



# Teilnahme am Roparun, worauf es ankommt

## Was ist Roparun?

Die Roparun ist ein Staffellauf von mehr als 500 km von Paris und Hamburg nach Rotterdam, wobei die Teilnehmer in Teams eine sportliche Leistung liefern, um Geld sammeln für krebserkrankte Menschen. Ein Abenteuer für's Leben genannt. Dies spiegelt sich in unserem Motto: "Den Tagen Leben zufügen, wenn dem Leben häufig keine Tage mehr zugefügt werden können". Der Erlös des Roparuns ist nicht der Forschung oder den medizinischen Aspekten gewidmet, aber wird verwendet für alles Mögliche, was das Leben von Krebspatienten angenehmer machen können.

## Programm Roparun

Das Roparunjahr läuft von 1. August bis 31. Juli. Der Roparun findet jährlich am Pfingst-Wochenende statt. Start ist am Samstag in Paris und in Hamburg und das Ziel am Montag am Coolsingel in Rotterdam. Es wird non-stop gelaufen. Die Startzeit eines Teams wird durch die angegebene Durchschnittsgeschwindigkeit des jeweiligen Teams bestimmt. Gleichzeitig starten im Schnitt 5 Teams, die dann Ihre Geschwindigkeit einlaufen. Auf dem Weg werden in verschiedenen Gemeinden "Durchlaufparties" organisiert von Anwohnern oder Gemeinden, um die Teams anzufeuern. Der Prozess der Organisation der teilnehmenden Teams zu diesem Staffellauf wird in 3 Phasen (Vorbereitung, Durchführung, Auswertung) aufgeteilt. Dieses Dokument erläutert die Vorbereitung der Veranstaltung. Für eine Checkliste oder Fahrplan während der Veranstaltung verweisen wir auf Beispiele einiger Teams. Weitere Informationen zu den speziellen Themen und die aktuellen Daten finden Sie in den Allgemeinen Informationen und der Roparun Geschäftsordnung.

## Vorbereitung

### 1. Planung und Budget

In dem Roparun Foundation Budget muss man unterscheiden zwischen: Stiftung Roparun Evenementen (veranstaltungen) und Stiftung Roparun Palliative Care (Palliative Pflege).

Evenementen beinhaltet folgende Kostenbestandteile:

-Anmeldegebühr

Dies ändert sich jedes Jahr. Für die aktuellen Kosten verweisen wir auf die Allgemeinen Informationen.

-Kosten während der Veranstaltung

Dies bezieht sich auf die Kosten, die durch das Team während der Veranstaltung selbst entstehen.

Dies schließt die Kosten für Catering, Transport, Teamkleidung und möglicherweise Kommunikation ein.

Palliative Care beinhaltet folgende Elemente Kosten:

- € 2.500 Lotterieticket Vorverkauf

Jede Mannschaft soll 1.000 Karten im Gesamtwert von € 2.500 verkaufen. Die Lottoscheine, einschließlich der Preise, werden von der Roparun-Organisation zur Verfügung gestellt.

-Priorität gewährleistet bei einer Mindestspende von 7.500 €

Die Höhe dieses Betrages sichert die Teilnahme am kommenden Jahr, wenn ein Team ein Minimum von € 7.500, und somit einen Startplatz gewinnt.

Teilnahmegebühr: zahlbar innerhalb von 2 Wochen nach Rechnung (Rechnung erhält man nach der Registrierung)

Lotterietickets: vor dem 1. April vor dem Roparun

### -2. Sponsoring

Jedes Team ist selbst verantwortlich für sein eigenes Sponsoring.

### 3. Teamzusammensetzung

Ein Roparun-Team besteht durchschnittlich aus 25 Personen. Natürlich ist jedes Team anders organisiert. Oft wird ein Team unterteilt in zwei Unter-Teams, welche sich alle paar Stunden mit einander abwechseln.





# Teilnahme am Roparun, worauf es ankommt

Verschiedene Funktionen innerhalb eines Teams sind sinnvoll. Für weitere Informationen zu den verschiedenen Funktionen wird auf die Geschäftsordnung verwiesen.

