost en bbq)
- zo veel mogelijk koolhydraten en proteïnen

CATERING

WAT BRENG JE ZELF MEE?

- Gels (energie boosters, al dan niet met cafeïne)
- Paar zakjes ORS (unidosis zakjes van 10 x 12g)
- Extra Energy bars (wij geven er 7)
- Eigen poeder mocht je's ochtends ook sportdrank willen
    - opgepast: trop is teveel & teveel is trop)
    - Gemiddeld heeft elke rijder 60gr koolhydraten nodig per uur (excl. wedstrijd)

UNIDOSE ORS

UNIDOSE SPORTS DRINK

ORGANISATIE

CHECKPOINTS

- ELKE +/-30KM
- VERS FRUIT
- ONBEPERKT WATER
- ZOUTE EN ZOETE KOEKEN, PEPERKOEK, NOTEN, FRUIT EN WRAPS (BIJ LANGE ETAPPES)
- WCUP ENERGY DRANK OF LONG DISTANCE DRINK
- ORS INDIEN NODIG (bij overmatig zweten en wanneer enkel water onvoldoende blijkt)

NOGMAALS: breng zelf je“gellekes”mee

YOUR DRIVE TO WIN

TANKEN VOOR EEN MOUNTAINBIKE MARATHON

VOOR

- 10 à 12 gr / kg koolhydraten
- Voldoende hydrateren
- Consumeer (vezelarm) koolhydraatrijk voedsel
- Wijk niet te veel af van je dagelijkse gewoontes

TIJDENS

- 500ml vocht elk uur
- 60-90gr koolhydraten elk uur
- WCUP ENERGY BAR of energiegel
- WCUP RED EXPLOSION elke 30 -60 min.
- Drink minstens 150ml WCUP SPORTS DRINK
- Drink WCUP LONG DISTANCE SPORTS DRINK

NA

- Een recovery shake
- Consumeer binnen de eerste 30 minuten na de wedstrijd een WCUP RECOVERY SHAKE.
- Optimale ratio koolhydraten - eiwitten met extra toevoeging van BCAA's zorgen voor herstel na duursport.

WCUP NUTRITION GEEFT 40% EXTRA KORTING AAN ALLE DEELNEMERS

GELDIG VAN 5/8/23 - 1/10/2023

kortingscode : rdm40

12 x
FAST
ENERGY
BOMAX
PTOPRO®
NK
WCUP
ORANGE
O.R.S.
DRINK
40 x
FOREST FRUITS
CARBOMAX
+ PEPTOPRO®
DRINK
12 x
DIETARY SUPPLEMENT

MEDICS

MEDICS

- 1 ARTS OP DE PISTE MET VOLG AUTO (CHALLLENGE)
- 1 ARTS OP DE PISTE MET VOLG AUTO (RACE)
- 1 MEDIC OP ELK CHECKPOINT
- 1 MEDIC IN HET BIVAK
- AMBULANCE
- KINE & 5 MASSEUSES

MEDICS:
DIT MAG JE VAN HEN VERWACHTEN:

- ASSISTENTIE OP DE PISTE / BIJ ELK CP / IN HET BIVAK
  (zowel voor de race als voor de challenge categorie)

- EERSTE HULP/ GEEN COMPLEXE MEDISCHE ZORGEN

- BESCHIKBAAR 24/7 VOOR URGENTIES (Walkie talkie) TENT CENTRAAL IN BIVAK

- VOOR VERZORGING :
  - Vanaf 15-30 minuten voor ontbijt, tijdens het ontbijt wordt de medische post opgeruimd.
  - ‘s Middags en ‘s avonds. Liefst voor het avondeten

QFF
RACING
STOP

MECHANICS

PROFESSIONELE ONDERSTEUNING door 5 fietsmecaniciens

EXTRA RESERVE-ONDERDELEN VIA CODAGEX

1 MECHANIC OP DE PISTE VOOR CHALLENGE CATEGORIE

1 MECHANIC OP DE PISTE VOOR RACE CATEGORIE

1 MECHANIC OP ELKE CP

MECHANICS:
DIT MAG JE VAN HEN VERWACHTEN:

- ASSISTENTIE ONDERWEG EN IN HET BIVAK
  (VOOR DE RACE CATEGORIE CHECK RACE RULES)
- HERSTELLING VAN COMPLEXE MECHANISCHE PROBLEMEN
- ASSISTENTIE BIJ MONTAGE VAN JE FIETS (DAG 0)
- ADVIES OVER ONDERHOUD VAN JE FIETS TIJDENS DE INFODAG OF TER PLAATSE
- CONTAINER MET MATERIAAL, LICHT, ELECTRICITEIT & PERSLUCHT
- FAST LANE VOOR KLEINE HERSTELLINGEN

LOGISTICS TEAM

- TRANSPORT VANUIT BELGIE (FIETSEN EN BIVAKMATERIAAL)
- OPBOUW BIVAK / TENTENKAMP / KEUKEN / RESTAURANT
- TRANSPORT BAGAGE & WATER

