

TO BE PREPARED IS HALF THE VICTORY

- Heb je de “veel gestelde vragen” rubriek op onze website gelezen?
- Heb je alle presentaties en workshop nagelezen (website rocdumaroc competitor/downloads)
- Weet je welke afstanden je wanneer moet rijden?
- Weet je wanneer je vlucht vertrekt?
 - Zaterdag 12 oktober om 14h30 vanuit Zaventem naar Ouarzazate. Check in om 12h!
 - Er worden geen tickets uitgeschreven aangezien het een chartervlucht is.
- Wanneer land je terug in België?
 - Zondag 20 oktober rond 16h30 in Zaventem.
- Heb je al je persoonlijke informatie doorgegeven?
- Heb je je medisch attest bezorgd aan de organisatie?
- Heb je je internationaal paspoort aangevraagd? Breng het mee naar Zaventem!!!!
- Heeft je fiets een grondig nazicht gekregen bij een professionele fietsmecanicien?
 - 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 (maak je GPS leeg)
- Heb je een gepaste fietsdoos voor transport naar Marokko? Voorzie deze van je racenummer en naam + extra tape voor de retour.
- Weet je waar en wanneer je je fiets moet inleveren voor transport?
- Weet je waar en wanneer je je fiets moet ophalen bij thuiskomst?
- Ken je je racenummer en groepskleurcode?
- Weet je wanneer de administratieve controle start op 13 oktober?
- Heb je een SPOT tracking systeem besteld?
(één toestel verplicht per twee rijders)
- Heb je een bijstandsverzekering afgesloten?
= Nodig bij repatriëringen of bij opname in ziekenhuis in het buitenland.
- Heb je de contactgegevens van familie en vrienden op zak?
- Heb je je allergieën duidelijk kenbaar gemaakt?
- Heb je een polsbandje met het crisisnummer (Krijgt iedereen op 13/10)
- Heb je doorgegeven met wie je op de kamer wil slapen?
- Heb je je teamnaam kenbaar gemaakt?
- Weet je wie je best contacteert wanneer je vragen hebt?

WHAT TO BRING

- Sporttas : **maximum 100L en 20KG!!!!!!**
- Klein rugzakje (handbagage, moet achteraf in sporttas kunnen)
- Kussentje + kussensloop
- Eénpersoons matrasovertrek
- Slaapzak voor temperaturen tussen 10°C en 18°C
- 2 sneldrogende handdoeken (Decathlon)
- Oordopjes
- EHBO setje:ontsmetting, verbandje, medicatie tegen pijn, diarree, braken, antibiotica, ORS
- Koplampje
- Zonnecreme factor 50 / after sun / lippenbalsem met factor
- Cash geld voor onderweg (drankbonnetjes, reserve onderdelen, SPOT, +/-250€)
- Reserveonderdelen voor je fiets
 - Deraillieur hanger (pad)
 - Spaken
 - Ventielen voor tubeless wielen
 - Extra binnenbanden

- Extra set schoenplaatjes
- 1 Set buitenbanden (bv VITTORIA MEZCAL)
- Extra ketting passend voor jouw MTB EN kettingschakels
- CO2 patronen (niet op het vliegtuig, wel in fietsdoos)
- Klein flesje melk voor tubeless banden
- Zadeltas met binnenband, banden-reparatiekit
- Multi-tool en/met kettingpons
- Pompje
- Waterbidons & Camelbak (min. 3-4 liter per persoon)
- Licht (op de fiets)
- Helm + fietsschoenen (kunnen in fietsdoos)
- Extra batterij (enkel voor E-bike)
- Extra GSM toestel (ev extra smartphone om als hotspot te gebruiken met locale 4G sim)
- GPS toestel (bij voorkeur GARMIN!!!)
- Laadkabels voor al je elektronica.
- Extra energie repen of gels voor onderweg (tussen 2 check points)
- Kledij:
 - Overdag warm en 's avonds fris (vooral in de bergen)
 - Lange broek & kousen
 - Zwemshort/ bikini
 - 1 Fleece/sweater voor 's avonds (of bv RDM sweater)
 - Fietskledij (3 outfits, vooral broeken!!!!)
 - RDM fietsshirt zeker voor eerste en laatste etappe
 - RDM t shirt voor de finishfoto!!
- Toiletgerief:
 - Douchegel, shampoo, tandpasta & -borstel (per twee)
 - Teenslippers (bivak & douche)
 - Toiletpapier & vochtige doekjes (per twee)
 - Klein zakje waspoeder (per twee)
 - Billenzalf (sportbalm)

STAY CONNECTED

Like onze social media accounts!

Facebook: RocDuMaroc

Instagram: RocDuMaroc

Website: www.rocdu Maroc.com

Contact: info@rocdu Maroc.com

Tel Elisabeth 0032/476.57.00.12

Tel Gert 0032/475.50.36.50

Nog vragen: neem gerust contact met ons op. Wel helpen je met veel plezier verder!

Met sportieve groet

Elisabeth & Gert