## -Team-Kapitän

Im Laufe des Jahres soll ein Teamkapitän verantwortlich zeichnen für die Kommunikation mit der Roparun-Organisation. Wie dies während der Veranstaltung organisiert wird kann selbst bestimmt werden. Es ist jedoch wichtig, dass die Organisation informiert ist.

## -Läufer

Der Staffellauf soll mit mindestens 6 und maximal 8 Läufer gelaufen werden.

## -Radfahrer

Radfahrer dienen als Unterstützung. Jedes Team soll mindestens zwei und maximal Radfahrer auf der Strecke haben.

## - Fahrer

Die Fahrer lenken die Lieferwagen, die die jeweils passiven Läufer transportieren. Oft sind das 2 Kleintransporter, die die Läufer auf der Strecke begleiten und 1 großer Bus, welcher für das ruhende Team an Streckenposten positioniert wird.

## -Betreuer

In den Ruhepausen der Läufer ist es gut, wenn sie von jemandem massiert werden können, um Verletzungen vorzubeugen. Die Masseure sind darum von großer Bedeutung.

## -Catering

Während der Veranstaltung, ist es sehr wichtig, dass es genug zu essen und zu trinken gibt. Die Caterer sind dafür verantwortlich.

## -Kartenleser

Ein/e Kartenleser/In kann eingesetzt werden. Während des Roparuns ist dieser verantwortlich dafür, dass der richtigen Route gefolgt wird.

## -Fotograf

Eventuell kann jemand mitkommen, der FotografIn/Kameramann/Frau fungiert. Es macht immer Spaß während des Roparuns Aufnahmen zu machen und ggf. in sozialen Netzwerken zu posten.

## 4. Startposition und Teamnamen

Im August startet die Registrierung. Auf dem Registrierungsformular muss der Teamname eingegeben werden und die Präferenz für den Start in Paris oder Hamburg. Der Teamname kann jederzeit geändert werden. Die Startnummer erhalten Sie von der Organisation. Für den Teamnamen darf der Ausdruck Roparun oder eine Variation davon nicht verwendet werden. Den Teams, die im letzten Jahr teilgenommen haben, werden automatisch ihre alten Nummern zugewiesen. Anmeldefrist läuft von August bis Dezember.

## 5. Routenerkundung + Geschwindigkeitsermittlung

Wir empfehlen neuen Teams vor dem Roparun die Route zu erkunden, so dass man ein Bild hat von dem, was es erwartet. Während des Roparun-Jahres werden ca. 3 Versionen der Route veröffentlicht. Die erste gibt es Anfang Januar, die zweite Version im März und die letzte Version der Route ein paar Wochen vor dem Roparun. Start und Zielzeit eines Teams richtet sich nach der angegebenen Geschwindigkeit des Team. Die Durchschnittsgeschwindigkeit soll mindestens 11 Kilometer pro Stunde betragen und die Höchstgeschwindigkeit maximal 15 Kilometer pro Stunde. Die Route wird auf der Website über Google Maps veröffentlicht. Auch gibt es eine Routerol in Excel, die ausgedruckt werden kann. Die meisten Teams

.....



# Teilnahme am Roparun, worauf es ankommt

verwenden selbstbesorgte Garmin oder TomTom Navigationssysteme, wo die Route aufgenommen werden kann.

## 6. Datenbank (eingeben Team Daten, Geschwindigkeit und Nummernschild-Daten)

Die Teams erhalten Zugriff auf die Datenbank von der Roparun-Organisation. In dieser Datenbank soll jedes Team seine Daten, wie die persönlichen Daten der Teilnehmer, die Geschwindigkeit des Teams und die Nummernschild-Daten der zu eingesetzten Fahrzeuge eingeben. Weitere Informationen über die Übermittlung dieser Daten erfolgt zusammen mit der Anmeldebestätigung.

Liefern der Team-Daten: einen Monat vor dem Roparun.

Geschwindigkeitsdaten liefern: ca. 4 Wochen vor dem Roparun.

Nummernschild-Daten der Fahrzeuge liefern: zwei Tage vor dem Roparun.

## 7. Bestellungen

Das Standard-Roparun-Paket ist nur vorgesehen für die 8 Läufer. Dies ist im Startgeld inbegriffen. Für andere Teilnehmer kann natürlich separat gegen Aufpreis bestellt werden. Es ist auch möglich, nur einzelne Teile zu kaufen.

