

INFODAG

3 AUGUSTUS 2024

ROCDUMAROC



PROGRAMMA

- **9H30 - 11H:-** DEEL 1 PRESENTATIE
- **11H - 11H15:** BREAK + ADMIN + FIETSDOZEN OPHALEN + BETALINGEN
- **11H15 - 13H:** DEEL 2 PRESENTATIE
- **13H - 14H:** LUNCH + ADMIN + SHOP + MEDISCHE FICHES
- **14H:** START MTB RIT EN / OF FIETSOZEN OPHALEN
- **16H:** EINDE



ROC DU MAROC



EXTREME MTB MARATHON

AGENDA

CONCEPT

ORGANISATIE

TRANSPORT

VOORBEREIDING

STAGES

BIVAK

SAFETY

REGELS

CONCLUSIE

WE MAKE THE DIFFERENCE

CONCEPT



ROC DU MAROC



EXTREME MTB MARATHON

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

**ROC
DU
MAROC**



EXTREME MTB MARATHON

- ❖ FOCUS OP FINISHEN
- ❖ SNELHEID STAAT NIET CENTRAAL
- ❖ FUN, ADVENTURE & TEAM SPIRIT

- ❖ GOEDE OMKADERING
 - ❖ NO WORRIES – JUST CYCLE

- ❖ 330 DEELNEMERS!
- ❖ GEEN KLASSEMENT / GEEN CHRONO
- ❖ DE 6 ETAPPES UITRIJDEN
- ❖ MAXIMALE TIJD PER ETAPPE (!)
- ❖ MOGELIJK MET MTB , E-MTB (16), GRAVEL BIKE
- ❖ TROFEE VOOR ELKE FINISHER
- ❖ GEEN RACE CATEGORIE IN 2024

CHALLENGE



ORGANISATIE





ELISABETH

MARKETING
ADMINISTRATIE
PARTNERSHIPS
FOLOW UP
PR



GERT

LOGISTIEK
PARCOURS
VERGUNNINGEN
AFRICA STUFF



KRISTL

JOWI REIZEN
GARANTIEFONDS
VERZEKERING
BETALINGEN
LEGAL



ORGANISATIE

CHEF CATERING



EDDY

CHEF MEDIC



KATRIEN

CHEF CP



DIRK

CHEF LOGISTIEK




MICHIEL

CHEF MECANIC



DIMITRI



❖ 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
❖ MASSAGE EN KINE	6 personen

TOTAAL: 71 MEDEWERKERS

CATERING

- ❖ VLAAMSE KOKS (geen risico's)
- ❖ MEESTE INGEVOERD VANUIT BELGIE, INCLUSIEF BIER
- ❖ TOP CATERING (vermageren is geen optie)
- ❖ AANGEPASTE GERECHTEN VOOR VEGETARIERS

ORGANISATIE

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) & 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)

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

THRIVE[®]
WORLD'S FIRST SPORTS RECOVERY BEER



CAFÉ
COPAIN
BELGIAN ROASTED

CATERING

WAT BRENG JE ZELF MEE?

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



UNIDOSE ORS



UNIDOSE SPORTS DRINK



by Gelder / All Rights Reserved
production is not allowed. For commercial use write to info@janvangelder.be



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



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
3/8/24 - 5/10/2024**

»»» kortingscode : rdm40 <<<<



MEDICS



MEDICS

- ❖ 2 ARTSEN OP DE PISTE MET VOLG AUTO
- ❖ 1 MEDIC OP ELK CHECKPOINT
- ❖ 1 MEDIC IN HET BIVAK
- ❖ AMBULANCE
- ❖ KINE & 5 MASSEUSES

ORGANISATIE

MEDICS:

DIT MAG JE VAN HEN VERWACHTEN:

- ❖ ASSISTENTIE OP DE PISTE / BIJ ELK CP / IN HET BIVAK
- ❖ 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

ORGANISATIE



MECHANICS

PROFESSIONELE ONDERSTEUNING door 5 fietsmecaniciens

EXTRA RESERVE-ONDERDELEN VIA CODAGEX

2 MECHANICS OP DE PISTE IN DE VOLGWAGENS

1 MECHANIC OP ELKE CP

ORGANISATIE

MECHANICS:

DIT MAG JE VAN HEN VERWACHTEN:

- ❖ ASSISTENTIE ONDERWEG EN IN HET BIVAK
- ❖ 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

ORGANISATIE





LOGISTICS TEAM

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

ORGANISATIE

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 BIJ WATERPUNT
 - in de ochtend vóór ontbijt
 - 's avonds (timing tbc)

ORGANISATIE

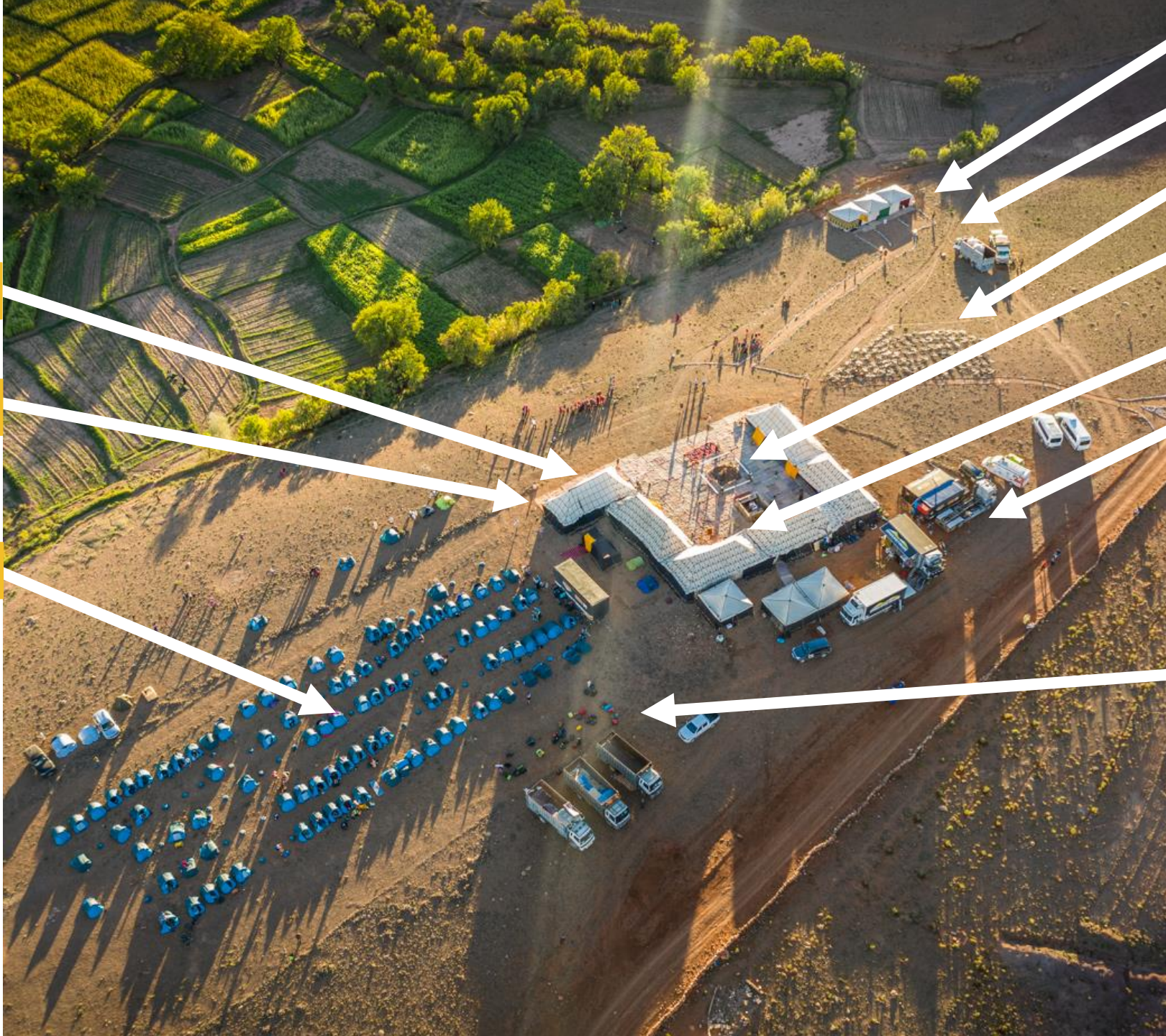
HET BIVAK



BIVAK

- ❖ CATERING ZONE
- ❖ TECHNICAL ZONE
- ❖ QUIET ZONE
- ❖ BAGAGE ZONE
- ❖ PARC FERME
- ❖ MASSAGE
- ❖ PRESS
- ❖ SANITAIR + WASSTRAAT

