

Factsheet Goldrush Suriname 2018

Niveau van de challenge:

- In één week ± 600 km door de jungle van Suriname
- Etappes van 70 – 100 km,
- Hoogteverschil 300 -1200hm per dag
- Pistes, op de eerste en de laatste dag zullen we wat asfaltwegen gebruiken en daar zal je er blij mee zijn, boswegen welke voor de mijnbouw en de houtkap aangelegd zijn, rond de dorpen zijn er bospaden en waar geen weg is gaan we over/door het water of hakken we ons een pad.
- Volledig uit je comfortzone getrokken worden in gebieden zonder telefonie/internet, overnachten in tentjes en/of hangmatten

Periode

- Vertrek vanaf Schiphol op zaterdag 27 oktober.
- Terugkomst op Schiphol op maandag 5 november.

Organisatie

Administratie en financiën, Suriname Holidays, Suzette Eeltink
Organisatie, route, EHBO en techniek, FietseninSuriname, Etto Paulus
Werving en marketing, Wilfred van Luijk

Welke reispapieren heb ik nodig?

Voor Suriname heb je een geldig internationaal paspoort, dat nog 6 maanden geldig is en een toeristenkaart (visum)nodig. Het visum kan je zelf halen bij het Surinaams consulaat, De Cuserstraat 11, 1081 CK Amsterdam. De kostprijs voor het visum is € 30.

Check voor meer informatie i.v.m. visumaanvragen: <http://www.consulaatsuriname.nl>

Iedereen is persoonlijk verantwoordelijk voor de juiste reispapieren en vaccinaties.

Welke tas is het meest geschikt

KLM aanvaardt voor onze groep 1 stuk bagage van maximaal 20 kg / pers. (L + B + H = 158cm) en 1 stuk handbagage van max. 12 kg / persoon (max. 55 x 40 x 23 cm) Dit is echter veel te veel. Je hebt onderweg niet meer nodig dan enkele fietsoutfits, een paar t shirts, een lange broek, wat reserveonderdelen, etc.... We willen daarom iedere deelnemer met aandrang vragen om zijn bagage zo veel mogelijk te beperken.

Ter plaatse moeten dagelijks alle sporttassen getransporteerd worden op twee 4x4 auto's. Breng ook zeker geen harde koffer of een trolley met wieltjes mee. Deze zou door het stapelen in de 4x4 stuk kunnen gaan. Het best is om een flexibele, waterdichte sporttas mee te brengen. Deze zijn licht en makkelijk hanteerbaar.

Zorg dat je je bagage kan splitsen in een tas welke meegaat het oerwoud in en een tas en/of je fietsdoos/koffer welke achterblijft op Marina Resort Waterland waarin je zaken stopt die je nodig hebt tijdens de heen en terugreis en op de eerste en laatste avond. (een feestjurkje heb je echt niet nodig in het bos)

Transfer Zanderij -Waterland v.v.

We worden opgehaald en teruggebracht door de organisatie van en naar het vliegveld. Reis je op eigen gelegenheid eerder of later neem dan contact op met Suriname Holidays, zij weten hoe en wie je het best kan contacten om dit te regelen.

Verzekering

Iedereen die deelneemt aan de GoldRush is verplicht om een reis- en repatrieringsverzekering af te sluiten. Voor meer vragen over een reisverzekering kan je steeds terecht bij je eigen verzekeringsmaatschappij of bij Suzette Eeltink van Suriname Holidays.

Je kan bij Suriname Holidays een annulerings-reisverzekering afsluiten. Het mag natuurlijk ook je eigen verzekering zijn. Vraag wel of er een werelddekking op zit en of extreme sporten meeverzekerd zijn.