Die vollständige Liste finden Sie unter den Allgemeinen Informationen.

Lieferaufträge: vor 31. Dezember vor dem Roparun, um die rechtzeitige Lieferung sicher zu stellen.

## 8. Spenden (Aktionen, Vertrieb Karten etc.)

Neben den sportlichen Anstrengungen muss man sich auch um Geld für den Zweck an sich bemühen. Teams organisieren dazu allerlei Aktionen. Einpacken von Lebensmitteln im Supermarkt, Autos waschen, Sammelaktionen und die Suche nach Sponsoren. Auf dem Roparunbüro können, gegen einen Pfand, Sammelbüchsen mit dem Roparun-Maskottchen, Anzüge, die Roparun-Fahnen u.ä. von den Teilnehmern geliehen werden. Die Mitglieder jedes Teams sind auch verpflichtet, die Lotterielose des Roparuns zu verkaufen. Der Erlös dient dem Ziel. Die drei Teams mit den höchsten Erträgen und die sechs Teams, die bereits einen Preis aufgrund ihrer Laufzeit- Geschwindigkeit gewonnen haben, werden bei der Schlusszeremonie des Roparuns besonders geehrt. Dieses Zeremonie findet ca. 2 Wochen nach dem Roparun statt. Dort wird auch die erzielte Gesamtsumme des Roparun bekanntgegeben.

## 9. Besprechungen und Teamsitzungen

Viele Teams halten auch regelmäßig Sitzungen mit dem gesamten Team. Von der Organisation her gibt es 3 Sitzungen für alle Teams, wo weitere Informationen und Material zur Verfügung gestellt wird. Die Sitzungen finden statt in den Monaten November, März und Mai. Endgültige Termine finden Sie unter den Allgemeinen Informationen.

Es wird geraten, an diesen Teamsitzungen teilzunehmen. Die Sitzungen finden statt jeweils am Samstag im ‚Ahoy‘ in Rotterdam. Bitte lesen Sie die Allgemeinen Informationen wegen der endgültigen Daten.

## 10. Versicherung

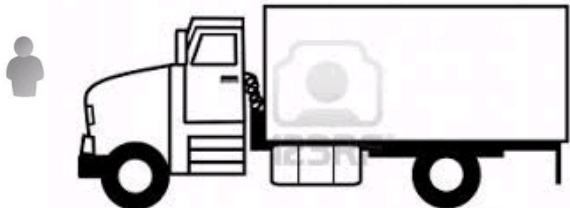
Im Standard-Roparun-Paket ist für die Läufer eine einfache Reiseversicherung enthalten. Bitte beachten Sie, dass diese Unfall-Versicherung nicht die materielle Dinge abdeckt. Mehr Informationen dazu erhalten zusammen mit der Anmeldebestätigung



Ein Roparun Team teilt Mann oft in Unter Team A und Unter Team B

Physio-Therapeut/In

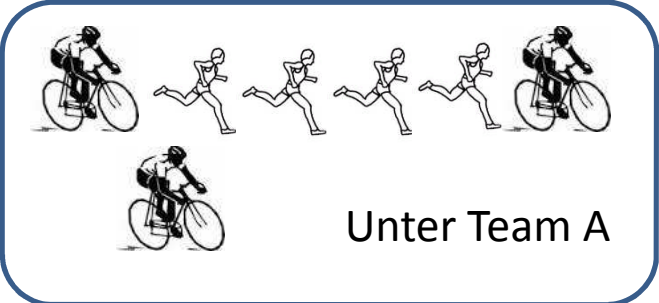
Küche/ Catering



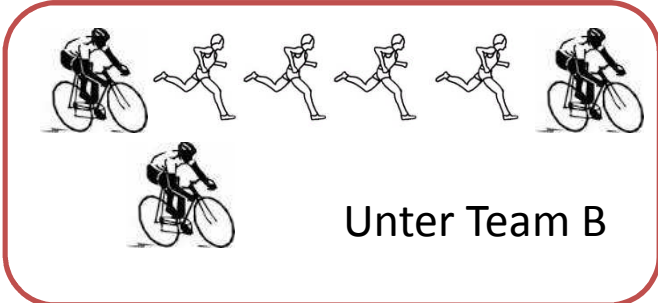
LKW/ grosser Bus  
Fahrer/In



Fahrer/In



Unter Team A



Unter Team B

Total mind. 21 Mitglieder für einen Startplatz als Team !