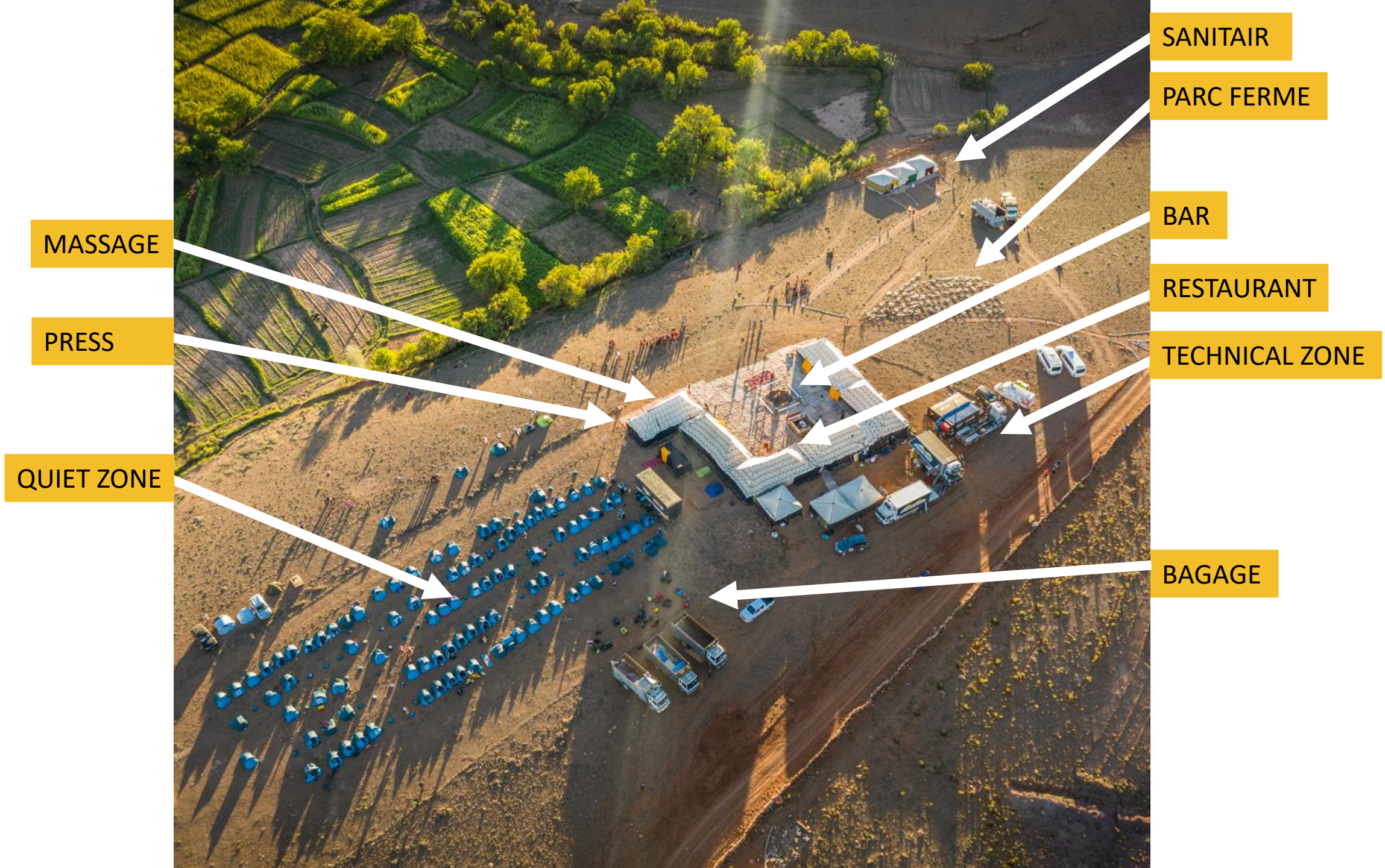
LOGISTICS STEAM:
DIT MAG JE VAN HEN VERWACHTEN:

- LADEN BAGAGE (ieder brengt bagage tot aan truck)
- LADEN TENTEN (ieder brengt tent tot bij laadkarren)
- AANLEVEREN WATER VOOR WATERPUNT (in de ochtend voor ontbijt)
- CONTROLE SANITAIR

HET BIVAK

BIVAK

- CATERING ZONE
- TECHNICAL ZONE
- QUIET ZONE
- BAGAGE ZONE
- PARC FERME
- MASSAGE
- PRESS
- SANITAIR


SANITAIR
PARC FERME
BAR
RESTAURANT
TECHNICAL ZONE
BAGAGE
MASSAGE
PRESS
QUIET ZONE

BIVAK

❖ HOOFDTENT

- Restaurant met tafels, stoelen, kussens & banken
- Bar & briefings
- Oplaadpunt batterijen (gps, camera, gsm, etc.)
- Muziek & lawaai enkel hier tot max. 23.00u.
- Generatoren draaien continue… kunnen niet verderop (oordopjes)

BIVAK

QUIET ZONE

- Tenten worden in een bepaald patroon klaargelegd -> niet opgezet (wind / hitte)
- QUIET ZONE -> enkel om te slapen of te rusten
- Bijpraten kan bij de bar of in het restaurant
- Snurkers en generatoren -> OORDOPJES
- Tent zelf opplooien (eerste dag met hulp)

BIVAK

QUIET ZONE

BIVAK

BIVAK

PARC FERME

- Elke nacht: bewaakte fietsstalling (privé-bewakers)
- GPS en accessoires steeds verwijderen
- Fiets niet bij je tentje

ENTERTAINMENT TEAM

- RUNNEN VAN DE BAR
  - ✓ Wijn (wit, rose, rood)
  - ✓ Frisdrank
  - ✓ Bier (Jupiler, Tout Bien, Vliet, Thrive)