Vaccinaties

Neem voor de reis tijdig contact op met huisarts, tropenarts of GG&GD.

www.vaccinatiebureau.nl, www.tropenzorg.nl, www.lcr.nl, www.travelclinic.com

Ziek worden onderweg

Omwille van de extreme weersomstandigheden, de grote fysieke inspanningen en overmatig vochtverlies is het niet ongevoerd dat je lichaam snel uitgeput is en hierdoor meer vatbaar voor o.a. maag – en darmproblemen. Dit kan uiteraard vermeden worden door een goede voorbereiding, aangepaste voeding en minimaal 6-8 liter vocht per dag. Is dit echter niet voldoende en je kunt niet meer verder zal onze medicijnman bepalen wat de beste oplossing is en word je door de organisatie met de ambulancedienst naar het volgende bivak gebracht. Indien je graag een snipperdag neemt omdat je even op je positieven wil komen zullen wij als organisatie niet kunnen zorgen voor transport. Wanneer het mogelijk is kan dat natuurlijk wel, maar wij dienen onze beperkte plaatsen vrij te houden voor deelnemers die gewond zijn of onderweg onherstelbare technische panne hebben. Aangezien de verschillende etappes door de meest afgelegen gebieden van Suriname is het niet vanzelfsprekend om snel de juiste medische hulp te vinden. De kans op een val is zeker niet uitgesloten tijdens deze challenge. Vaak is men na een aantal dagen uitgeput en eist dit zijn tol. Meestal is dit met wat rust verholpen maar bij aanhoudende malaise of na een ernstige valpartij met breuken of bloedingen tot gevolg is men in deze landen vaak niet in staat om aangepaste medische zorgen toe te dienen. Tijdens de GoldRush gaan er wel EHBO-ers mee, maar geen artsen. Er is eerste hulp onderweg. Bij ziekte of ongeval zal de organisatie beoordelen of verdere gespecialiseerde medische hulp noodzakelijk is en of opname of repatriëring vereist is. Dit laatste gebeurt enkel in samenspraak met jouw verzekeringsmaatschappij.

Het ziekenhuis in Paramaribo is niet met dezelfde medische apparatuur uitgerust zoals wij Europeanen, dat gewoon zijn. Het is dus best om zo snel mogelijk naar Nederland gerepatriëerd te worden.

Je eigen reisapotheek

- Antibiotica Ciprofloxacin 500 / Floxapen 500
- Medicatie tegen buikpijn, overgeven en diarree
- Algemene pijnstillers bv Paracetamol Ibuprofen
- Antibiotische zalf
- Antibiotische oogdruppels
- Antiallergische zalf
- ORS
- Verbandmateriaal en andere
- Drukverband
- Ontsmetting bv Iso-betadine (unidose)
- Pleisters en verband (kompressen)
- Schaartje en pincet
- Vochtige doekjes
- Oogspoeling
- Zonnecrème en after sun
- Muggenmelk Deet > 50%

Welke fiets is geschikt?

Goed materiaal is bij deze challenge van essentieel belang. Zorg daarom voor een goed geprepareerde en goed gecontroleerde fiets.

- Controle van de banden & wiel-set
- Controle van de slijtage onderdelen zoals ketting en tandwielen
- Controle van het remsysteem, remblokken, lagers (trapas -balhoofd)

Batterijen van GPS, powerbanken en hartslagmeters

Omdat we ver van de bewoonde wereld zijn en we niet alles bij ons kunnen hebben gebruik je dus een stevige MTB die tegen een stootje kan en in goede staat verkeert.

Een goede voorvering is noodzakelijk, zeker wanneer op de langere etappes rugproblemen wil vermijden. Uit een full suspension haal je op dit terrein het meeste voordeel en plezier.

Kies zeker voor banden met een echt profiel, een goede grip en protection zijflanken.

Bij tubeless banden met latex is de kans op lek rijden veel kleiner, de band is lichter, men kan met een lagere bandenspanning rijden voor een lagere rolweerstand en hebben een goede grip op dit terrein.

Zorg voor een aangepaste zithouding en bar-ends, zodat je probleemloos een afstand van 100 km per dag kan overbruggen.

Kies niet persé voor lichtgewicht maar kies voor betrouwbaarheid.

Je fiets dient goed verpakt te zijn in een doos of een fietskoffer. Deze slaan we op Marina Resort Waterland op zodat deze weer beschikbaar is voor de terugreis. (een fietskoffer verdient de voorkeur) .

Welke reserveonderdelen neem ik mee?

