



# **Draaiboek Roparun 2018**

## Wat is 'Roparun'?

De Roparun is een estafetteloop van meer dan 570 kilometer van Hamburg naar Rotterdam waarbij de deelnemers, in teamverband, een sportieve prestatie leveren, om op die manier geld op te halen voor mensen met kanker. Een avontuur voor het leven genoemd. Dat blijkt overigens ook uit het motto: **“Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven.”**

Een Roparunteam bestaat uit maximaal acht lopers, die dus ieder gemiddeld zo'n 70 kilometer lopen, oftewel meer dan 1½ marathon. Daarnaast bestaat een team uit minimaal 2 fietsers en nog een aantal mensen in de begeleiding. Denk hierbij aan chauffeurs, verzorgers, cateraars en wegkapiteins. Teams zijn zelf verantwoordelijk voor de invulling van deze taken en gemiddeld bestaat een team uit 25 personen.

Naast de sportieve inspanning, moet er ook een inspanning geleverd worden om geld op te halen voor het doel. Teams doen dit door het organiseren van allerlei acties. Het inpakken van boodschappen, het wassen van auto's, het houden van collectes en het zoeken naar sponsors. Ook zijn de leden van elk team verplicht Roparunloten te verkopen, waarvan de opbrengst ten goede komt aan het doel. De drie teams met de hoogste opbrengst en de zes teams die een prijs hebben gewonnen naar aanleiding van hun gelopen snelheid worden gehuldigd tijdens het eindfeest van de Roparun dat in 2018 zal worden gehouden op vrijdag 8 juni 2018. Op die avond zal ook de totaalopbrengst van de Roparun 2018 bekend worden gemaakt. De afgelopen 27 edities van de Roparun hebben al meer dan € 78 miljoen opgebracht voor de **zorg aan mensen met kanker**.

## Waarom meedoen?

Redenen om mee te doen aan de Roparun zijn er genoeg. Vraag aan (oud) deelnemers wat een deelname aan de Roparun inhoudt en je zult ongetwijfeld van iedereen hetzelfde horen; de Roparun kun je niet omschrijven, die moet je meemaken. Ook een vaak gehoorde Roparun uitspraak is dat je na een keer deelname besmet bent met het Roparun virus. Je bent dus gewaarschuwd.

Deelname aan het evenement is dus op zich al ontzettend mooi tijdens het pinksterweekend. Maar het Roparunnen is veel meer dan het lopen en fietsen. Het is teamsport, topsport maar ook zeker meer. Het is een uniek evenement waarbij gezonde mensen in teamverband geld bijeenbrengen om de kwaliteit van leven van kankerpatiënten te verbeteren. Naast het sportieve gedeelte is er dus de uitdaging om een mooi donatiebedrag voor het doel van Stichting Roparun op te halen. En als je bedenkt dat een Roparunteam gemiddeld zo'n € 16.000,= ophaalt dan is dat toch wel een goede reden om jezelf in te zetten om mooie teamacties te organiseren?

De Roparun staat voor “Leven toevoegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven.”

De opbrengst van de Roparun wordt niet besteed aan onderzoek, maar komt ten goede aan zaken die het leven van kankerpatiënten kunnen veraangenamen. Niet alleen de sportieve prestatie telt, **maar juist en vooral het bedrag** dat door een team bijeen wordt gebracht. Kortom, een avontuur voor het leven. Dus hoeveel redenen heb je nog meer nodig om mee te doen aan de Roparun 2018?

# 1 Algemene informatie

## Gegevens

Team Almeloopers  
Rekeningnummer NL38 RABO 0142 7063 53 - t.n.v. Stichting Almeloopers  
Sponsoring Roparun

## Bestuur Stichting Almeloopers

Corine Steggink  
Alette Wolthuis  
Philip Dhert  
Gerwin Peper  
Ben Kamphuis

## Coördinatoren

Organisatie	-	Ben
Financiën	-	Gerwin
Sponsoring	-	Edwin
Lopers	-	Ria
Catering/Verzorging	-	Boukje
Vervoer	-	Hans
Route	-	Hans
Draaiboek	-	Ben

## 2 Deelname

### Algemeen

#### Inschrijfgeld:

Door het bestuur is bepaald dat de deelnemers van ons team geen inschrijfgeld betalen. Dit inschrijfgeld wordt door de stichting Almeloopers betaald. Het inschrijfgeld dient ter dekking van de kosten van het evenement. De organisatie van een evenement als de Roparun kost veel geld, en dit moet gedekt worden uit onder andere de inschrijfgelden, merchandising, en uit de bijdragen van sponsors van Stichting Roparun Evenementen

#### Lotenafname:

Ieder team heeft de verplichting om duizend loten van de Roparunloterij af te nemen. Deze loten kosten € 2,50 per stuk en kunnen doorverkocht worden aan familie, vrienden, collegae enz. Het totaalbedrag van € 2.500,= wordt opgeteld bij de donatie van het team en telt dus mee voor het klassement om de hoogste teamopbrengst. Een team kan ook meer loten afnemen om zodoende de opbrengst te verhogen. Alle duizend loten dienen uiterlijk 1 april 2018 te zijn betaald.

#### Donatie:

Naast de twee bovenstaande financiële verplichtingen heeft een team ook de morele verplichting om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor het doel van de Roparun: zorg voor mensen met kanker. Dit kan op allerlei manieren. Denk hierbij aan collecteren, boodschappen inpakken, sponsors zoeken, sponsorlopen organiseren, enz. Op het Roparun kantoor kunnen, tegen een bepaalde borg, door een deelnemend team collectebussen, Roparun vlaggen, en Roparun mascottepakken geleend worden om een actie op te vrolijken.

#### Wat krijgt een team voor het inschrijfgeld?

De onderstaande zaken zitten bij het inschrijfgeld 2018 inbegrepen: *(Dit wijzigt in 2019)*

1. 8 Roparun T-shirts voor de lopers *(niet inbegrepen in 2019)*
2. 8 medailles / herinneringen voor de lopers *(niet inbegrepen in 2019)*
3. 8 ongevallenverzekeringen voor de lopers gedurende het gehele evenement *(niet inbegrepen in 2019)*
4. 8 pastamaaltijden bij de start in Hamburg op zaterdag 3 juni 2017 *(niet inbegrepen in 2019)*
5. 12 sets deelnemersnummers voor lopers en fietsers
6. Autostickers met het teamnummer
7. Toezicht door checkpointteams en motorteam onderweg
8. Milieuplaatsen en sanitaire voorzieningen op de startlocatie en op de route.
9. Indien nodig, ondersteuning onderweg door medische teams, conform het Roparunreglement
10. Een centraal alarmnummer voor noodgevallen (permanente bezetting tijdens de Roparun van het Algemeen Coördinatieteam in Nederland)
11. Assistentie bij het oplossen van problemen binnen een team door het calamiteitenteam
12. Hulp van de organisatie bij ernstige pech / ongevallen

## **Deelnamevoorwaarden aan team 260: Almeloopers:**

Van elk teamlid een actieve houding verwacht bij het werven van sponsors, en bij de gezamenlijke activiteiten, zoals collecteren en lotenverkoop bij winkelbedrijven. Daarnaast verplicht iedere deelnemer aan ons team zich tot het verkopen van twee boekjes met loten. (Waarde € 100,=)

Ook is het van groot belang, dat zoveel mogelijk teamleden deelnemen aan gezamenlijke trainingen, lotenverkoopacties en de collecte

### **De functies binnen het team:**

- 1 Teamcaptain
- 8 lopers(sters) - twee teams van 4
- 4 Fietser(sters) – twee teams van 2
- 2 Chauffeurs - personenbusje
- 1 Chauffeur voor de grote bus
- 4 verzorgers/cateraars
- 4 Fysiotherapeuten/Masseurs
- 1 Motorrijder
- 1 Cameraman

### **De Teamcaptain**

- Ben

De teamcaptain zorgt voor de goede gang van zaken, vanaf het moment van de teamsamenstelling tot en met de finish in Rotterdam. Dit betekent dat de teamcaptain op de hoogte is van alles, dit kan zijn van blessures tot routewijzigingen en hij heeft bij twijfel het laatste woord.