KÄRCHER



SANITAIR

KÄRCHER

PARC FERME

BAR

RESTAURANT

TECHNICAL ZONE

BAGAGE

MASSAGE

PRESS

QUIET ZONE





SPECIALE AANBIEDING VOOR ONZE DEELNEMERS

-30% op alle niet-afgeprijsde Home en Garden toestellen.

Code is geldig van 3 augustus tot 3 september.

Code:

ROCDUMAROC30

www.kaercher.com/be

❖ 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)

❖ 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)



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, rosé, rood)
 - ✓ Frisdrank
 - ✓ Bier (Jupiler, Vliet, Thrive)

- ❖ OPBOUW START EN FINISH
- ❖ DJ

ORGANISATIE

ORGANISATIE





TRANSPORT

CHARTERVLUCHT BRUSSELS AIRLINES:

- ❖ Eigen vluchten, enkel voor deelnemers van RDM
- ❖ Rechtstreeks vanuit Zaventem naar Ouarzazate en terug vanuit Errachidia
- ❖ Vertrek op zaterdagmiddag 5 OKTOBER OM 14H30 EN 15H
Maximaal 20kg ruimbagage per persoon !!!!!!!!!
- ❖ Er worden geen persoonlijke tickets uitgeschreven
- ❖ Vergeet je internationaal paspoort niet!
- ❖ Terugreis op zondag 13 OKTOBER
- ❖ Aankomst om +/- 14h40 en +/- 19h30 in Zaventem (onder voorbehoud van wijzigingen)



ROC
MAROC
EXTREME MOUNTAINBIKE ENDURANCE

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 bij adm. controle)

TRANSPORT



THE
NORTH
FACE

Quechua

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 → **zijn we erg streng op!**
- ❖ 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 (enkel op bestelling).
- ❖ Fiets aanleveren op donderdag **26 september tussen 17h en 19h30** (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 17/10 tussen 17h en 19h (Kärcher Benelux Wilrijk)
- ❖ Er kunnen 20 fietsen mee met het vliegtuig. (200€ heen en terug) → reserveren in je persoonlijk online dossier

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) → neem die niet te licht op!
- ❖ Drijf het aantal trainingsuren en dagen vanaf nu op!
- ❖ Doe hoogtemeters!!!!

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 vrijetijd 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
- 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

REISAPOTHEEK

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

VERGEET JE MEDISCHE FICHE NIET IN TE LEVEREN !!!!!

→ met bevestiging / vermelding van de arts dat je fysiek in staat bent om deel te nemen aan een extreme Mtb marathon.

GEBRUIK BIJ VOORKEUR ONS MEDISCH FORMULIER!

SAFETY



PREPARE YOUR BIKE



PREPARE YOUR BIKE

WELKE FIETS?

❖ **MOUNTAINBIKE**

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

❖ **E-MOUNTAINBIKE**

- 1 of 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



FACTOR



FACTOR



E-MTB

MTB

GRAVEL BIKE

PREPARE YOUR BIKE

BELANGRIJK:

Een goed geprepareerde en **gecontroleerde** fiets!!!