- OPBOUW START EN FINISH
- DJ

ORGANISATIE

TRANSPORT

TRANSPORT

CHARTERVLUCHT BRUSSELS AIRLINES:

- Eigen vluchten, enkel voor deelnemers van RDM
- Rechtstreeks vanuit Zaventem naar Ouarzazate en terug vanuit Errachidia
- Vertrek op zaterdagnamiddag 30 SEPTEMBER rond 14H30
  (finaal time slot volgt 2 weken voor vertrek)
- Maximaal 20kg ruimbagage per persoon !!!!!!!!!
- Er worden geen persoonlijke tickets uitgeschreven
- Vergeet je internationaal paspoort niet
- Terugreis op zondag 8 OKTOBER
- Aankomst om +/- 16h30 en +/-19h30 in Zaventem (onder voorbehoud van wijzigingen)

brussels
ou to the home of Tomorrowland
#SINTOMORROWLAND
OO-SNF
OO-SNF
ROC du MAROC
EXTREME MOUNTAINBIKE ENDURANCE

brussels airlines
ROC du MAROC
EXTREME MOUNTAINBIKE ENDURANCE

TRANSPORT

PERSOONLIJKE BAGAGE:

- Max. 20kg (één STUK)
- Geen losse bagage.
- Handbagage moet in sporttas kunnen in Marokko!
- GEEN koffers of trolleys -> best een flexibele sporttas
- Je brengt elke dag je bagage naar de trucks (dus je sleept zelf je kilo's mee)
- Bagage duidelijk labelen met naam en race nummer
  (kleurlabels per groep beschikbaar op adm. Controle)

TRANSPORT

TRANSPORT MOUNTAINBIKES

TRANSPORT

- Per vrachtwagen vanuit België
- Fiets**DOOS** van CODAGEX of eigen fietsdoos (EXACTE MAAT OF KLEINER)
- 146cm x 21cm x 83cm (en mag niet bol staan)
- Indien niet de juiste afmeting -> niet op vrachtwagen
- Enkel dozen voor E bikes mogen afwijken (+/- 175cm x 30 cm x 100cm)
- Geen fietskoffer of fietstas!!!
- Fietsdozen op infodag beschikbaar of bij het laden.
- Fiets aanleveren op donderdag **21 september tussen 16h en 20h** (Kärcher Benelux Wilrijk)
- Fiets kan makkelijk ter plaatse ingepakt worden mits juiste voorbereiding
- **Check video** " Hoe pak ik mijn MTB in" -> website – rubriek deelnemers / downloads
- Recuperatie fietsen **enkel** op donderdag 12/10 tussen 17h30 en 20h (Kärcher Benelux Wilrijk)
- Er kunnen 20 fietsen mee met het vliegtuig. (200€ heen en terug)

NOTA: Data en uren zijn onder voorbehoud. Kunnen altijd last minute wijzigen

PREPARE
YOURSELF

PREPARE YOURSELF

- Zorg dat je conditie op peil is
- Weet waar je aan begint!
- Schakel ev hulp in van Energy Lab nu het nog “net” niet te laat is (korting)
- Laat je lichaam wennen aan energydranken en repen (maagklachten vermijden ter plaatse)
- Medisch attest (vandaag inleveren bij arts of per mail)
- Drijf het aantal trainingsuren en dagen vanaf nu op!
- Doe hoogtemeters!!!!
- Check voor een laatste goed trainingsmoment zeker de website van Count me In

-> PlugPlug gravelweekend Condroz & Ardennen:

9 en 10 september 2023

-> speciale korting voor deelnemers aan RDM23 (deelnemers update 7)

COUNT ME IN

COUNT ME IN

9/10 SEPTEMBER 2023

WHAT TO BRING

KAMPEERMATERIAAL

- Slaapzak
- Hoofdkussentje
- Matrasovertrek (1 pers)
- Koplamp
- Oordopjes

- Wij zorgen voor matras (70x200x10cm)

KLEDIJ / ACCESSOIRES/ ALLERLEI

- All in one shampoo en douche gel
- Max. 4 vrijetijds T-shirts
- Max. 2 bermuda's
- Lange broek (outdoor)
- 1 (RDM) sweater
- 3 tot 4 fietsshirts
- 3 tot 4 fietsbroeken
- Windstopper
- Fietsschoenen (+ ev. extra plaatjes)
- 2 bidons + CAMELBAK
- sneakers of gemakkelijke schoenen
- Slippers (douches)
- Goede zonnebril (BLIZ)
- Kam, tandenborstel en tandpasta
- Microvezel handdoeken (sneldrogend)
- Energy bars en gels
- Zonnecrème SPF 50 en lippenbalsem
- fiets-GPS
- Extra mobiele telefoon voor lokale SIM
- Power pack + laadkabels
- 250€ cash voor drankjes / onderdelen / massage

PREPARE
YOUR BIKE

PREPARE YOUR BIKE

WELKE FIETS?