De teamcaptain is goed op de hoogte van het wedstrijdreglement

### **De loper(sters)**

Op dit moment hebben zich de onderstaande lopers aangemeld voor het team:

Dennis, Edwin, Renate, Titus, Jeroen, Ronald, Raymond en Nienke

Daarnaast heeft Henk zich beschikbaar gesteld als reserveloper.

In de voorbereiding naar de Roparun dienen de lopers een gericht trainingsschema af te werken. Ter voorbereiding aan de Roparun, en als bewijs voor voldoende fitheid, dient elke loper in de laatste 6 weken voorafgaand aan de Roparun deel te nemen aan een halve marathon. Bij voorkeur de halve van Hengelo of de halve van Enschede.

De 8 lopers splitsen zich in twee ploegen van 4 lopers. Als de ene ploeg aan het lopen is rust de andere ploeg. Dit rusten gebeurt in overdekte slaappleatsen langs de route.

Bij de ploeg die aan het lopen is loopt er een persoon 2000 m. Deze wordt dan afgelost en de volgende loper(ster) loopt ook 2000 m. Dit betekent dus 2000 m. lopen en 6,0 km. rusten, dit in etappes van +/- 60 km. lang. Na deze etappe komt de ploeg aan bij het wisselpunt en daar wordt er van ploeg gewisseld.

In overleg met de lopers zal bekeken worden of de afstand van 2 km wordt aangehouden of dat de afstand wordt ingekort tot 1500 m. en vervolgens tot 1000 m..

Dit gaat zo door totdat we in Nederland zijn aangekomen, in de omgeving van Rotterdam gaan we met alle 8 loper(sters) lopen. De fietsers gaan in de bus. Zeven lopers gaan dan fietsen en een gaat lopen en wordt afgewisseld door de lopers op de fiets.

De lopers moeten er rekening mee houden dat zij ook regelmatig stukken zullen moeten fietsen. De loper(sters) zijn goed op de hoogte van het reglement.

### **De fietsers(sters)**

Als fietsers hebben zich gemeld: Mattijs, Ingrid, Gerwin en Gea

Bij elke ploeg loper(sters) hebben we 2 fietsers(sters).

Eén fietser leest de routekaart, en rijdt ruim voor de loper. De andere begeleid en beveiligd de loper(ster), dit gebeurt met één fietser(ster) achter de loper en één ongeveer 30 meter, voor de loper, deze heeft een routekaart op de fiets en zorgt dus voor de goede route.

Alle fietsers hebben de routekaart bij zich.

Deze 2 personen wisselen naar eigen inzicht en afspraken.

De fiets(st)ers zijn goed op de hoogte van het reglement.

### **De personenbusjes**

Chauffeurs: Romee en Hans

Het personenbusje mag niet bij de loper(ster) blijven maar rijdt door totdat het busje het 2000m. punt heeft bereikt en hier wisselt de loper(ster).

Het busje mag alleen op plekken stoppen waar dit normaal is toegestaan.

Alleen bij extreem slecht weer en als het zicht minder is dan 200 meter alleen dan mag het busje achter de lopers(sters) blijven.

De chauffeurs zijn goed op de hoogte van het reglement.

### **De catering**

- Boukje
- Karin
- Tim
- Monique

De catering zorgt voor het eten zowel in de voorbereiding als tijdens de wedstrijd. Het komt erop neer dat deze mensen de leiding hebben over het klaarmaken van het eten.

De mensen van de catering zorgen ook voor de kratjes met eten en drinken die met de loopploeg meegaan.

Tevens hebben zij de leiding over het inpakken van de grote bus m.b.t. het eten en drinken, dit in overleg met de chauffeurs daar zij er voor moeten zorgen dat de grote bus goed beladen wordt. De chauffeurs van de grote bus en de masseurs geven ondersteuning aan de kookploeg, hierbij kan je denken aan het in- en uitladen van zware spullen etc..

Tevens zorgt een ieder er zelf voor dat zijn spullen opgeruimd zijn. Zodat de nieuwe ploeg niet in de natte spullen van een ander zit en de mensen van de catering dit niet op moeten ruimen.

### **De fysiotherapeuten/masseurs**

- Ria
- Marion
- Lars
- Bente

Zij zorgen voor de massagespullen.

Tijdens de wedstrijd masseren zij de lopers(sters) en begeleiders(sters) die daar behoefte aan hebben en zij verzorgen kleine blessures, dit gebeurt in principe bij de grote bus.

2 fysiotherapeuten zullen gedurende de run mee reizen met het betreffende teambusje.

De masseurs zorgen tevens voor algemene ondersteuning tijdens de wedstrijd.

### **De chauffeur voor de grote bus**

- Shandro

Rijdt de grote bus van Almelo naar Hamburg, vervolgens van de ene verzorgingsplaats naar de volgende verzorgingsplaats. Deze routes lopen vrijwel nergens over het loopparcours van de Roparun. Na aankomst in Rotterdam, zal een vervangende chauffeur de grote bus terug rijden naar Almelo. Het verplaatsen van de grote bus gebeurt m.b.v. van tevoren ingegeven plaatsen in de TomTom

Ook zorgt hij/zij voor algemene ondersteuning tijdens de wedstrijd.

Tevens assisteert zij/hij bij het inpakken van de grote bus in overleg met de catering. De chauffeur is verantwoordelijk voor de grote bus.

## Jaarplanning

Hieronder vindt je de jaarplanning, waarin alle activiteiten voor het seizoen 2018 staan vermeld. Aan alle teamleden de oproep, om zoveel mogelijk deze data te reserveren voor de Almeloopers, en aanwezig te zijn bij de betreffende activiteit.

Wk Nr	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
37	11-sep	12-sep	13-sep	14-sep	15-sep	16-sep	17-sep
			<b>Teamvergadering</b>				
38	18-sep	19-sep	20-sep	21-sep	22-sep	23-sep	24-sep
39	25-sep	26-sep	27-sep	28-sep	29-sep	30-sep	1-okt
40	2-okt	3-okt	4-okt	5-okt	6-okt	7-okt	8-okt
							<b>Looptraining</b>
41	9-okt	10-okt	11-okt	12-okt	13-okt	14-okt	15-okt
	Herfstvakantie	Herfstvakantie	Herfstvakantie	Herfstvakantie	Herfstvakantie		
42	16-okt	17-okt	18-okt	19-okt	20-okt	21-okt	22-okt
43	23-okt	24-okt	25-okt	26-okt	27-okt	28-okt	29-okt
44	30-okt	31-okt	1-nov	2-nov	3-nov	4-nov	5-nov
							Berenloop
45	6-nov	7-nov	8-nov	9-nov	10-nov	11-nov	12-nov
						<b>Roparun Team-bijeenkomst 1</b>	<b>Looptraining</b>
46	13-nov	14-nov	15-nov	16-nov	17-nov	18-nov	19-nov