- Een derailleur hanger (pad)
- Spaken voor speciale wielen
- Ventielen voor tubeless wielen
- Remblokjes
- Fietsslot
- Zadeltas met ev. binnenband, bandenreparatiekit en pomp.
- (co2 patronen mogen niet mee in het vliegtuig. Etto verkoopt deze ook in Suriname vanuit zijn fietswinkel)
- Multitool, kettingpons
- Waterbidons en camelbag (samen ± 4 liter per persoon)
- Licht op de fiets en reservezaklamp

Fiets mee met KLM vlucht

- Het stuur moet in de lengterichting van het frame worden gedraaid, de pedalen en andere uitstekende onderdelen moeten worden verwijderd en de bandenspanning moet worden verlaagd.
- Op Schiphol zijn voor EUR 20 per stuk speciale KLM-fietsdozen verkrijgbaar (176,5 x 23,0 x 101,5 cm / 69 x 9 x 40 in). Een KLM-fietsdoos weegt 4,5 kg (10 lbs).
- Voor het meenemen van een fiets of tandem betaalt u altijd een overbagagetarief.
- Max. 23kg
- In geschikte verpakking of fietsdoos
- Stuur in lengterichting van frame gedraaid; pedalen en andere uitstekende onderdelen verwijderd, bandenspanning verlaagd

Gaat er een fietsenmaker mee?

Etto heeft een sportfietswinkel in Paramaribo en gaat mee. Verder reizen enkele fanatieke fietsers mee welke verstand van de meeste zeken hebben. Met elkaar zorgen we voor technische assistentie onderweg en in het bivak. Etto brengt ook een voorraad reserveonderdelen mee. Een basis sleuteltechniek is echter wel vereist. Een ketting vervangen of een band plakken is iets dat je perfect zelf kan. Etto is er om de meer complexe technische problemen op te lossen.

Kan ik ook een fiets huren?

Via Fietsen in Suriname kan je ook een fiets huren voor deze challenge. De kosten voor een Cannondal Mountainbike met 27 versnellingen zijn € 20,00 per fiets per dag

Welk gps toestel

Wij adviseren tijdens de Gold Rush ENKEL met Garmin apparaten te werken. Daarvan weten we dat het werkt. Het is dus niet mogelijk om een ander merk van GPS te gebruiken omdat deze niet altijd compatibel zijn met de software. Type EDGE 600, EDGE 700 en EDGE 800 volstaan, heb je nog geen GPS, dan is de Garmin 1000 een goede investering.

We werken niet met routes maar met tracks. Je hebt hiervoor geen kaarten van Suriname nodig.

- Tijdens de last-checkday op zaterdag 1 september wordt er door ons Garmin een workshop gegeven. Hiervoor is echter een basiskennis GPS- lezen vereist. We willen voornamelijk vermijden dat deelnemers naar Suriname komen met hun GPS toestel nog in de verpakking. Dit leidt onvermijdelijk tot een heleboel frustraties ter plaatse en in het ergste geval tot een nachtelijke zoektocht. Elke deelnemer brengt trouwens zijn of haar eigen toestel mee en een powerbank.

Trainingsschema

Een goede voorbereiding is van cruciaal belang wanneer je wilt deelnemen aan een extreme mountainbike challenge (marathon) als deze. Je grenzen verleggen is één ding maar er ook nog van kunnen genieten is compleet iets anders.

Wanneer je goed getraind aan de start komt zal de beleving des te intenser zijn. Belangrijk is dat je minimum 3 maanden vooraf start een schema in je trainingen aanbrengt. Met 3 à 4 trainingen verspreid over de week kom je al een heel eind. Wissel duurtraining (racefiets) af met weerstands- en intervaltrainingen (MTB).

Zowel ritten op de weg (min.3u) als off-road tochten (min.1,5u) passen perfect in dit trainingsschema.

De laatste 6 weken stijgt de duur per training best van 7u per week naar 11u per week.

