

REGLEMENT VAN DE TOCHT

Onderweg Veiligheid

Tijdens de Biketour fiets je steeds individueel of in een klein groepje. Dit wil ook zeggen dat er geen afgesloten parcours is. Je fietst dus tussen het andere verkeer, en zal je dan ook aan de geldende verkeerscode moeten houden. Zorg ervoor dat je fiets in orde is: banden in degelijke staat en goed werkende remmen zijn een must. Draag een fietshelm. Draag voor goede zichtbaarheid altijd met een fluo-hesje.

Let op in het verkeer! Je bent zelf de zwakke weggebruiker en veel automobilisten zijn niet gewend aan fietsers. Gebruik de fietspaden wanneer ze er zijn, ook al ligt de uitgestippelde weg daar enkele meters vanaf. Wees voorzichtig aan oversteekplaatsen, neem voldoende afstand van de wagens om over te steken. Let op voor obstakels op de weg (paaltjes, drempels, stoepranden)

De begeleiders van de Biketour

Zijn herkenbaar aan een **blauw hesje**.

Verkeersreglement

Hou je steeds aan de verkeerscode! Je hebt geen voorrang op andere weggebruikers tenzij dit zo is aangegeven!

Overzicht deelnemers

Om steeds een overzicht hebben van welke deelnemers waar zitten, wordt jullie gevraagd om bij elke bevoorrading en picknick de aanwezigheidslijst aan te kruisen. Zo weet de organisatie ook wanneer een deelnemer onderweg in problemen is gekomen. Vergeet dit zeker niet! Sta je niet op de lijst, dan gaat de organisatie er immers van uit dat ze je moeten zoeken.

Gps navigatie

Tijdens de tocht is het gebruik van een gps inbegrepen. In geval van verlies of beschadiging zal dit toestel worden aangerekend. De waarde van het toestel bedraagt 119 euro. Ben je niet gewend om te werken met een fiets-gps? Bij het vertrek kan je tijdens het ontbijt terecht aan de inschrijvingstafel voor de Biketour voor een woordje uitleg. Wees spaarzaam met de batterijen! Zet de achtergrondverlichting niet op 100%. Zet tijdens de picknick of bevoorrading je gps volledig uit. Hij start vanzelf weer op de juiste track. Rij je in groep, zet dan enkele toestellen

uit. Wanneer je onderweg zonder batterijen valt dan kan je nieuwe batterijen vragen aan de bevoorradingspunten of bij elke meefietsende begeleider. Wacht tot de gps volledig uitvalt voordat je de batterij vervangt. Met LOW BATTERY kan je zeker nog 1 à 2 uur verder. Vraag desnoods al nieuwe batterijen aan de bevoorrading of een fietsende begeleider (blauwe hesjes), maar vervang ze nog niet onmiddellijk. Elke avond bij aankomst in het hotel lever je de gps in aan de bagagewagen. Zo kan hij (indien nodig) voorzien worden van nieuwe batterijen en wordt de track voor de volgende dag al klaargezet. Wens je je eigen gps te gebruiken? Stuur ons dan een mailtje op en we bezorgen je de tracks van de route.

Route

Bij de start wordt het routeschema uitgedeeld. Op dit routeschema vind je wat info over de tocht, de picknick en bevoorrading en de belangrijke telefoonnummers.

Bevoorradingen en picknick

Tijdens de tocht is telkens na ongeveer een kwart van de tocht een bevoorrading of picknick voorzien. We proberen aan iedereen wensen te voldoen en voorzien water, sportdrink, en kleine snacks. Op de picknick is er telkens brood aanwezig met beleg en groentjes. Bij koud weer zijn voorzien we soep op de middagstop. We voorzien jullie regelmatig van snacks, maar je kan best voor jezelf ook wat snacks, sportrepen of sportdrink voorzien voor de momenten waarop je het moeilijk hebt. Wc s onderweg Op de picknick s middags is er altijd een wc vlakbij, op de stopplaatsen in de voormiddag en namiddag is dat niet altijd het geval. Onderweg op de fietsroute zijn heel wat cafés en af en toe zelfs openbare toiletten. Ga gerust een koffie of iets anders drinken op de route om gebruik te maken van het toilet. De bevoorradingspunten met toilet zijn aangegeven op het route schema.

Fietsherstel, depannage en herstel materiaal

Bij panne onderweg, kan je beroep doen op een mobiele herstelservice. We hebben niet alle wisselstukken bij voor alle soorten fietsen, dus misschien moeten we met jou even langs bij een fietsenmaker. We doen er alles aan om je zo snel mogelijk weer op de fiets te helpen na een panne. Elke ochtend kan je tussen 8u en 9u langs bij het fietsherstelpunt. Dit vind je aan de depannagewagen naast de bagagewagen. Het fietsherstelpunt kan kleine afstellingen of kleine problemen oplossen. Het herstelpunt is niet je fietsenmaker voor een groot onderhoud. Laat je fiets nakijken door een fietsenmaker voor de tocht! Neem zelf ook alvast iets mee om je te behelpen bij een lekke band. Lek rijden is niet uitgesloten op deze lange tocht. Voorzie 2 binnenbanden, bandenpleisters,

bandenlichters en een pomp. Eén van de begeleiders of een andere deelnemer kan je misschien snel terug op weg helpen! Het nummer van de depannagedienst staat vermeld op het routeblad. Noteer het gerust ook in je telefoon.

Dokter en medische zorgen

De begeleiders zijn voorzien van een eerste-hulptas. Bij een ongeval of ernstige aandoening kan je best de hulpdiensten bellen op het nummer 112. Bij een kleiner letsel kan je beroep doen op één van de begeleiders of de dokter. De dokter volgt de fietsers de hele dag in een volgwagen. Elke avond is de dokter ook beschikbaar voor consultaties. Neem je medicatie of heb je een bepaalde aandoening? Verwittig de organisatie op voorhand, zodat de dokter hier rekening mee kan houden. Het telefoonnummer van de dokter vind je ook op het routeblad: 0478/ (Mihail)

Bagagelijst

- Minimaal 2 wielershorts (liefst met anti bacteriële behandeling)
- Sportshirts (draag de shirt van de organisatie)
- Gemakkelijke kledij voor s avonds
- Regenvest/kledij voor onderweg
- Veiligheidsjasje, fietshelm, fietspomp, fietsbandenplakkertjes en 2 binnenbanden in de juiste maat voor je fiets
- Drinkbus of drankzak van minstens 1 liter
- Enkele krachtige snacks voor onderweg
- Persoonlijke geneesmiddelen
- Dagrugzakje of fietstas om alles op te bergen

Hou je bagage zo compact mogelijk. Alle bagage moet in de voorziene wagens passen. Reken op één tas per persoon van maximaal 8 kg. We logeren in driesterren hotels waar alle standaardvoorzieningen (handdoeken, lakens) zullen aanwezig zijn.

Tot binnenkort!