				<b>Teamvergadering</b>			7 Heuveleloop
47	20-nov	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov	26-nov
48	27-nov	28-nov	29-nov	30-nov	1-dec	2-dec	3-dec
49	4-dec	5-dec	6-dec	7-dec	8-dec	9-dec	10-dec
50	11-dec	12-dec	13-dec	14-dec	15-dec	16-dec	17-dec
							<b>Looptraining</b>
51	18-dec	19-dec	20-dec	21-dec	22-dec	23-dec	24-dec
52	25-dec	26-dec	27-dec	28-dec	29-dec	30-dec	31-dec
	1e Kerstdag	2e Kerstdag	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie		
1	1-jan	2-jan	3-jan	4-jan	5-jan	6-jan	7-jan
	Nieuwjaarsdag	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie	Kerstvakantie		
2	8-jan	9-jan	10-jan	11-jan	12-jan	13-jan	14-jan
							Woolderesloop / Schelfhorstpark Winterloop (?)
3	15-jan	16-jan	17-jan	18-jan	19-jan	20-jan	21-jan
							<b>Looptraining</b>
4	22-jan	23-jan	24-jan	25-jan	26-jan	27-jan	28-jan
5	29-jan	30-jan	31-jan	1-feb	2-feb	3-feb	4-feb

							Woolder esloop
6	5-feb	6-feb	7-feb	8-feb	9-feb	10-feb	11-feb
						<b>Roparun Team-bijeenkomst 2</b>	Carnaval
7	12-feb	13-feb	14-feb	15-feb	16-feb	17-feb	18-feb
				<b>Teamvergadering</b>			
8	19-feb	20-feb	21-feb	22-feb	23-feb	24-feb	25-feb
							Woolder esloop / <b>Looptraining</b>
9	26-feb	27-feb	28-feb	1-mrt	2-mrt	3-mrt	4-mrt
	Voorjaars vakantie	Voorjaars vakantie	Voorjaarsvakantie	Voorjaarsvakantie	Voorjaars vakantie		
10	5-mrt	6-mrt	7-mrt	8-mrt	9-mrt	10-mrt	11-mrt
11	12-mrt	13-mrt	14-mrt	15-mrt	16-mrt	17-mrt	18-mrt
					<b>Avond-training</b>		Woolder esloop
12	19-mrt	20-mrt	21-mrt	22-mrt	23-mrt	24-mrt	25-mrt
13	26-mrt	27-mrt	28-mrt	29-mrt	30-mrt	31-mrt	1-apr
							1e Paasdag
14	2-apr	3-apr	4-apr	5-apr	6-apr	7-apr	8-apr
	2e Paasdag <b>Halve van Hengelo</b>	Collecteweek	Collecteweek	Collecteweek	Collecteweek		
15	9-apr	10-apr	11-apr	12-apr	13-apr	14-apr	15-apr
					<b>Avond/Nacht training</b>	<b>Avond/Nacht training</b>	
16	16-apr	17-apr	18-apr	19-apr	20-apr	21-apr	22-apr

							<b>Ensche de Maratho n</b>
17	23-apr	24-apr	25-apr	26-apr	27-apr	28-apr	29-apr
					<b>Koningsd ag / Vrijmarkt</b>	<b>Roparu n Team- bijeenk omst 3</b>	
18	30-apr	1-mei	2-mei	3-mei	4-mei	5-mei	6-mei
	Meivakant ie	Meivakant ie	Meivakanti e	Meivakanti e	Meivakant ie		
19	7-mei	8-mei	9-mei	10-mei	11-mei	12-mei	13-mei
				Hemelvaar tsdag			Moederd ag
20	14-mei	15-mei	16-mei	17-mei	18-mei	19-mei	20-mei
				<b>18:00 koffers enz. brengen</b>	<b>Inpakken</b>	<b>ROPAR UN</b>	<b>ROPAR UN</b> 1e Pinkster dag
21	21-mei	22-mei	23-mei	24-mei	25-mei	26-mei	27-mei
	<b>ROPARU N</b> 2e Pinksterda g	<b>Opruimen</b>			<b>Afkick borrel</b>		
	28-mei	29-mei	30-mei	31-mei	1-jun	2-jun	3-jun
23	4-jun	5-jun	6-jun	7-jun	8-jun	9-jun	10-jun
					<b>Eindfeest Roparun</b>		
24	11-jun	12-jun	13-jun	14-jun	15-jun	16-jun	17-jun
							Vaderda g

# De Teamorganisatie

## Werkgroep Logistiek

### Functieomschrijving:

Het organiseren van alle noodzakelijke faciliteiten, zoals vervoermiddelen en uitgewerkte routes, om op een goede wijze zowel de trainingen als de Roparun te kunnen volbrengen.

### Deeltaken:

- Contacten onderhouden met de bedrijven en instanties welke de vervoermiddelen beschikbaar stellen.
- Het tijdig reserveren van de vervoermiddelen
- Voorstellen maken met welke vervoermiddelen de Almeloopers de Roparun gaan doen
- Zorgen dat op de vervoermiddelen voldoende mogelijkheden zijn om de sponsors van de Almeloopers te kunnen presenteren in de vorm van afgebeelde logo's
- Na afloop van een activiteit zorgdragen dat alle vervoermiddelen weer op een correcte en tijdige wijze worden afgeleverd bij de instanties die deze vervoermiddelen beschikbaar hebben gesteld.
- Uitwerken van routes voor trainingen
- Uitwerken van de route voor de Roparun inclusief de stopplaatsen voor het C-voertuig, alsmede het vaststellen van de plaatsen op de route waar de teamwissels moeten plaatsvinden.

### LEDEN:

Hans, Romee en Ben

## **Werkgroep Sponsoring**

### **Functieomschrijving:**

Het werven van sponsors, en het organiseren van activiteiten waarmee sponsorgelden kunnen worden binnengehaald.

### **Deeltaken:**

- Benaderen van alle bedrijven welke de afgelopen deelnames al eens als sponsor van de Almeloopers hebben opgetreden.
- Benaderen van bedrijven welke nog niet eerder als sponsor voor de Almeloopers hebben opgetreden.
- Afstemmen met de penningmeester binnen deze werkgroep dat facturen worden gestuurd naar de sponsors.
- Een opzet maken voor een persoonlijk sponsorplan, waarmee elk teamlid van de Almeloopers, in zijn eigen privé- en zakelijke omgeving, kan trachten sponsorgeld te verwerven.
- Het organiseren van middelen en activiteiten, waarmee sponsors geworven kunnen worden, zoals wervingsbrochures, raamposters, spandoeken, wervingsbijeenkomsten, benefietbijeenkomsten, etc.
- Het organiseren dat alle afspraken, welke met sponsors worden gemaakt op een correcte wijze worden nagekomen
- Het organiseren van de “reclame-uitingen” van de sponsoren op de vervoermiddelen en in advertenties conform gemaakte afspraken.

### **LEDEN:**

Edwin, Ben en Martin

## **Werkgroep Externe Communicatie**

### **Functieomschrijving:**

Het verzorgen van alle communicatie met de buitenwereld middels zoveel mogelijk verschillende communicatiemiddelen

### **Deeltaken:**

- Het opstellen van een communicatielijst waarop alle communicatie-doelgroepen staan vermeld waarmee de Almeloopers willen communiceren
- Het opstellen van een medialijst, waarop alle media staan vermeld, waarmee de Almeloopers contact wensen te onderhouden.
- Het verzorgen van persberichten aan de media om zodoende regelmatig met nieuws over de Almeloopers in deze media te kunnen verschijnen.
- Het verzorgen en up to date houden van de Almeloopers website.
- Contacten onderhouden met de verschillende werkgroepen van de Almeloopers, en afstemmen wanneer een persbericht over een bepaalde activiteit moet worden verzorgd.