Onze fietsmechaniciens 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)

DE ETAPPES



PROGRAMMA

- ❖ 5 OKTOBER : AANKOMST OUARZAZATE / DINER EN EERSTE BRIEFING (HOTEL)
- ❖ 6 OKTOBER : ADMIN. EN ASSEMBLAGE FIETSEN + PROLOOG + BRIEFING (HOTEL)
- ❖ 7 OKTOBER : STAGE 1 (BIVAK)
- ❖ 8 OKTOBER : STAGE 2 (BIVAK)
- ❖ 9 OKTOBER: STAGE 3 (BIVAK)
- ❖ 10 OKTOBER: STAGE 4 (BIVAK)
- ❖ 11 OKTOBER: STAGE 5 (BIVAK)
- ❖ 12 OKTOBER: STAGE 6 + FINISH IN 1001 NACHT BIVAK MERZOUGA
- ❖ 13 OKTOBER: VLUCHT NAAR HUIS: ERRACHIDIA - BXL (CHARTER)



STAGE 0

OUARZAZATE - OUARZAZATE

Start where you are, use what you have, do what you can!



149 HM



35 KM

**ROC
DU
MAROC**

EXTREME MTB MARATHON
5-13 OCTOBER 2024









STAGE 1

OUARZAZATE - GHASSET

You didn't come this far to only come this far!



1863 HM



115 KM

ROC
DU
MAROC

EXTREME MTB MARATHON
5-13 OCTOBER 2024



START



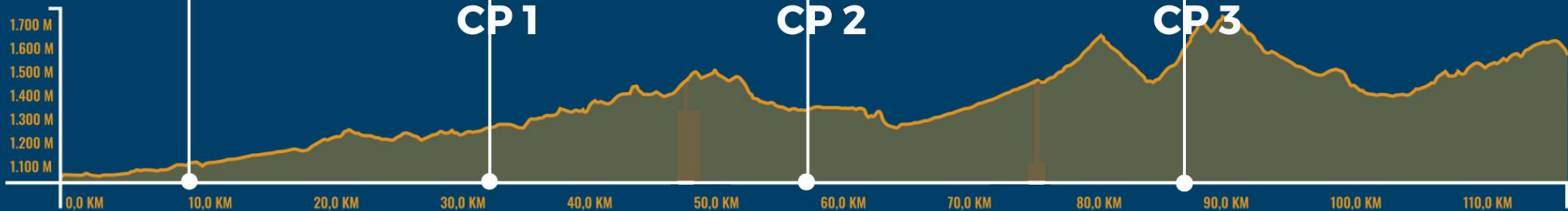
CP 1



CP 2



CP 3







STAGE 2

GHASSET - AIT TOUMERT

"The best view comes after the hardest climb."



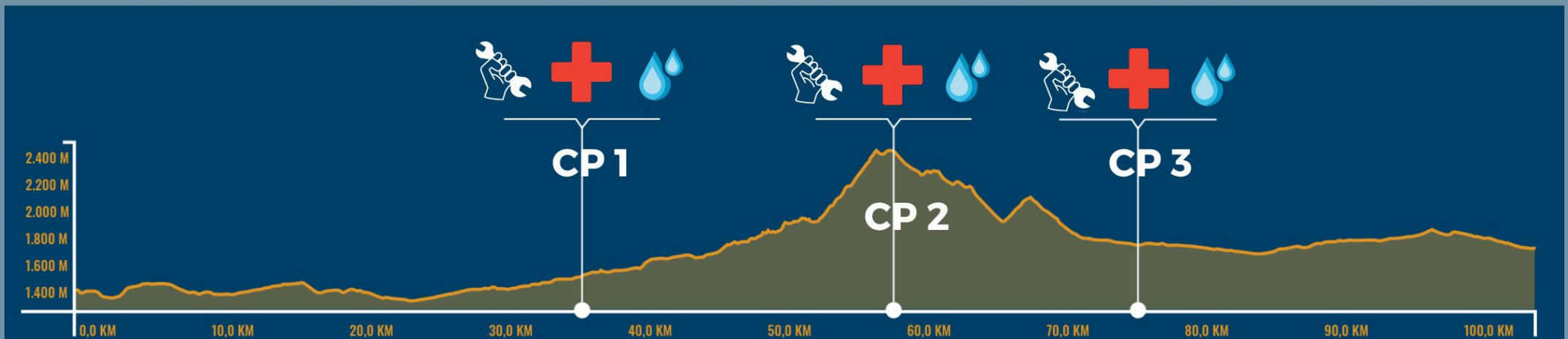
2064 HM



103 KM

ROC
DU
MAROC

EXTREME MTB MARATHON
5-13 OCTOBER 2024









STAGE 3

AIT TOUMERT - EL KELAA M'GOUNA

"Keep calm, you're already halfway"