Trainingsschema voorbeeld voor de eerste 6 weken.

week	ma	di	woe	do	vr	za	zo
		60 - 70%		75 - 85%		MTBrit	MTBrit
7		2u15		1u45		4u00	4u00
8		2u30		2u00		4u30	4u30
9		2u00		1u30		3u00	3u00
10		2u30		2u00		4u20	Laatste zware test
11		1u30		1u		2u	Iets lichtere rit
12						TJC	

Trainingsschema voor de laatste 6 weken.

week	ma	di	woe	do	vr	za	zo
		60-70%		70-80%			75 - 85%
1		1u45		1u45			2u
2		2u00		2u00			2u30
3		1u30		1u30			2u00
4		2u00		2u00			2u40
5		2u15		2u15			3u00
6		1u45		1u45			2u

Waar slapen we?

We overnachten voornamelijk in dorpen en bivaks. Onderweg zijn zowel in de tentenkampen als de dorpen zijn beperkte douche mogelijkheden. Er is wel bijna altijd een rivier of beek. De factor avontuur is belangrijk en is het onvermijdelijk dat op afgelegen locaties we soms moeten inboeten op comfort. Wie rekt op een warme regen douche is in Suriname aan het verkeerde adres. Een verkoelende douche onder een douche zak of een duik is een beek of rivier zal eerder regel dan uitzondering zijn.

De tenten die we aanbieden zijn Coleman "water resistent", ademend en voldoen aan alle moderne normen van een goed outdoor tent. Elke deelnemer heeft zijn/haar eigen tent.

Is er stroom?

Nee er is niet overal stroom. Neem een of twee powerbanks mee minimaal 2 dagen te kunnen overbruggen met je Garmin. In de bivaks kun je stroom krijgen is de auto's welke een converter hebben. (Neem wel een wereld stekker mee. In Suriname hebben ze Amerikaanse stopcontacten met 110 Volt.



Welke kledij is het meest geschikt?

Neem vooral lichte kledij mee. Zowel T shirts met lange als korte mouwen zijn van belang bij het voorkomen van muggensteken. Shorts voor overdag en een lange dunne broek voor bij de avond. We bevinden ons vaak in de natuur en insectenbeten vermijd je het best door het dragen van aangepaste kledij. Witte sokken zijn bij ons vaak "not done" maar in Suriname is het een "must have".

Beperk je tot het hoogstnoodzakelijke. Je bent ten slotte maar 8 dagen van huis en je brengt het meeste tijd door op je fiets. Investeer dus liever in een extra fietsoutfit.

Kan ik mijn fietskleding wassen?

Waar we ook logeren steeds zijn er enthousiaste locals in de buurt die graag je fietskledij voor een luttel bedrag willen wassen.

Het beste is echter om voldoende setjes mee te brengen. Door het extreem vochtige klimaat duurt het vaak 2 dagen voordat je natte kledij weer droog is.

Is eten en drinken inbegrepen?

Al onze gerechten zijn dus aangepast aan de bijzondere noden van onze deelnemers. Zowel bij het ontbijt, als bij het avondmaal worden koolhydraatrijke gerechten geserveerd. Bij aankomst in het bivak is er steeds (een verlate lunch) pasta en recuperatiedrank. Dit volledig om een spoedig herstel en om het koolhydratentekort zo snel mogelijk aan te vullen. Onderweg voorzien we bevoorrading voor iedereen: vers fruit en koeken. Water is gratis en in overvloed te krijgen. (Minimaal 8 liter per persoon) Neem zelf ORS en energiedrankpoeder mee.

Wat neem ik zelf mee voor onderweg?

Wij voorzien tijdens de reis voldoende maaltijden, tussendoortjes en drankjes voor iedereen. Echter niet elke deelnemer heeft dezelfde noden en daarom is het beter om voor jezelf extra gels en energierepen te voorzien. Het kan gebeuren dat je de bevoorrading post niet tijdig bereikt of dat je technische panne hebt onderweg waardoor je reserves snel opgebruikt zullen zijn. Extra snacks onderweg kunnen dus zeer goed van pas komen.

Kan ik eten en drinken kopen onderweg?

Op de sommige dagen komen we niets tegen. Zorg dat je steeds 2 dagen voorruit denkt en foerageert.

Hoeveel water moet ik mee kunnen nemen?