### **LEDEN:**

Marion en Martin

## **Werkgroep Training/Fysiotherapie**

### **Functieomschrijving:**

Het plannen, organiseren en uitvoeren van trainingen, met als doel om de lopers en fietsers van de Almeloopers in optimale conditie aan de start te krijgen van Roparun

### **Deeltaken:**

- Het opstellen van trainingsschema's voor zowel de lopers als fietsers van de Almeloopers
- Het opstellen van een monitoring-systeem om te kunnen beoordelen in hoeverre de lopers en fietsers van de Almeloopers op schema liggen voor deelname aan de Roparun.
- Het plannen van trainingen voor lopers en fietsers in teamverband
- Het plannen van de "generale trainingen", waaraan naast de fietsers en lopers ook de busjes en daarbij behorende ondersteunende leden van het team deelnemen.
- Overleg voeren met de werkgroep vervoer om tijdig de benodigde vervoermiddelen ter beschikking te hebben.
- Overleg met de fysiotherapeuten over eventuele fysio-behandelingen zowel preventief als in het geval van blessures.

### **LEDEN:**

Ria en Jeroen

## **Werkgroep Lotenverkoop/Collectes**

### **Functieomschrijving:**

Het plannen, organiseren en uitvoeren van lotenverkoopacties en collectes

### **Deeltaken:**

- Contacten leggen en onderhouden met bedrijven en instellingen om te komen tot acties waarbij door de Almeloopers loten verkocht kunnen worden of collectes kunnen worden gehouden
- Aanvragen van vergunningen bij gemeentelijke instanties voor het houden van collectes
- Organiseren dat er bij de acties van deze werkgroep voldoende menskracht, promotiemateriaal, overig ondersteunend materiaal en uiteraard loten of collectebussen aanwezig zijn.
- Zorgen voor een correcte afwikkeling van deze acties m.b.t. het storten van verkregen gelden op de rekening van de Almeloopers.

### **LEDEN:**

Martin, Jan Gert, Gerwin, Philip en Ben



## **Werkgroep Catering**

### **Functieomschrijving:**

Het verzorgen van alle voedingsmiddelen, en materialen welke nodig zijn om deze voedingsmiddelen te bereiden en te consumeren, welke de Almeloopers tijdens de deelname aan de Roparun nodig hebben.

### **Deeltaken:**

- Benaderen van leveranciers van de verschillende voedingsmiddelen, met als doel deze voedingsmiddelen gratis te beschikking te krijgen.
- Benaderen van leveranciers van de verschillende materialen, welke nodig zijn om de voedingsmiddelen te bereiden en te consumeren, met als doel deze materialen gratis ter beschikking te krijgen.
- Overleg met de werkgroep vervoer over de inrichting van de werkplek van de werkgroep tijdens de Roparun
- Coördineren en plannen dat alle hiervoor bedoelde voedingsmiddelen en materialen op tijd beschikbaar zijn voor deelname aan de Roparun
- Het verzorgen van alle maaltijden en andere voedingsmiddelen tijdens de Roparun

### **LEDEN:**

Boukje, Monique, Karin en Tim

## **Teamcaptain**

### **Functieomschrijving:**

Het voortdurend coördineren van de activiteiten van de verschillende werkgroepen binnen de Almeloopers, met als doel om een zo efficiënt mogelijke uitvoering van activiteiten.

### **Deeltaken:**

- Het regelmatig contact houden met de verschillende werkgroepen om te beoordelen of alle taken van de verschillende werkgroepen naar wens verlopen.
- Het onderhouden van alle contacten met de organisatie van de stichting Roparun
- Alle teamleden van de Almeloopers op de hoogte houden van alle ontwikkelingen, welke verband houden met de deelname aan de Roparun
- Coördineren dat er bij elke bijeenkomst van de Roparun een delegatie van de Almeloopers aanwezig is.
- Het voorzitten van de gezamenlijke vergaderingen van de Almeloopers
- Bepaald in samenspraak met de trainer de samenstelling van de 2 loopteams welke tijdens de Roparun daadwerkelijk de route afleggen.
- Het aanspreekpunt van de Almeloopers tijdens de deelname van de Almeloopers aan de Roparun
- Verantwoordelijk voor de algehele coördinatie binnen het team tijdens de deelname aan de Roparun.

Ben

### 3 Sponsoring

Willen we met ons allen een goed georganiseerde wedstrijd hebben zullen we in de voorbereiding eerst voor sponsoren moeten zorgen.

Het belangrijkste zijn sponsoren die geld inbrengen. Daarnaast hebben we sponsoren nodig die voor het eten en drinken zorgen. Daarnaast kunnen we sponsoren gebruiken die voor materiaal zorgen, hierbij denken we aan voertuigen, kleding, reflectiehesjes, en dat soort dingen.

**Het vinden van sponsoren is een taak van ons allen die meegaan – iedereen is verantwoordelijk!**

Hoe kun je sponsoren vinden? Dit is mogelijk door het aanspreken en aanschrijven van bedrijven en winkels in en om je woonomgeving, bij je werkgever, bij connecties van je werkgever.

Je kunt ook scholen, sportverenigingen, vragen of zij sponsorlopen willen organiseren voor het goede doel. Als zij andere ideeën hebben is dat natuurlijk ook goed.

Wij maken onderscheid tussen vijf manieren van sponsoring van de Roparun :

- het verkopen van Roparun loten
- het organiseren van evenementen
- sponsoring door bedrijven (financieel + middelen)
- sponsoring door scholen – b.v. mini-Roparun
- sponsoring door individuele giften

#### Het verkopen van roparun loten

Iedere deelnemer ontvangt 2 boekjes met 20 Roparun loten, dit levert € 100,- per persoon op. Je moet er zelf voor zorgen dat deze loten worden verkocht.

#### Sponsoring door bedrijven

Sponsoring door bedrijven kan door financiële ondersteuning of door materiële ondersteuning.

Door het aanschrijven van bedrijven kan gevraagd worden om financiële ondersteuning. Hiervoor is informatie beschikbaar bij Robert Oude Elberink en Willem Dijkema.

Materiële ondersteuning bestaat uit sponsoring van de materialen (middelen) die nodig zijn tijdens het Roparun weekend.

Een overzicht van materiële ondersteuning door bedrijven/deelnemers

Materiaal	Sponsor	Door	Geregeld?
Grote Bus	Syntus/OAD?	Robert	
Personenbusjes (2)	TMZ	Ben	
Sportvoeding		Robert	
Vleeswaren		Cees	
Drinkwater	Van Iersel Fysiotherapie 4*18 liter	Ben	
Kookfornuis	Westerhuis Verhuur		

Klapstoelen 4 stuks		Ieder	
Klaptafel 1			
Kaarthouders fiets, 2 stuks		Kees (1) Elke fietser	
Kaarthouders fiets incl verlichting + routekaart, 2 stuks			
Teamkleding	Bestuur		
Veiligheidshesjes	14 stuks in voorraad	Ieder	
Reservebatterijen			
Geld voor onderweg,		Ben	
Zaklampen			
Waterketels	2 stuks		
Waterkokers	2 stuks		
Thermoskannen Voor Koffie	6 stuks		
Thermoskannen VoorThee	4 stuks		
Spanbanden	Allen		
Partytent, incl windschermen + scheerlijnen		Ben	
Grondzeil voor Partytent	1 stuk	Ben	
Stretchers	16 stuks	Voorraad	
Brandstof kleine busjes	TMZ	Ben	
Brandstof grote bus	Syntus?	Robert	

### **Sponsoring door middel van individuele giften**

Familie, vrienden etc. roept allen op om individuele giften over te maken naar de rekening van Team 260: rekening nummer: 14.27.06.353 t.n.v. Stichting Almeloopers