- **MOUNTAINBIKE**
  - Full suspension niet noodzakelijk. HT kan perfect.
  - Geen Down Hill of trialbike

- **E-MOUNTAINBIKE**
  - 2 extra batterijen voorzien
  - Worden verdeeld op CP2 en CP3
  - Kunnen elke avond opgeladen worden in het bivak

- **GRAVELBIKE**
  - Bij voorkeur 29 x 2,25 (banden)

- **E-GRAVELBIKE**
  - Idem E MTB

MMR

E-MTB

FACTOR

MTB

FACTOR

GRAVEL BIKE

PREPARE YOUR BIKE

BELANGRIJK:

Een goed geprepareerde en **gecontroleerde** fiets!!!
Onze fietsmecaniciens zijn er **niet** om bij de start een onderhoud van je fiets te doen!

Vertrek NIET met een fiets die niet werd nagekeken!
Vervang onderdelen die beschadigd of aan vervanging toe zijn!

- controle van de banden
- controle van het wiel-set
- controle van de slijtage onderdelen zoals ketting en tandwielen
- controle van het remsysteem, remblokken
- Lagers (trapas - balhoofd)
- Batterijen van GPS, computers en hartslagmeters

WAT JE ZEKER ZELF MEEBRENGT

(of per twee)

1. extra spaken
2. CO2 patronen
3. derailleur (optioneel)
4. derailleur pad voor jouw mtb
5. fietslamp
6. kettingpons
7. extra ketting
8. ketting wax 100ml pocket
9. ventiel tubeless banden
10. kettingschakels " quick-link"
11. binnenband
12. extra schoenplaatjes
13. extra buitenband
14. multitool
15. extra remblokken
16. melk voor tubeless banden
17. tubeless repair kit
18. lader voor elec. schakelsysteem (indien van toepassing)

BESTEL JE RESERVE ONDERDELEN TIJDIG ONLINE OF BIJ JE FIETSENMAKER

DE ETAPPES

PROGRAMMA

- 30 SEPTEMBER : AANKOMST OUARZAZATE / DINER EN EERSTE BRIEFING
- 1 OKTOBER : ADMIN. EN ASSEMBLAGE FIETSEN + PROLOOG + BRIEFING
- 2 OKTOBER : STAGE 1
- 3 OKTOBER : STAGE 2
- 4 OKTOBER: STAGE 3
- 5 OKTOBER: STAGE 4
- 6 OKTOBER: STAGE 5
- 7 OKTOBER: STAGE 6 + FINISH @ HOTEL in ERFOUD
- 8 OKTOBER: VLUCHT NAAR HUIS: ERRACHIDIA - BXL (CHARTER)

PROGRAMMA

OVERNACHTINGEN

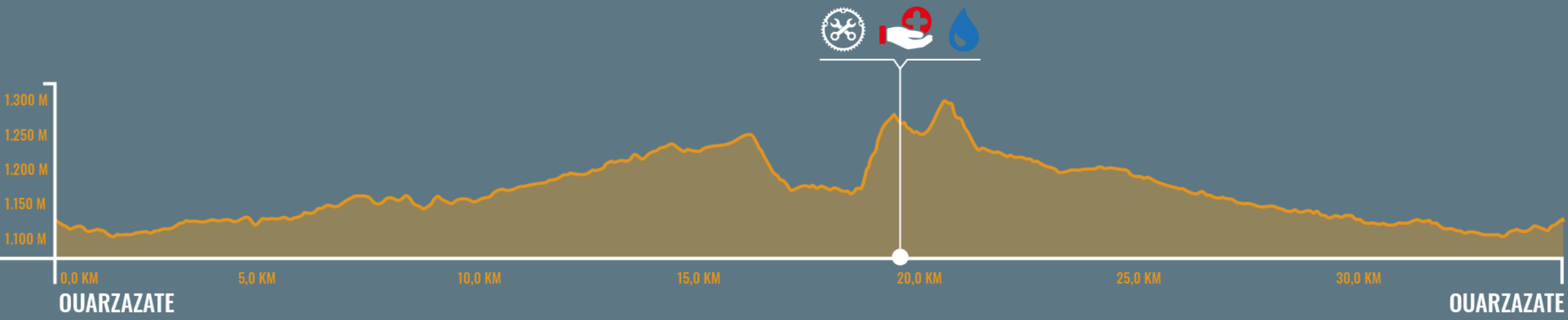
- 30 SEPTEMBER : HOTEL KARAM PALACE OF HOTEL IBIS
- 1 OKTOBER : HOTEL KARAM PALACE OF HOTEL IBIS
- 2 OKTOBER : BIVOUAC
- 3 OKTOBER : BIVOUAC
- 4 OKTOBER: BIVOUAC
- 5 OKTOBER: BIVOUAC
- 6 OKTOBER: BIVOUAC
- 7 OKTOBER: HOTEL XALUCA ERFOUD en Hotel Chergui