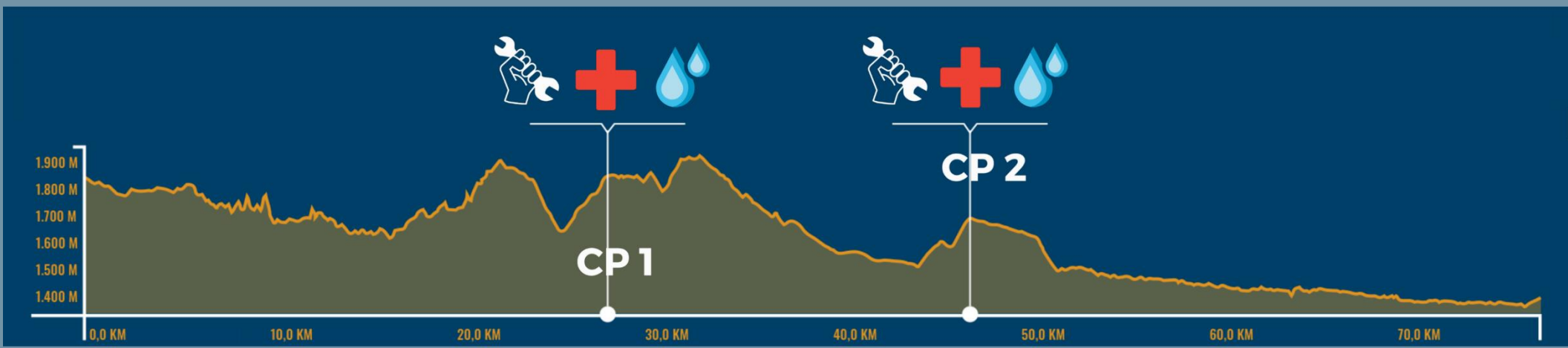
1173 HM



77 KM

**ROC
DU
MAROC**

EXTREME MTB MARATHON
5-13 OCTOBER 2024













STAGE 4

EL KELAA M'GOUNA - ALNIF

"It always seems impossible until it's done."



1671 HM



124 KM

ROC
DU
MAROC

EXTREME MTB MARATHON
5-13 OCTOBER 2024







STAGE 5

ALNIF - THE MUMMY

"There is no gain without pain and no glory without a story."



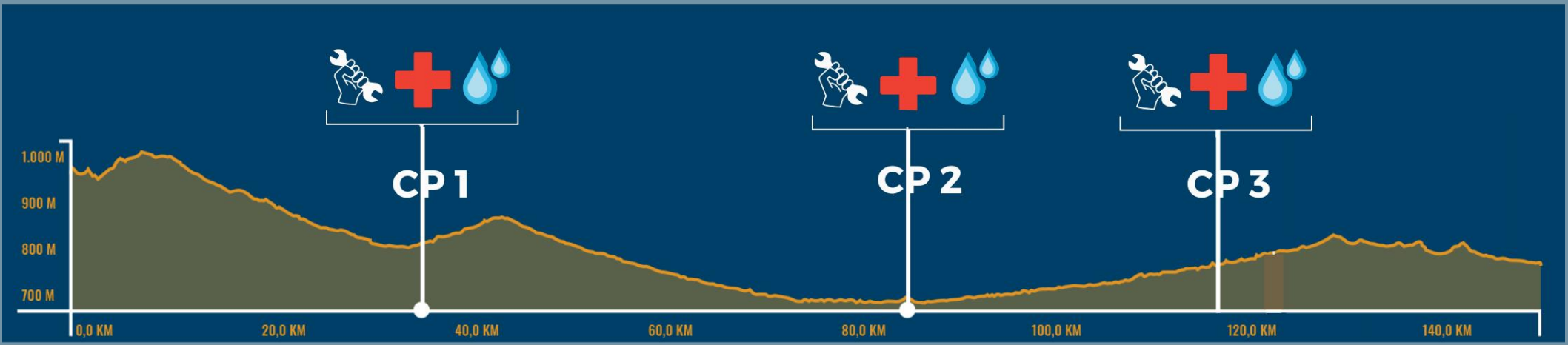
404HM



151 KM

ROC
DU
MAROC

EXTREME MTB MARATHON
5-13 OCTOBER 2024











STAGE 6

THE MUMMY - MERZOUGA

"It ain't over till the fat lady sings..."