## 4 Vervoer en techniek

### Grote Bus (1) en personenbusjes (2)

Uitgangspunt en uitvalsbasis tijdens de estafetteloop is de Grote Bus

Nodig in de Grote Bus:

Benodigheden	Door	Gereed
Papieren van de bus		
G.S.M. telefoons en opladers	Allen	
Routekaart Roparun	Ben	
Draaiboek van ons team	Ben	
Noodbrief organisatie	Ben	
Voorraadruimte persoonlijke verzorging (tassen e.d.).	Ieder	
EHBO koffer		
Jerrycans voor water 2 stuks		
Set reservelampjes		

Nodig in de kleine busjes:

Benodigheden	Door	Gereed
Papieren van het busje verzorgt door TMZ	Ben	
Draaiboek van ons team	Ben	
Noodbrief organisatie	Ben	
Gereedschap		
EHBO koffer	In bus aanwezig?	
Voorraadruimte persoonlijke verzorging (tassen, eten en drinken)	Ieder	
Set reservelampjes		
TomTom Grote Bus	Ben	Ja
TomTom team A		Ja
TomTom team B		
Garmin op motor	Philip	Ja

De minimale gemiddelde loopsnelheid die moet worden aangehouden voor de lopers van ons team is 11 km per uur.

Deelname aan een estafetteloop vraagt om een goede conditie en het vermogen snel te herstellen. Duurtraining op zich lijkt onvoldoende.

Gedurende één etappe lopen de lopers(sters) ong. 15 km en rusten ong. 45 km.

Dit natuurlijk in de estafette vorm.

Trainen voor een (1/2) marathon lijkt een goede voorbereiding per slot van rekening train je dan op duurvermogen en snelheid. Met alle lopers zijn meerdere trainingslopen gedaan in de afgelopen maanden voor een goede voorbereiding als groep.

De loper(sters) leggen de afstand van Hamburg naar Rotterdam lopend af. Dit gebeurt in ong. 50 uur. Dit betekent dat de weersomstandigheden kunnen wisselen.

<b>Benodigheden</b>	<b>Door</b>	<b>Gereed</b>
Voldoende loopkleding. (reken op ong. 7 series lopen)	leder	
Regenkleding	leder	
Warme loopkleding denk aan de koude nachten	leder	
Een reserve paar loopschoenen	leder	
Reflecterende kleding (hesje), met verlichting erop aangebracht	leder	
Hoofdbedekking voor als de zon fel schijnt	leder	
Bidon	leder	

## **Fietsen**

De fietser(ster) moeten gedurende lange tijd achter elkaar een gelijkmatig laag tempo kunnen fietsen. Dat vergt een goede conditie en aangepaste houding op de fiets.

Gedurende één aflossing zal je ong. 5 uur fietsen. De deelnemende lopers(sters) beschikken over een wisselend individuele gemiddelde snelheid. Hierop zal je je als fietser(sters) moeten aanpassen.

Houd er rekening mee dat fietsen in kou en regen energie vreet.

Dus zorg ervoor dat je als fietser(ster) minimaal 5 uur achter elkaar in een betrekkelijk laag tempo kan blijven fietsen.

Doel van de fietsbegeleiding is primair het uitzetten van de te lopen route en het aangeven van het looptempo.

Tevens zullen loper en fietser samen meer body vormen in het verkeer zodat de zichtbaarheid verbetert (en dus de veiligheid)

<b>Benodigheden</b>	<b>Door</b>	<b>Gereed</b>
2 extra fietsen voor de run-bike-run delen van de route		
Fietsen – zadels makkelijk verstelbaar, wielen met uitvalnaven. Eventueel reservezadel	leder	
Snelheidsmeters	leder	
Goede verlichting	leder	

Hoofdlampen	(2)	
Fietsbel	leder	
Extra binnenbanden	leder	
Extra buitenbanden	leder	
Plakspullen	leder	
Fietspompen	leder	
Reflecterende kleding (hesje)	leder	
Fietstassen	leder	
Routekennis	leder	
Bidon	leder	
Kaartleesplank	leder	
GSM apparaat	leder	

## Medische zorg

Tijdens de voorbereiding op de estafetteloop zijn gezondheidsadviezen het meest van belang voor loper(sters) en begeleider(sters). Maar elk teamlid dient zich te realiseren dat een ieder een topprestatie levert en dus moet beschikken over een perfecte conditie. Om dit tijdens de estafette te begeleiden, en te waken voor blessures beschikt ons team over vier masseurs.

Benodigheden	Door	Gereed
Behandeltafel draagbaar 2 stuks		
Medicamenten		
Massagespullen.(olie, ed.)		
Coldpack's		
Behandeling van blaren.(compeed)		
Calamiteitenplan (van organisatie)		
Lijst met ziekenhuizen (van organisatie)	Organisatie	

## 5 Vergaderingen en afstemming

Om er voor te zorgen dat iedereen goed op de hoogte is wordt verwezen naar onze website [www.almeloopers.nl](http://www.almeloopers.nl).

Het team is opgedeeld in zes groepen. Iedere groep regelt 'zijn' ding maar kan hulp vragen van andere teamleden. Voor iedere groep is er ook een coördinator aangesteld.

De zes groepen:

- Organisatie : Ben
- Communicatie : Martin en Marion
- Sponsoring: Edwin
- Lopers: Ria
- Vervoer en route: Hans en Romee
- Verzorging: Boukje

### Vergaderingen Team 260 Almeloopers

#### Vergaderingen Roparun

De vergaderingen van de Roparun organisatie zijn al vastgesteld en vinden plaats in Ahoy Rotterdam.

Bij iedere vergadering zorgt minimaal één lid van het team er voor dat zij aanwezig is/zijn en dat de benodigheden die worden uitgedeeld worden verzameld.

Tijdens de bijeenkomsten wordt informatie gegeven aan de deelnemende teams over de Roparun. Naast wedstrijd zaken komen ook de doelen en andere zaken aan bod.

Terugkoppeling vindt plaats tijdens de vergaderingen van het team.

Datum	Aanwezigheid door
Zaterdag 11-11-2017	
Zaterdag 10-2--2018	
Zaterdag 28-4-2018	

Informatie van Roparun m.b.t. vergaderingen:

- Haal bij iedere bijeenkomst uw teaminformatie op bij de stand van het Roparunkantoor onder vermelding van uw teamnummer. Als niemand van een team aanwezig kan zijn kunt u deze informatie ook afhalen op het kantoor van de Roparun. Dit kan op werkdagen tussen 09.00 en 16.30 vanaf de maandag ná de teambijeenkomsten.