ETAPPE 0 : OUARZAZATE - OUARZAZATE

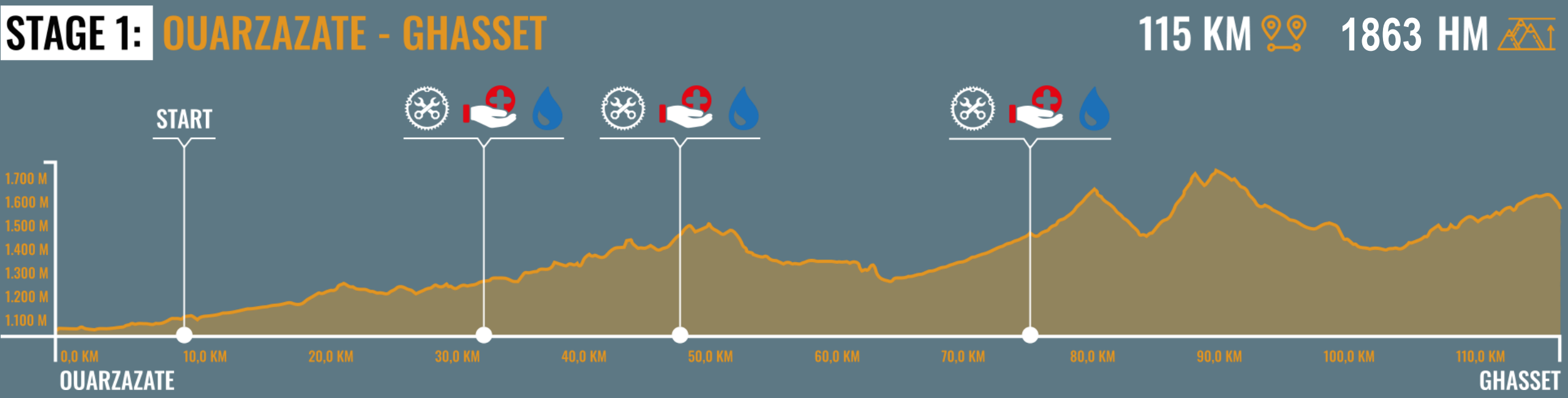
STAGE 0: OUARZAZATE - OUARZAZATE

35 KM

149 HM



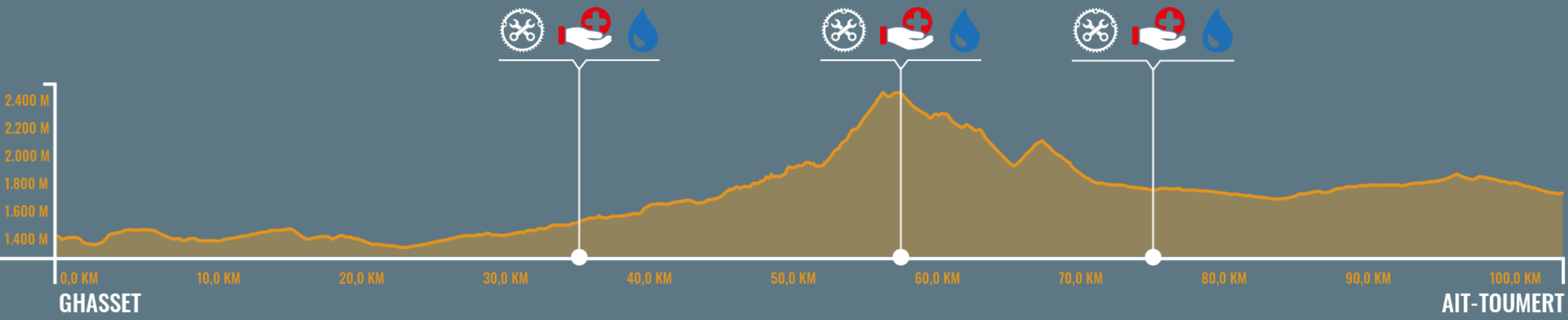
ETAPPE 1 : OUARZAZATE - GHASSET



ETAPPE 2: GHASSET- AIT TOUMERT

STAGE 2: GHASSET - AIT-TOUMERT

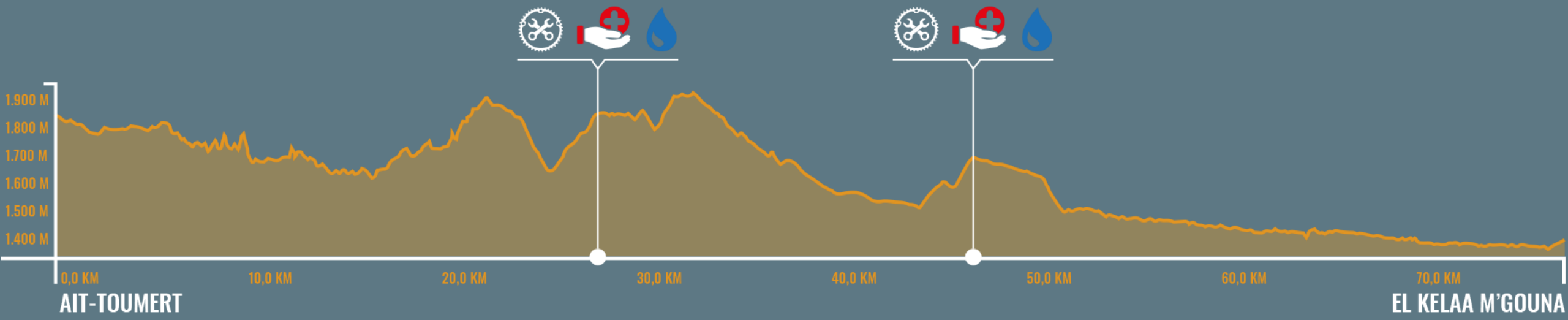
103 KM 2064 HM



ETAPPE 3: AIT TOUMERT – EL KELAA M'GOUNA

STAGE 3: AIT-TOUMERT - EL KELAA M'GOUNA

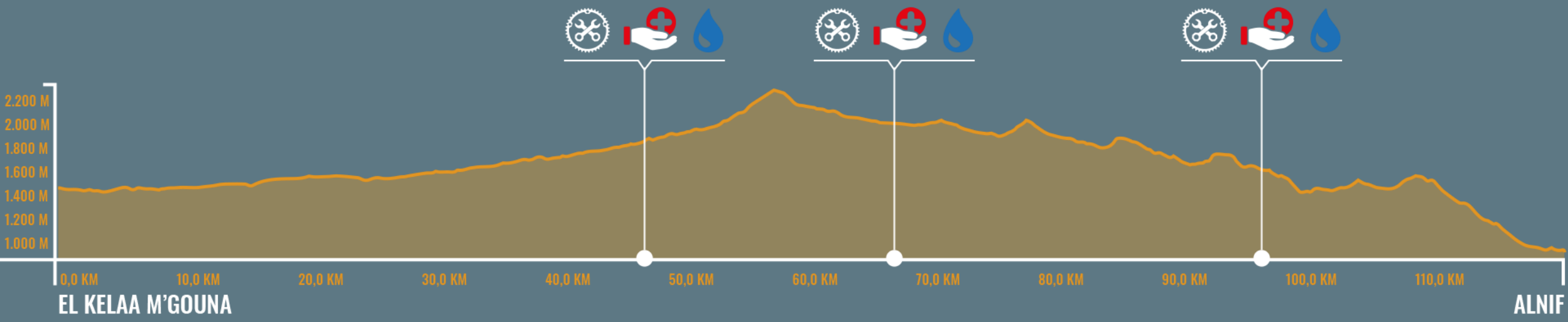
77 KM 1173 HM



ETAPPE 4: EL KELAA M'GOUNA - ALNIF

STAGE 4: EL KELAA M'GOUNA - ALNIF

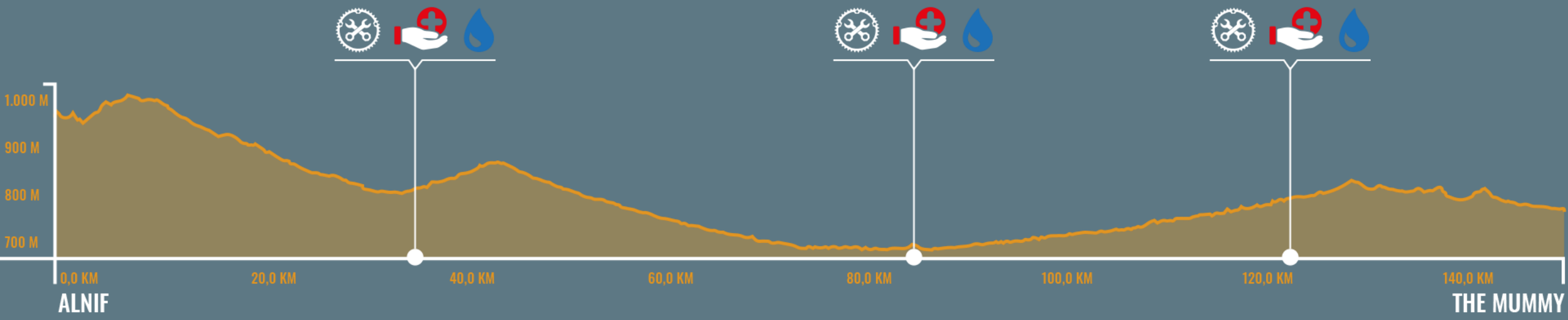
124 KM 1671 HM



ETAPPE 5: ALNIF – THE MUMMY

STAGE 5: ALNIF - THE MUMMY

151 KM 404 HM

