
Instructions Ravitaillement

Général :

Les bénévoles présents à un poste de ravitaillement doivent :

- Assurer une présence permanente de boissons et ou d'alimentation
- Veiller à ce que l'accès dans la zone ne soit emprunté que par des coureurs
- Gérer les déchets.

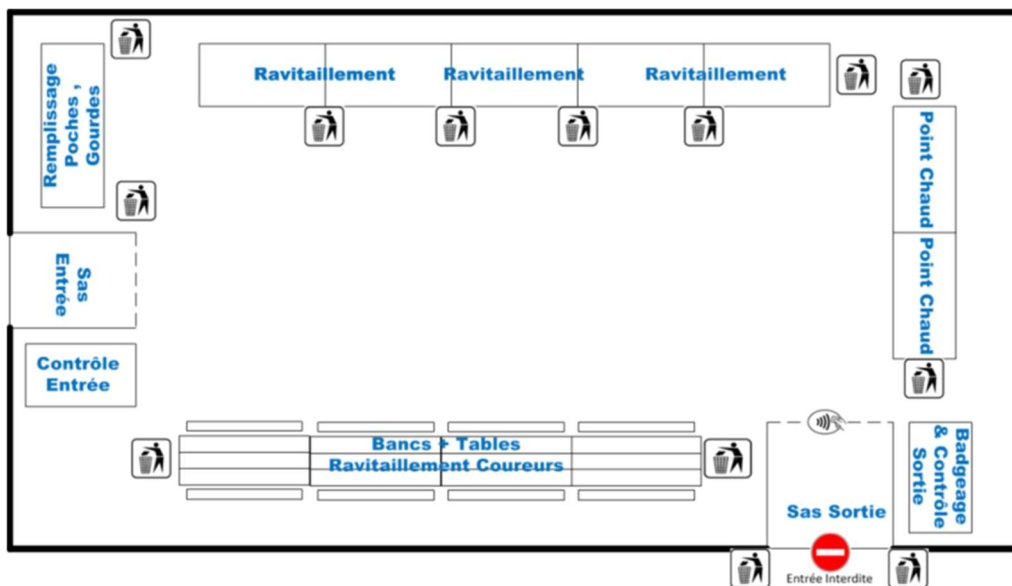
Un seul ravitaillement complet est proposé à l'arrivée :

- Liquide : uniquement (eau plate, eau gazeuse, boisson énergétique, Coca Cola, café, thé, soupe aux vermicelles le cas échéant).
- Solide : gâteau, chocolat, barres céréales ou énergétiques, raisins secs, pruneaux, biscuits salés
- Fruits : bananes, oranges,
- Fromage, saucisson, pain
- Pâtes (le cas échéant)

Un panneau « Réservé aux coureurs » est à positionner à l'entrée d'un poste

Des panneaux pour le ravitaillement en lui-même sont à placer aussi (boissons, point d'eau, tri des déchets), ainsi que des banderoles des partenaires le cas échéant.

Exemple de signalétique :



GOBELETS

Les coureurs seront munis d'un gobelet en plastique personnel pour toute la course. Ce gobelet fait partie du matériel obligatoire, aucun gobelet ne sera donc donné aux coureurs dans les points de ravitaillement,

Une petite réserve de gobelets jetables sera néanmoins mise à disposition au cas où des coureurs le perdent, pour le public et les bénévoles.

ASSISTANCE EN RAVITAILLEMENT

L'assistance est tolérée uniquement sur le point de ravitaillement du parcours. Les assistances sur le parcours sont interdites. Les coureurs ne pourront se faire assister que par une seule personne, et uniquement dans la zone spécifiquement réservée à cet usage (le reste du poste de ravitaillement est strictement réservé aux coureurs).

Cette mesure est un gage d'équité entre les coureurs, mais elle n'interdit pas aux familles, aux amis de supporter le coureur tout au long du parcours. Merci de bien faire respecter ces instructions.

ACCES

Un contrôle du dossard est effectué à l'entrée d'un poste de ravitaillement car c'est un endroit réservé aux coureurs inscrits. Organiser le poste avec entrée et sortie distinctes.

Seuls les coureurs porteurs d'un dossard visible auront accès au ravitaillement.

Les coureurs sans dossard ne peuvent en aucun cas y accéder. Les accompagnateurs ne peuvent y rentrer que si le responsable du poste l'autorise.

L'accès au ravitaillement est éventuellement autorisé pour les personnes portant un badge officiel délivré par l'Organisation, à condition de ne pas gêner les coureurs et les bénévoles.

MATERIEL

Matériel à prévoir au besoin :

- Une feuille de dotation, décrivant les produits, ainsi que les quantités mises à disposition. Remplir cette fiche à la fin de l'événement en reportant les stocks de produits complets non

consommés, tous les aliments et boissons.

- Bain-marie, casseroles
- Assiettes, couverts
- Quelques gobelets plastiques
- Sopalin
- Sacs poubelles 100 L
- Panneaux signalétiques et/ou banderoles sponsors
- Tables
- Chaises (pour les bénévoles)
- Couteaux
- S'assurer, pour tous les ravitaillements de pouvoir faire chauffer de l'eau (pour le thé, le café et la soupe)
- Caisse éventuellement (pour vente de pâtes ou café)
- Prévoir une boîte pour la récupération des piles usagées

BOISSONS

Quantification des boissons au besoin :

- Soupe : voir la recette de préparation donnée avec les boîtes
- Café : pour 10 litres : 150 g de café soluble (soit un pot de 200 g pour 12,5 litres env.)
- Thé : 3 à 4 sachets par litre
- Point d'eau
 - Organiser un point de remplissage des poches d'eau ou des gourdes séparé du reste du ravitaillement (de préférence avant le ravitaillement lui-même)
 - Mettre à disposition de l'eau en bouteilles (bidons de 5 l) ou en carafe
 - Seule l'eau plate (à l'exclusion des autres boissons) est destinée au remplissage des bidons ou poches à eau. Les autres boissons (coca, énergétiques par exemple) sont à consommer sur place uniquement
 - Le coureur sait par le règlement qu'il court en semi-autonomie et doit avoir sa propre poudre énergétique
 - Aider, si possible, les coureurs « à faire le plein » aux postes de ravitaillement sur les parcours.

- Une fois les bouteilles vidées, ne pas les jeter ! Il faut, le cas échéant, les réutiliser en les remplissant de nouveau avec de l'eau plate (si possible, eau potable provenant de la commune).

Instructions Générales :

Couper les oranges en 4.

Couper les bananes en 3 ou 4 morceaux.

Répartir les différents aliments dans des plats en aluminium ou dans des assiettes en plastique (comme pour un buffet).

Installer de nombreux sacs poubelles tout au long du ravitaillement, du côté des coureurs.

Reprise des produits non utilisés : merci de veiller à ne pas abîmer les emballages des produits non utilisés, qui peuvent être restitués à nos fournisseurs ou redonnés à des associations.

Tri

Placer des poubelles régulièrement au poste de ravitaillement !

Nous invitons à faire un tri des déchets :

- Sacs jaunes par exemple : bouteilles en plastique (ces sacs ne concernent donc que les bénévoles)
- Sacs gris par exemple (pour coureurs et bénévoles) : déchets organiques, gobelets, assiettes, emballages divers...

Pour tous les autres types de déchets, utilisez les sacs noirs.

Merci de respecter ce tri au maximum !

Ne pas oublier de noter soigneusement toutes les quantités retournées (cf. « MATERIEL » MATERIEL et tout ce qui a pu manquer : cela est essentiel pour améliorer le ravitaillement des prochaines éditions.