## 6 Catering

De verzorgers zorgen ervoor dat alles geregeld is met betrekking tot eten en drinken en dat alle benodigdheden in de grote bus aanwezig zijn. Voor de Roparun 2017 hebben wij onderstaande materialen gebruikt:

OVERIGE BENODIGDHEDEN ALMELOOPERS/ROPARUN		
Benodigd	aantal	door
Afvalbak, grote	1	
Afwasborstel	1	op voorraad
Afwasteiltje	1	
Aluminiumfolie	2	op voorraad
Bananendozen	8	
Bakjes kleine busjes		Voorraad( voor suiker/opkickers/theezakjes )
Bakjes grote bus		Voorraad (voor /kleine prulletjes/pennen e.d.)
Bestek Lepels plastic	100	voorraad (50 op voorraad)
Bestek Messen plastic	100	(500 nog voorraad) Packcenter
Bestek Roerstaafjes plastic	100	voorraad
Bestek Vorken plastic	80	
Blikopeners	1	
Boterhamzakjes	1 doos	op voorraad
Brandblusdeken	1	
Brandblusser	1	
Broodmes	2	
Broodplanken	3	
Kooktoestellen		
Campingpannetjes	1 setje	
Campingtafels	2	
Citroenkaars	1	
Curverbakken voor stapelrek	3	
Dekens/plaids	5	
Ducktape	1 rol	
Dweil	4	
Eetgerei Bekers piepschuim	?	
Eetgerei Bekers plastic	1000	
Eetgerei Borden plastic	200	
Eetgerei Soepkommen plastic	150	
Emmers, 1 grote/1 kleine	2	
fietsen	8	
Fototoestel		
Gasfles	3	Ben: Hinnen?
Grondzeil	1	Ben

Haspels	3	
Hemdzakjes	300	
Jerrycans drinkwater; 10 ltr	4	
Jerrycans spoelwater; 10- 20 ltr	0	
Keuken handdoeken	0	
Klapstoelen (lichte campingstoelen!)	6	
Koelbox/tempex	5	
Koelkast	3	
Koffie apparaat	1	
Kookgerei; potten, pannen e.d		
Kratten (dicht/voor in busjes)	2	
Kussens	1 pp	iedere deelnemer zorgt daar zelf voor
tentjes	2	
harmonicatent met windschotten		Ben
Luchtbedden	5	
M-tork	1	
Natte washandjes	5 dozen	op voorraad
Oordoppen	27	op voorraad
Opscheplepels	2	
Partytent( met 2 zijschermen)	1	Ben
Plastic schorten kok	40	op voorraad
Plastic handschoenen (heel lang)	15	
Plastic handschoenen	1	
Regencapes (wergwerp)	25	10 op voorraad
Rugzakje	1	Ben (ivm finish/tram)
Schaar	2	
Schilmesjes	2	
Sigarettenaansteker	2	
Slaapmat (isolatie)	10	
Slaapmat zelf opblaasbaar (voorkeur!)	15	
Slaapzakken	1 pp	iedere deelnemer zorgt daar zelf voor
Spanbanden	ong. 8	
Stapelrek	2	
Stoffer en blik	1	
Tafellampen	4	
Tempexboxen + ijs	2	
Theedoeken	12	
Thermoskannen koffie	3	
Thermoskannen thee	3	
Tierips (tbv zijschotten slaaptent)		voorraad
Trechters	3	op voorraad
Vaatdoeken	20	op voorraad
Vochtige doekjes	1 pak	50 stuks op voorraad
Vouwkratten (tenzij aanschaf)	8	
wasemmer/Tubberware emmer	1	
Wasknijpers	20	voorraad
Waslijn	1	voorraad
Wasmiddel	1	op voorraad
Zaklampen en batterijen	2	ieder voor zich
voetbal	1	

Aandachtspunten		
thermoskan, liefst rechte kannen		
Rommelbak in bus vullen met:		
desinfectans/handzeep		
pleisters		
labels (naam)		
AA batterijen		
Schaar		
2x dikke stiften		
2 x schilderstape		
3 x pennen		
KOPEN		
8 kratjes voor de stapelrekken		
1 watertank (2,5 liter)		
Regencepejes		
2 dieseltank (2,5 liter gevuld)		

**De onderstaande lijst geeft weer welke levensmiddelen benodigd zijn:**

VOEDINGSLIJST ALMELOOPERS /ROPARUN 2017		
Wat	Hoeveel	
Aansteker lang	1	
Ananas	4	
Appelsap	3 kiter	
Bakboter	2 fles	
Bouillon Opkikker; versch. smaken	50 staafjes	
Braadworst	30	
Brinta	1 pak	
Brood casino	2	
Broodjes bruin	130	
Broodjes wit	130	
Broodjes, krenten/muesli	130	
Chips	4 verzamelzakken	
Chocolademelk bij koud weer	4 pak	
Chocoladepasta	1 kleine pot	
Citroenen	5	
Crackers	4	
Crueli	1 pak	
Dextro Energy (nog in de voorraad)	10	
Drinkwater grote waterflessen	8 flessen	
Drinkwater kleine flesjes	150	

Drop gemengd	3 zakjes	
Eieren	100	
Frisdrank Cola	5 flessen	
Frisdrank rivella	2 flessen	
Frisdrank Sinas	2 flessen	
Frisdrank Spa citron	2 flessen	
Frisdrank Spa rood	4 flessen	
Fruit appels	50	
Fruit bananen	75	
Fruit komkommers	4	
Fruit seizoen		
Fruit meloenen	4	
Fruit tomaten	20	
Fruitsappen gemixt	4 pakken	
Gevulde koeken	50	
Gehaktballetjes	50	
Hagelslag puur en melk	1 pak	
Halvarine	3 x 500 gr.	
Producten van Bolletje	koekjes, crackers, zoutjes etc	
Jam	1 pot aardbeienjam	
Jus d'orange	4 pakken	
Kaas (gesneden)	5 kg	
Kaasstengels	4 pakjes	
Karnemelk	4 ltr	
Ketchup	1 fles	
Knakworst kleine	50, 5 blikjes	
Koffiefilters (voorraad)	1	
Koffie	6 half pond	
Koffiemelk/flesjes	6 kleine flesjes	
Kwark/yoghurt kleine pakjes houdbaar	25 bekertjes	
Lucifers groot	2 doosjes	
Marsjes/bounty ed gemengd	5 zakken	
Mayonaise	2 tubes	
Melk halfvol vers	15 ltr	
Mosterd	1 flesje	
Mueslirepen	50	
Muggenspray	1	
Ontbijtkoek voorgesneden	4 pakken	
Pannenkoeken	50	
Pedaalemmerzakken (voorraad)	1 rol	
Peper		
Poedersuiker	1 bus	
Schuddebuikjes	1	
Sladressing	1 flesje	
Sportdrank AA	24 flesjes	
Sportdrank (aanlengen)	2 bussen	
Stroop, schenkstroop	1 fles	
Suiker, kilopak	1 pak	
Suiker, klontjes medium	2 pak medium	
Thee gemengd	1 doosje	
Thee, gewone	1 doosje	
Toiletpapier	30 rollen	
Tuc	6 pakjes	
Uien	2 kilo	
Vaatdoekjes wegwerp (voorraad)	1 pak	
Vleeswaren boterhamworst	kilo	
Vleeswaren schouderham	kilo	

Vleeswaren kipfilet	kilo	
Vuilniszakken (op voorraad)	2 rollen	
washandjes (natte) (op voorraad)	2 pakken	
Warme maaltijd Bami o.i.d.	9 kg	
Warme maaltijd Macaroni o.i.d.	9 kg	
Worstjes, bifi verpakt	25 st.	
Yoghurt (vruchten)	4 ltr	
Yoghurt	2 ltr	
Ijsbergsla	4 krop	
Zout	2 potjes	
Taart voor onderweg: appel	1	
<b>Aandachtspunten</b>		
nr. 26 ieder busje 1 fles		
4 kleine jerrycans a 2 ltr		
1x in ieder busje		
2x in de grote bus		
Jerrycan met 10 liter diesel in elk		
Klein busje		
Koffie en thee in alle 3 de bussen		
heenreis en tijdens wissel Roparun		
regel zelf : craftshirts		
muggenspul		
zeep zonder water		
pen/papier		
natte washandjes!!!!!!!!!!!!		

## **7 Persoonlijke spullen**

Ieder teamlid verzorgt een aantal persoonlijke spullen.