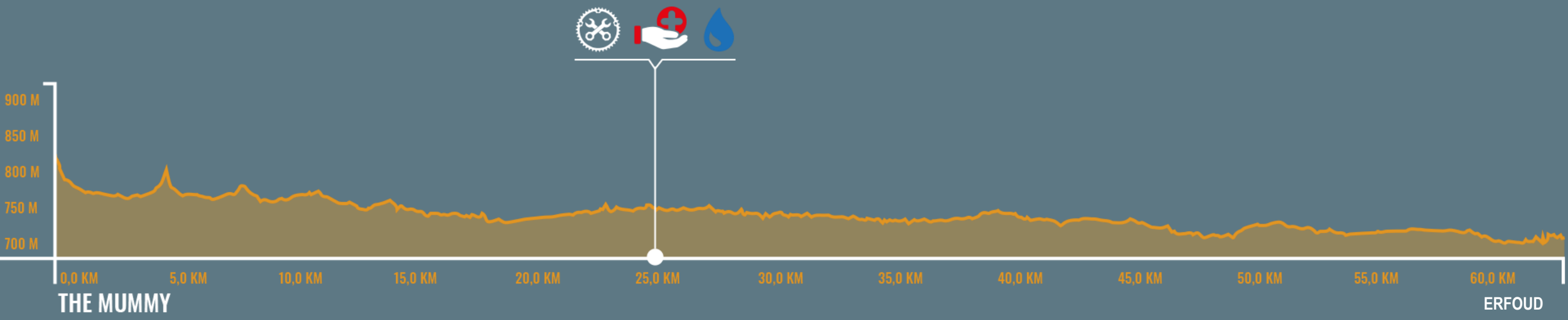


ETAPPE 6: THE MUMMY - ERFOUD

STAGE 6: THE MUMMY -ERFOUD

72 KM

170 HM



274
277
83
84
82

ROC MAROC
FINISHER
233
232
234
MAROC 2022

SAFETY

RISKS

SAFETY

- MAROKKO BLIJFT EEN STUKJE AFRIKA:
  - ✓ snelheidsduivels
  - ✓ Bellen en zigzag rijden
  - ✓ Survival of the fittest (zwakke weggebruiker????)
- Niet voor niets ROCdumaroc(veel stenen)
- Lange afdalingen (oefen nog wat in de Ardennen)
- Geiten en schapen onderweg
- Beperkt GSM bereik en GEEN Wifi (voorzie extra smartphone voor lokale SIM)
- Belang van goede reis en repatriëringsverzekering
  - ✓ Bespaar kosten
  - ✓ Aangepaste en vaak betere zorg