Iedere deelnemer wordt geadviseerd om een capaciteit van minimaal 4L water mee te nemen op de fiets. Dit is voldoende om de afstand tot het checkpoint te overbruggen. Elke dag is er een CP waar gratis en voldoende water is voor iedereen. Op de koninginnenrit zijn er zelfs twee CP's. Geen reden dus om het met minder te willen doen. Dit zal je onderweg ongetwijfeld bekopen. Het kan gebeuren dat je technische panne krijgt en je een tijdje moet wachten op assistentie. Met onvoldoende water op zak zou dit wel eens een ware uitputtingslag kunnen worden.

Kan ik bellen, appen of mailen onderweg?

Suriname Holidays zorgt dat iedereen een lokale prepaid simkaart met € 5,00 beltegoed ontvangt. Hiermee kan voor nood met de organisatie of naar huis bellen of SMS-en. De connectie is in het bos slecht.

Een blog of je facebook pagina dagelijks bijwerken is dus onbegonnen werk. Enkel op Waterland is er wifi. De vraag is dan of ze net op dat moment werkt en of de verbinding niet tergend traag zal zijn.

Hoeveel geld heb ik nodig

Veel geld heb je onderweg niet nodig aangezien wij voor alles zorgen. Alle maaltijden, water, energie- en recuperatiedranken, fruit, koeken en alle overnachtingen zijn inbegrepen. Cola, Fanta en bier kunnen gekocht worden met een stempelkaart in het bivak of in het hotel waar we logeren. Dit kan je allemaal met euro's betalen. Wil je toch graag onderweg een lokaal drankje of een leuk souvenir kopen breng je wat SRD's mee. Deze kun je bij aankomst op de luchthaven in Suriname uit een ATM halen. Aangezien we enkel op de 3^e dag door Paramaribo rijden ben je hiermee niet echt verder geholpen. Creditkaarten worden bijna nergens aanvaard. Met een VISA kaart kan U misschien geld afhalen, maar vaak werkt dat niet. Master Card, Maestro, Bancontact of andere kaarten zijn nutteloos.

Wat kost de reis?

De reis is momenteel gecalculeerd op € 1.064,00 met een minimum van 8 deelnemers.

Deze prijs is voor het programma in Suriname, gebaseerd op indeling op een 2-persoonskamer in Marina Waterland Resort.

Wil je liever op deze locatie een eigen 1-persoonsbed en kamer? Betaal je € 60,00 toeslag

Bijkomende kosten zijn: de KLM vlucht, momenteel liggen de prijzen rond € 765,00 per persoon, houd de KLM site.

www.klm.com in de gaten voor aantrekkelijke aanbiedingen.

Een eigen fiets meenemen kost bij KLM €100,00 per enkele reis. (zie meer informatie over het meenemen over de fiets in deze fact sheet)

Wil je de vlucht liever niet zelf boeken, kan Suriname Holidays dit verzorgen tegen € 35,00 kosten per ticket wordt de vlucht en de reservering van de fiets voor je geregeld.

Overige bijkomende kosten voor deze reis zijn persoonlijke uitgaven, alcoholische dranken en evt. huur voor fiets ter plaatse.

Wat gebeurt er als ik moet annuleren?

Indien je een annulering verzekering hebt genomen kan je in veel gevallen je voorschot of het reeds betaalde saldo terug krijgen (zie voorwaarden verzekeringsmaatschappij). Indien je geen verzekering hebt en/of de verzekering dekt de kosten niet, dan kan je je deelname verplaatsen naar een volgende editie of een plaatsvervanger zoeken.

Dit laatste kan tot maximaal 8 weken voor vertrek en gaat gepaard met administratieve kosten. Het best kan je bij annulering contact opnemen met de organisatie of het reisbureau.

Onze annuleringsvoorwaarden zijn wat strikter dan normaal. Wanneer de aanbetaling van 20% voldaan is, word je deelname bevestigd. Op 1 juni dient het restant te worden overgemaakt en mocht je daarna annuleren, kan 90 % niet gerestitueerd worden omdat anders de begroting voor de gehele reis niet meer uitkomt.