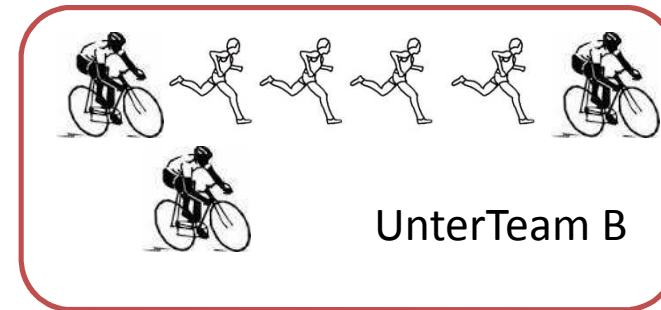
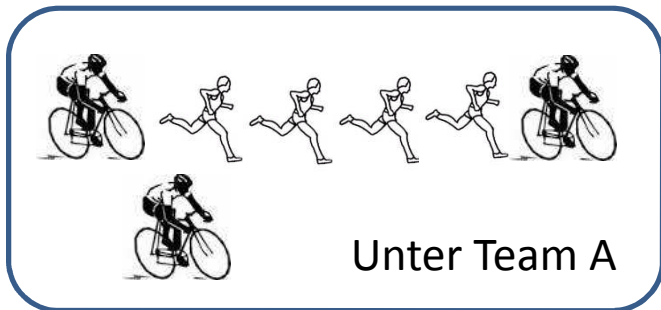
Hamburg

580 KM

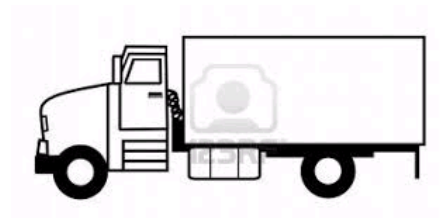


Rotterdam

Man läuft non-stop im Staffellauf.  
Jedes Unter Team läuft total die Hälfte der Strecke, also ca. 290 km.  
Dies geschieht abwechselnd.  
Wenn Unter Team A läuft, ruht Unter Team B.