GO WHERE THE WIFI IS WEAK
AND THE STARS ARE BRIGHT

WAT KAN JE ZELF DOEN

SAFETY

- Bestel een SPOT tracking systeem (online via persoonlijke link)

VOORDELEN

- De organisatie weet exact waar je bent
- In regio's zonder bereik altijd noodoproep mogelijk.
- Via een link kan ook iedereen thuis je volgen
- In het bivak weet men perfect hoeveel achterblijvers er zijn.
- Compact & lichtgewicht

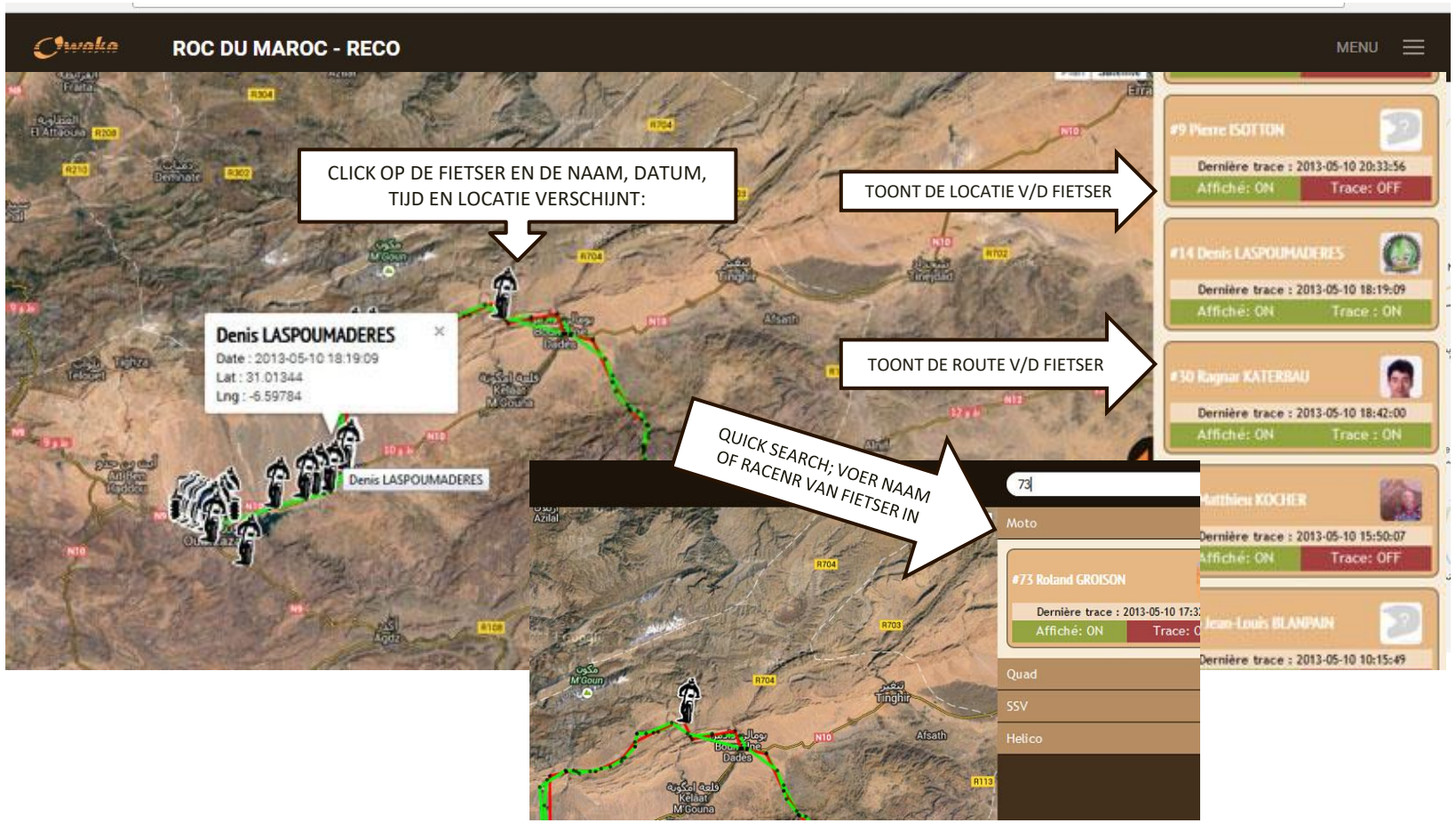
BUDGET SPOT TRACKER

SAFETY

UITZONDERLIJK AANBOD VOOR DEELNEMERS VAN ROCDUMAROC

- Kostprijs voor 1 week huur = 120€
- Minimum 1 toestel per 2 (in challenge, 1pp in race categorie incl)
- Vooraf reserveren bij Elisabeth (online via link visitor control)
- Op 1 oktober zal een vertegenwoordiger van Owaka ter plaatse komen om je toestel te overhandigen.
- Cash betalen aan hem ter plaatse!!!!