170 HM



72 KM

ROC DU MAROC

EXTREME MTB MARATHON
5-13 OCTOBER 2024



900 M
850 M
800 M
750 M
700 M



CP 1







A wide-angle landscape photograph of a rugged, mountainous region. In the foreground, a deep, rocky canyon with layered rock formations stretches across the frame. The middle ground shows rolling hills and a valley with some greenery and a small settlement. The background features a range of dark, hazy mountains under a clear blue sky. The word "SAFETY" is overlaid in large, bold, white, sans-serif capital letters across the center of the image.

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

- 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 personen (als je bij elkaar blijft!)
- Vooraf reserveren (online via link naar je persoonlijk formulier)
- Spreek af wie de huur op zijn/haar naam neemt (om dubbele boekingen te vermijden)
- Wat besteld is moet betaald worden (komt van Frankrijk)
- Op 6 oktober zal een vertegenwoordiger van Owaka ter plaatse komen om je toestel te overhandigen.
- **Cash** betalen aan hem ter plaatse!!!!

SAFETY

The screenshot shows the 'waka' app interface for 'ROC DU MAROC - RECO'. The main map displays a route with a cyclist icon. A callout box for 'Denis LASPOUMADERES' shows the date '2013-05-10 18:19:09' and coordinates. A search bar at the bottom is active with the text '73'. A list of users is visible on the right, including Pierre ISOTTON, Denis LASPOUMADERES, Ragnar KATERBAU, Matthieu KOCHER, and Jean-Louis BLANPAIN. Annotations with arrows point to specific features: 'CLICK OP DE FIETSER EN DE NAAM, DATUM, TIJD EN LOCATIE VERSCHIJNT:' points to the cyclist icon and callout; 'TOONT DE LOCATIE V/D FIETSER' points to the cyclist icon on the map; 'TOONT DE ROUTE V/D FIETSER' points to the route line; and 'QUICK SEARCH; VOER NAAM OF RACENR VAN FIETSER IN' points to the search bar.

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

#73 Roland GROISON
Dernière trace : 2013-05-10 17:30:00
Affiché: ON Trace: OFF

Jean-Louis BLANPAIN
Dernière trace : 2013-05-10 10:15:49

73

Moto

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.



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!



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.



OPROEP ANNULEREN

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

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 /sportdrink + 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

WIL JE NIET VOOR ONAANGENAME VERRASSINGEN KOMEN TE STAAN?

- Check de rubriek “ downloads” op onze website!
- Lees onze deelnemers updates goed na!
- Neem de Travel Guide mee naar huis
 - + eentje voor elk afwezig teamlid
- Vergeet je SPOT TRACKER niet te bestellen!
- Zorg dat je een gepaste fietsdoos hebt!!!!!!
- Start tijdig met gewenning aan energydranken!
- Zorg dat je medisch gekeurd bent en je attest hebt ingediend!
- Zorg dat je een internationaal paspoort hebt!
- Vul je persoonlijk online formulier VOLLEDIG in!



DE LINK NAAR JE PERSOONLIJK DOSSIER VIND JE TERUG VIA
rocdumaroc@visitorcontrol.nl met als onderwerp persoonlijke
gegevens aanvullen



CONCLUSIE

- ❖ Afzien gegarandeerd
- ❖ Out of this world experience
- ❖ Goede omkadering
- ❖ Een ONVERGETELIJKE ervaring
- ❖ No worries... just cycle

AN EXTREME MOUNTAINBIKE MARATHON



TEAM SPIRIT ENDURANCE NATURE EXPERIENCE FUNTASTIC

5-13 OCT

666KM IN 6 DAYS

8500 M 



BIO RACER
SPEEDWEAR



la bohemia

CAFÉ
COPAIN
CULTURE HOPITALITY



K'ARCHER

VRAGEN?

WWW.ROCDUMAROC.COM