- Paspoort/identiteitskaart
- Rijbewijs (indien van toepassing)
- Geld voor eigen gebruik
- Ziekenfondspapieren/ReisVerzekering
- Warme kleding voor 's nachts
- Regenkleding
- Fietsbroekjes met zeem (voor fietsers)
- Handdoek voor persoonlijk gebruik
- Toiletgerei
- Kussen
- Slaapzak
- Persoonlijke toiletpullen. (antimuggenspul, zonnebrand)
- Zak voor natte kleding voorzien van naam

## 8 De loop

De Roparun is een estafetteloop, waarbij het de bedoeling is dat er voortdurend een loper van ons team op de route is om het traject Hamburg-Rotterdam af te leggen.

Om voor voldoende rustmomenten te zorgen, worden de lopers en fietsers onderverdeeld in 2 teams: Team 1 en Team 2.

Beide teams hebben de beschikking over een personenbusje van TMZ, en tevens wordt aan elk team een chauffeur en een fysiotherapeut toegevoegd.

Daarnaast hebben we de beschikking over een grote bus van Syntus, waarin de rest van het team wordt verplaatst.

De route wordt onderverdeeld in stukken van ca. 60km. volgens een routeschema.

De grote bus stopt ca elke 120 kilometer, en dient als verzorgingsstation voor Team 1 en Team 2.

### Teamindeling

Team 1		Team 2	
Chauffeur	Hans	Chauffeur	Romee
Loper	Dennis	Loper	Jeroen
Loper	Edwin	Loper	Ronald
Loper	Renate	Loper	Raymond
Loper	Titus	Loper	Nienke
Fietser	Gea	Fietser	Mattijs
Fietser	Gerwin	Fietser	Ingrid
Fysiotherapeut	Ria	Fysiotherapeut	Lars

Grote Bus	
Chauffeur	Shandro
Catering	Karin
Catering	Monique
Catering	Tim
Catering	Boukje
Sportmasseur	Marion
Sportmasseur	Bente
Reserveeloper	Henk
Teamcaptain	Ben Kamphuis

<b>Camerateam</b>	
Camera-man	Victor Velt
Motorrijder	Paul

### **Telefoonnummers Voertuigen**

<b>Wie</b>	<b>Telefoonnr.</b>	<b>Van wie is de telefoon</b>
Teamcaptain Ben (Grote Bus)		Ben
Team 1		Hans
Team 2		Romee
Motor		Paul



### **Wat te doen bij verkeerd lopen**

Als blijkt dat na 11 á 12 min. de looper(ster) nog niet bij het busje is, is er iemand verkeerd gegaan. Het busje of de looper(ster).

Neem telefonisch contact met elkaar op en kijk wie er verkeerd is gegaan.

Is het busje verkeerd gegaan blijft de looper en de fietsers wachten op het busje.

In overleg kan ook besloten worden om door te lopen.

Blijkt de looper verkeerd gegaan te zijn keert deze om en loopt terug naar het laatste wisselpunt het busje gaat ook terug naar het laatste wisselpunt hier wisselt de looper en gaan we weer verder met het parcours.

### **Wat te doen bij een lekke band fiets**

De fietser(ster) neemt telefonisch contact op met het busje en laat het busje terug komen, hier wordt de band geplakt en daarna gaan we weer verder met het parcours.

Tijdens het plakken gaan de looper(ster) en 1 fietser(ster) verder.

### **Wat te doen bij lekke band busje**

Dan wordt de band verwisseld en gaat de looper door met twee fietsers waarvan één extra looper op de fiets zodat er toch gewisseld kan worden.

### **Bij blessures lopers/fietsers**

Dan neemt het team contact op met de teamcaptain en in overleg nemen we een beslissing.

## 9 Voorbereiding

Activiteit	Door	Geregeld door	Gereed	
			Datum	Tijdstip
Stoelen uit bus halen				
Bus naar Triple Media				
Bus beplakken in Almeloopers outfit				
Bus naar Remise in Almelo				
Keuken monteren in Bus				

### Vrijdag 18 mei 2018

Tijd	Activiteit	Door
18.30 uur	Personenbusjes ophalen	
10.00 – 12.00	Alle spullen naar bus brengen	Allen
10.00 – 17.00 uur	Grote Bus inpakken	Allen

### Zaterdag 19 mei 2018

Tijd	Activiteit	Door
	Aanwezig bij TMZ	Allen
	Vertrek naar startterrein	Allen
	Aankomst startterrein Hamburg	Allen
	Aanmelden team	Ben Kamphuis
	Start Team 1	Team 1
	Vertrek Team 2 naar 1 <sup>e</sup> wisselplaats, vertrek Grote Bus naar 1 <sup>e</sup> basisstation in Stuhr.	Team 2 en bemanning grote bus

### Zondag 20 mei 2018

Lopen en fietsen! Voor planning, zie separate routeplanning, welke pas definitief wordt nadat onze starttijd bekend is.

### Maandag 21 mei 2018

Lopen en fietsen! Voor planning, zie separate routeplanning, welke pas definitief wordt nadat onze starttijd bekend is.

**Maandagmiddag: FINISH!!**

## **Wat gebeurt er na de Finish in Rotterdam?**

Na de finish in Rotterdam gaan we als team met de fietsen en de kleine busjes naar Vijfsluizen in Schiedam. Voor de terugreis komen 3 “verse”chauffeurs naar Rotterdam. Voor de grote bus is dit vacature. Voor de kleine busjes zijn dit: vacature en vacature. Ook voor de motor van Philip is een chauffeur geregeld in de vorm van een motoraanhanger.

Bij aankomst in Almelo bij TMZ, moeten de 2 kleine busjes nog diezelfde avond worden uitgepakt en schoongemaakt, want deze busjes zijn vanaf dinsdagmorgen 22 mei 2018 weer ingepland voor het personenvervoer van TMZ. Aan alle inzittenden van deze kleine busjes het nadrukkelijke verzoek om hierbij te helpen. Vele handen maken licht werk, en op die manier kan ook iedereen daarna zo snel mogelijk naar huis.

## **Dinsdag 22 mei 2018**

<b>Tijd</b>	<b>Activiteit</b>	<b>Door</b>
10.00 uur	Grote Bus schoonmaken en alle spullen ophalen uit de remise, en weer bezorgen bij de rechtmatige eigenaar.	Hele team

## **Tips:**

### **Lopers:**

- Loop niet te hard, zeker niet in het begin. De 2<sup>e</sup> dag wordt zwaar. Het is dan prettig als we fysiek wat over hebben
- In de avond en nacht is het verplicht om een hesje te dragen van de EN 471 NORM
- Eten tijdens de Roparun doe je niet voor je lol. Het beste moment om te eten is een half uur nadat je gelopen hebt
- Drink op tijd. Voor, tijdens en na de loop zul je voortdurend op je vochthuishouding moeten letten. De fietsers hebben water bij zich. Als je dorst krijgt, ben je te laat.
- Warm je op tijd op, maar doe dat ook niet te fanatiek. Loop het eerste stuk rustig en versnel eventueel in het tweede deel.

### **Fietsers:**

- Het dragen van een hesje met de EN 471 NORM is tijdens de avond en nacht verplicht. Goede verlichting is uiteraard verplicht en van groot belang
- Het zichtbaar dragen van het teamnummer is verplicht
- Bij wegwerkzaamheden/opbrekingen kan je normaal gesproken gewoon doorrijden. Indien dit echt niet kan, worden er door de Roparun blauwe omleidingbordjes geplaatst. Geldt alleen voor de fietsers en lopers
- Elke loper wordt begeleid door twee fietsers (in het donker altijd). De ene fietser heeft de taak van routeverkenner en de andere fietser heeft de taak van beveiliging. De routeverkenner fietst op moeilijke punten vooruit om de route te verkennen
- Houdt de loper zoveel mogelijk uit de wind
- Beide fietsers zijn in het bezit van een routewijzer

- Zorg dat je voldoende water bij je hebt
- Neem bij pech de taak van de andere fietser over en ga gewoon door. De rest probeert het probleem op te lossen. Jij bent er op dat moment alleen voor de looper  
Mocht een looper geblesseerd raken, laat de andere fietser dan snel doorrijden naar het busje zodat de volgende looper kan starten. Vervolgens kan de geblesseerde looper opgehaald en behandeld worden  
Bij een checkpoint tekent de fietser het registratieformulier. Laat de looper in ieder geval gewoon doorlopen  
Het is raadzaam om plastic tasje mee te nemen om over je schoenen te doen in geval van regen  
Neem voldoende warme kleding mee want van het lage fietstempo wordt je waarschijnlijk niet al te warm.