SAFETY


ROC DU MAROC - RECO
MENU
CLICK OP DE FIETSER EN DE NAAM, DATUM, TIJD EN LOCATIE VERSCHIJNT:
TOONT DE LOCATIE V/D FIETSER
TOONT DE ROUTE V/D FIETSER
QUICK SEARCH; VOER NAAM OF RACENR VAN FIETSER IN
Denis LASPOUMADERES
Date : 2013-05-10 18:19:09
Lat : 31.01344
Lng : -6.59784
#9 Pierre ISOTTON
Dernière trace : 2013-05-10 20:33:56
Affiché: ON
Trace: OFF
#14 Denis LASPOUMADERES
Dernière trace : 2013-05-10 18:19:09
Affiché: ON
Trace : ON
#30 Ragnar KATERBAU
Dernière trace : 2013-05-10 18:42:00
Affiché: ON
Trace : ON
Matthieu KOCHER
Dernière trace : 2013-05-10 15:50:07
Affiché: ON
Trace: OFF
Jean-Louis BLANPAIN
Dernière trace : 2013-05-10 10:15:49
73
Moto
#73 Roland GROISON
Dernière trace : 2013-05-10 17:3
Affiché: ON
Quad
SSV
Helico

SAFETY

- Jouw positie wordt live doorgegeven via satelliet tracking.
- Controleer of je SPOT tracker naar boven gericht is.
- Bevestig hem aan je camel bag ter hoogte van je schouder
- Check of het lichtje bovenaan brandt alsook in het midden bij
- Laat het toestel de hele week opstaan, batterijen kunnen dit aan.
- Deel de link met thuisblijvers zodat ze jou live kunnen volgen.

SAFETY

IK HEB MEDISCHE ASSISTENTIE NODIG

- Een SMS en email zal verstuurd worden naar de organisatie en jouw meest recente positie zal doorgegeven worden.
- BELANGRIJK: bel indien mogelijk ook het crisisnummer om te bevestigen en verander NIET van positie!

SAFETY

IK HEB TECHNISCHE ASSISTENTIE NODIG

- Hierop druk je enkel wanneer je niet in staat bent om je fiets zelf te herstellen of verder te rijden naar het dichtstbijzijnde checkpoint.
- Een SMS en email zal verstuurd worden naar de organisatie en jouw positie zal doorgegeven worden.
- BELANGRIJK: bel indien mogelijk ook het crisisnummer om te bevestigen en verander NIET van positie!
- Er zal zo snel mogelijk een fietsmecanicien komen.

SAFETY

OPROEP ANNULEREN

- Ik ben ok, ik heb geen hulp meer nodig
- Deactivatie moet steeds indien mogelijk telefonisch bevestigd worden

REISAPOTHEEK

SAFETY

- Mini ontsmetting + kompres en windeltje
- Antibiotica breed spectrum Immodium of liever Norit bij diarree.
- Eigen medicatie Paracetamol 1mg of Ibuprofen
- ORS zakjes
- Billencrême: smeren, smeren, smeren!!!
- Bandana (nat maken)
- Nagelknipper en Pincet

VERGEET JE MEDISCHE FICHE NIET IN TE LEVEREN

-> met bevestiging van een arts dat je fysiek in staat bent om deel te nemen aan een extreme Mtb marathon.

ALGEMENE VOORZORGEN

- Was je handen zo vaak mogelijk.
- Gebruik bij elk CP alcogel.
- Vermijd te veel fruit en te veel suikers.
- Drink veel water (tot 8 liter per dag) afwisselend met elektrolyten /sportdrank + extra zout. (ORS)
- Blijven plassen, liever keer meer afstappen dan hele dag niet.
- Erken vermoeidheid en rust op tijd!!!
- Neem geen onnodige risico's.

KAMP REGELS

KAMP REGELS

- TENTEN ZONE = QUIET ZONE
- HYGIËNE ALTIJD EN OVERAL
- DRAAG BAGAGE ZELF NAAR TRUCK
- VOUW JE TENTJE ZELF OP
- LAAT GEEN AFVAL RONDSLINGEREN
- PLAATS FIETS IN PARC FERME
- PARTY ENKEL BIJ DE BAR
- WEES HOFFELIJK
- RESPECTEER ELKAAR EN ONZE VRIJWILLIGERS

CONCLUSIE

- Afzien gegarandeerd
- Prachtig evenement
- Goede omkadering
- Een ONVERGETELIJKE ervaring
- No worries… just cycle

AN EXTREME MOUNTAINBIKE MARATHON

TEAM SPIRIT | ENDURANCE | NATURE | EXPERIENCE | FUNTASTIC

666KM IN 6 DAYS

WWW.ROCDUMAROC.COM

8500 M

WCUP | Sports GRANOLA | COUNT ME IN | la bohemia | CAFÉ COPAIN | MMR | FAC FOR | TOUT BIEN

BLIZ POLARIZED SUNWEAR | THRIVE WORLD'S FIRST SPORTS RECOVERY BEER | BIO RACER SPEEDWEAR | KÄRCHER

georganiseerd door jowi reizen