AKTIV



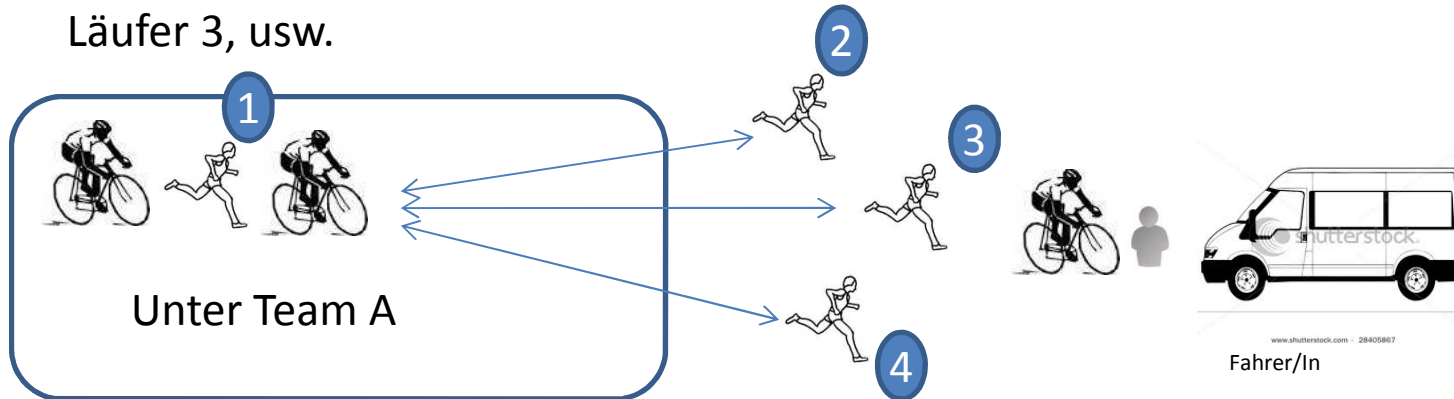
LKW/ grosser Bus  
Fahrer/In

PAUSE

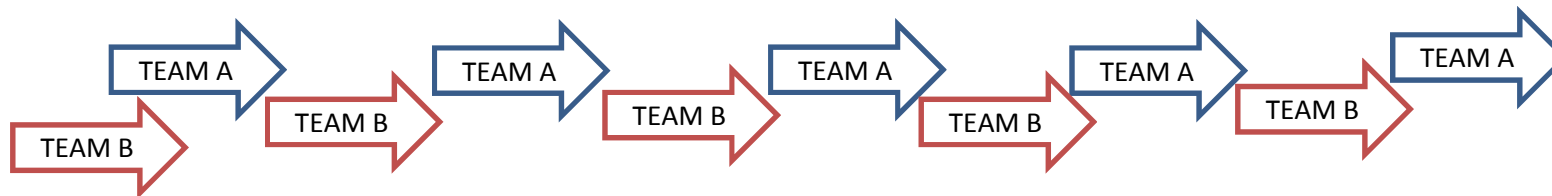
Jeder Läufer im Team läuft total ca. 72,5km.

Dies geschieht abwechselnd.

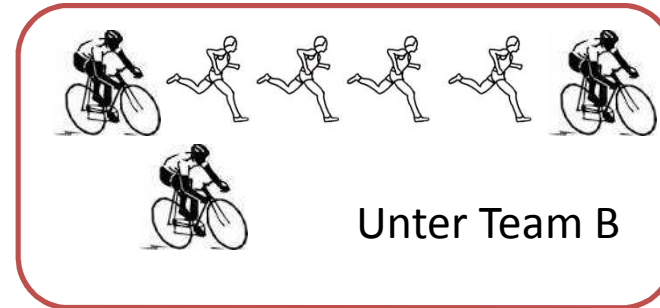
Während Läufer 1 läuft, fahren die anderen im kleinen Bus voraus bis zum abgemachten Wechsellpunkt. Dort übernimmt Läufer 2. Läufer 1 steigt in den Bus und fährt mit den anderen zum nächsten Wechsellpunkt. Dort übernimmt Läufer 3, usw.



Der aktive Läufer wird immer jeweils vorn und hinten von einem Rad begleitet.  
Die Radfahrer sorgen für Sicherheit, die richtige Strecke und das richtige Tempo.



Es wird zum beispiel ca. 4-5 Stunden abwechselnd im Team gelaufen.  
Die einzelne Strecke sind jeweils ca. 2,3 oder 4 km.  
An den „großen Wechseipunkten“ übernimmt dann das andere Unter Team.



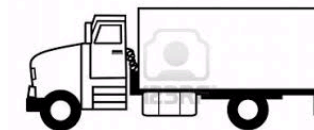
Das ruhende Unter Team kann essen, sich frisch machen, ggf. medizinisch versorgt werden und kurz schlafen.



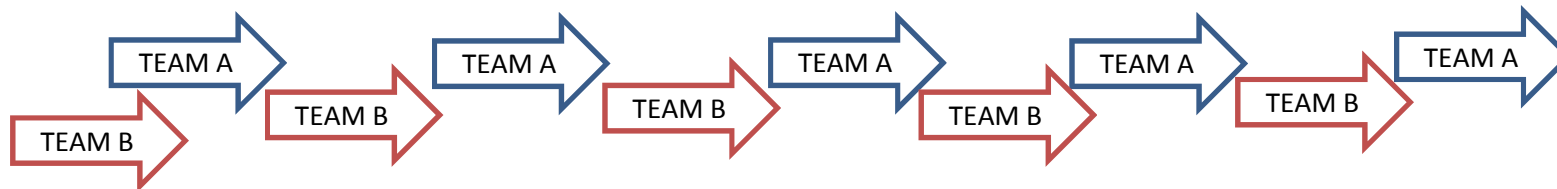
Physio-Therapeut/In



Küche/ Catering



LKW/ grosser Bus  
Fahrer/In



So geht es Tag und Nacht, ca. 50 Stunden, bis man gemeinsam in Rotterdam unter dem Jubel einer begeisterten Menschenmenge einläuft.