### **Chauffeurs:**

- Zorg ervoor dat je steeds na ongeveer dezelfde afstand stopt zodat een loperswissel plaats kan vinden. Zodoende loopt iedereen ongeveer even veel
- Het busje altijd zo veilig mogelijk parkeren. Zorg dat je duidelijk zichtbaar bent voor de looper
- Het is de bedoeling dat je de gehele route foutloos rijdt en dat is best een hele opgave
- Je hebt daarbij wel de hulp van de derde fietser bij, want hij leest de kaart voor je
- Het kan voorkomen dat je het sturen na een tijdje wel gezien hebt. Wissel in overleg met, of de derde fietser, of de teamcaptain
- Neem je rust als het kan. Zeker voor de chauffeurs is het van belang dat ze fris en helder zijn, want je bent verantwoordelijk voor het busje en de inzittenden
- Zorg ervoor dat de benzine/dieseltank zo vol mogelijk zit. Het is namelijk niet overal mogelijk om te tanken. Zeker 's-nachts niet en met Pinksteren.

### **Teamcaptain:**

- Zorg er samen met de chauffeur voor dat alle noodzakelijke goederen, voeding en water in het personenbusje aanwezig zijn voordat je naar een wisselpunt vertrekt
- Bekijk, samen met de chauffeur de route voor vertrek op lastige punten
- Zorg ervoor dat de chauffeur tijdig weet waar hij heen moet, zodat hij zijn aandacht zoveel mogelijk bij het verkeer kan houden. Bekijk ver van tevoren waar lopers op de fiets moeten gaan
- Bel, twintig minuten voor aankomst op het wisselpunt met het betreffende team
- Mocht de chauffeur vermoeid zijn en het is niet mogelijk om te wisselen met een fietser, neem dan de taak van de chauffeur over, zodat hij wat rust kan nemen
- Zorg voor een goede sfeer in de bus en probeer het voor een ieder zo comfortabel mogelijk te maken
- Zorg voor een duidelijke en goede afstemming met de andere voertuigen zodat er vrij vlot gewisseld kan worden
- Mochten er zich problemen voordoen, overleg dan met de bemanning van het busje en handel in wijsheid. Zorg er in ieder geval voor dat de lopers door kunnen blijven lopen
- Zorg ervoor dat de laatste kilometers voor de finish vlot verlopen
- Zorg ervoor dat de voertuigen vlak voor de start in Hamburg worden afgetankt.
- Bij elk te passeren Checkpoint vragen of er nog omleidingen en/of wegafzettingen zijn.
- Op het startterrein borg voor tijdchip betalen, en tijdchip in ontvangst nemen.

### **Masseurs:**

- Bepaal in overleg met de loper wat het meest praktische moment is om te verzorgen, onderweg of op het wisselpunt
- Op het wisselpunt kan de tafel uitgeklaapt worden
- Regel zelf de tassen met de te gebruiken middelen
- Neem enkele oude handdoeken mee

### **Verzorgsters:**

- Zorg ervoor dat de rustende groep voldoende verzorgd wordt en dat zij op tijd kunnen eten
- Probeer een dusdanige afstemming te krijgen dat zij ruim op tijd voordat zij weer moeten vertrekken, gegeten hebben
- Stem ook tevoren af of het zinvol is om eerst te eten met de aankomende groep en vervolgens door te rijden naar het volgende wisselpunt of andersom
- Probeer een goede slaapgelegenheid te creëren en zorg dat de koelkast voortdurend koel blijft
- Probeer elkaar af te lossen. Je bent continue in gezelschap van een rustende groep
- Zorg via de teamcaptain ervoor dat de groep die weer van het wisselpunt vertrekt, voldoende voeding en drank bij zich heeft
- Let er verder op dat er op het wisselpunt geen troep achterblijft. Ruim alles netjes op, voordat je weer vertrekt.

### **Voeding:**

- Het is aan te raden in de week voor de Roparun naast de gewone broodmaaltijden koolhydraatrijke warme maaltijden te eten, zoals pastas (macaroni, spaghetti, tarly, ebly), rijstgerechten en pannenkoeken te eten om voldoende glycogeen in de spieren te stapelen.
- Verder is het raadzaam om in de week voor de Roparun vette voedingsmiddelen (gevulde koeken, gebak, zandtaartkoekjes, zoals spritsen, speculaas, boterbiesjes etc., maar ook vette vleeswaren zoals cervelaatworst, boterhammenworst) te vermijden.
- Voor de warme maaltijd kan het beste ook mager vlees worden gebruikt. Vette vis vormt hierop echter een uitzondering.
- Melk kan aanleiding geven tot slijmvorming bij de lopers en fietsers wanneer dit vlak voor of tijdens de inspanning wordt gedronken. Zure melkdranken zijn een goed alternatief.
- Voor het smeren van brood is het gebruik van halvarine aan te raden, om het vetgehalte in de voeding omlaag te brengen. Dit draagt ook bij aan het voorkomen van maag- en darmproblemen.
- Gevulde koeken en spritsen kunnen aanleiding geven tot maag- en darmbezwaren (vanwege hun hoge vetgehalte). Alternatieven hiervoor zijn: ontbijtkoek, happers, kapitein koek, kruimelvlaai, Liga evergreen (dus niet de andere liga voedingsbiscuits), eierkoeken.
- Het is aan te raden om zoute drop mee te nemen. Daarmee kan het zoutgehalte weer snel op peil gebracht worden.
- De laatste maaltijd voor aanvang moet 2-3 uur voor aanvang worden gegeten.

- Bij de teamwissel is het verstandig om het team dat afgelost wordt direct van voeding te voorzien, zodat de maaltijd ruim voordat er weer gelopen/gefietst moet worden, genuttigd is. Een korte tijdsinterval tussen inspanning en maaltijd bevordert de glycogeenstapeling in de spieren en zorgt voor een snel en optimaal herstel. Bovendien kan een ruim tijdsinterval tussen eten en inspanning bijdragen aan het voorkomen van maag- en darmproblemen.
- Het is voor de lopers aan te raden om gedurende de laatste 2 uur voor aanvang van de totale Roparun ca. 500-1000 ml. te drinken. Dit geldt uiteraard ook voor team B voordat zij aanvangen met hun eerste etappe.
- De laatste 3-5 minuten voor aanvang van het lopen is het verstandig om 150-200 ml. isotone sportdrank te nemen.
- Voor de fietser is het aan te raden om tijdens het fietsen meerdere bidons met isotone sportdrank op de fiets te hebben voor het eigen vochtvoorziening. Voor de fietsers is het aan te raden om elk kwartier 150-200 ml. vocht te gebruiken. Voor fietsers die onvoldoende koolhydraten voor aanvang gestapeld hebben is het aan te raden om vanaf het begin isotone sportdranken te gebruiken.  
De lopers kunnen hun vochtinname regelen tijdens de 6 km waarin zij rusten.