



## Roparun - Deelnemersinfo Haegsche Ooievaar Runners

### Over Roparun

De Roparun, de langste non-stop estafetteloop ter wereld, gaat elk jaar tijdens het Pinksterweekend van Parijs en Hamburg naar Rotterdam. Een absoluut unieke estafetteloop van zo'n 530 kilometer die door een team van ongeveer 25 personen wordt volbracht. Met deze uiterst sportieve prestatie brengen de Roparunners geld bijeen om de kwaliteit van het leven van terminale kankerpatiënten te verbeteren. Sinds de Roparun in 1992 voor het eerst georganiseerd werd, is al meer dan 78 miljoen euro bij elkaar verdiend. De editie van 2018 bracht een bedrag van 5.144.412 miljoen euro op! Vanaf 2019 is er zelfs een klein broertje bijgekomen: de halve Roparun, met startlocatie Almelo.

De Haegsche Ooievaar Runners zijn ook komende editie van plan weer deel te nemen en te starten vanuit Parijs. Ben jij geïnteresseerd om eventueel onderdeel uit te maken van ons team? Wil jij deze belevenis als hardloper, fietser / kaartlezer, chauffeur of masseur (nog) eens meemaken? Dan is het mogelijk om je vanaf nu in te schrijven. Naast de sportieve en gezellige prestatie en om met elkaar gezond over de finish te komen, is de Roparun een run ten behoeve van het goede doel:

*“Leven toevoegen aan de dagen, waar geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven”*

Op de website van de Roparun kun je een overzicht vinden van de doelen die gesteund worden.

Hieronder volgt belangrijke informatie waar je rekening mee moet houden bij aanmelding.

### Teamindeling

De Haegsche Ooievaar Runners is een team van ongeveer 25 personen en is opgedeeld in 2 sub teams die het parcours afleggen, en een team wat het basiskamp bemand.

De afstand wordt opgedeeld in 6 etappes van circa 80-85 kilometer welke door 2 sub teams (Team A/B) gelopen wordt. Het laatste stuk wordt door de 8 lopers in estafettevorm gelopen.

Een sub team bestaat uit:

- 4 lopers
- 3 fietsers
- 1 masseur
- 1 chauffeur

en volgen met een personenbus het parcours.

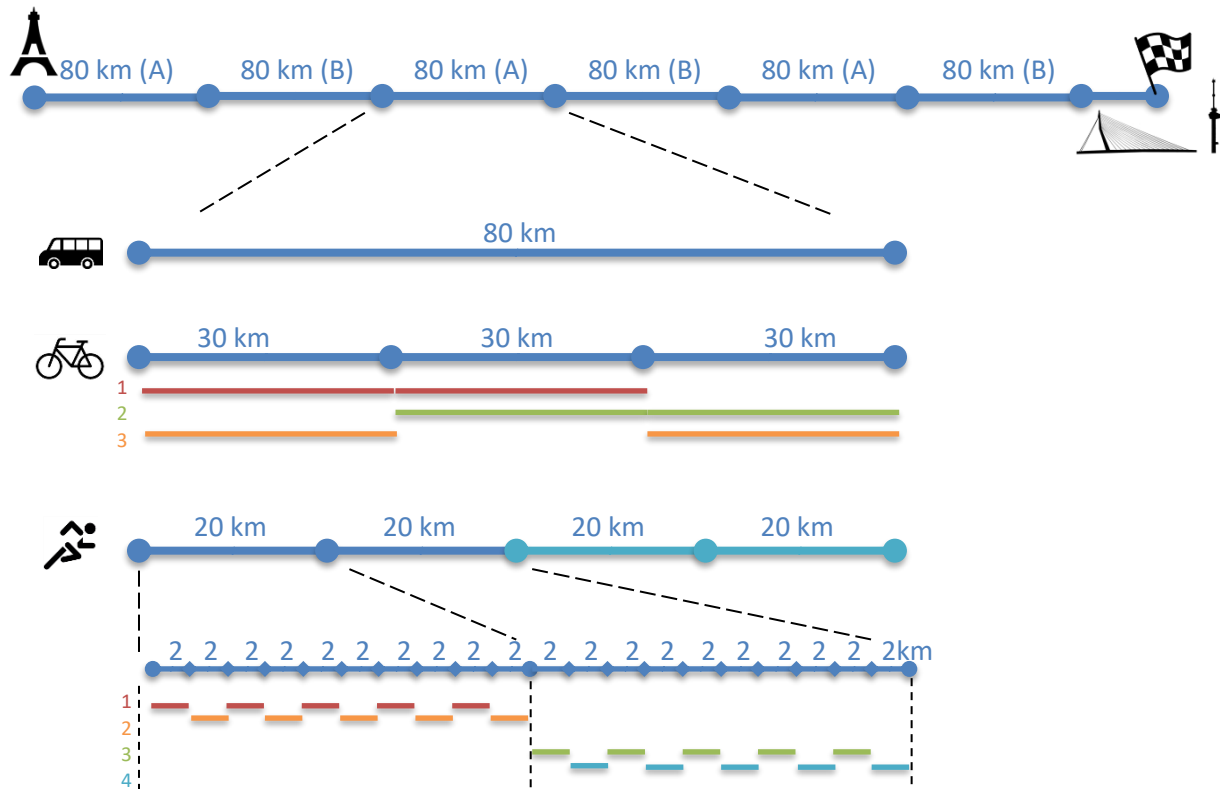
Daarnaast zijn er ook andere teamleden:

- 3 chauffeurs (1 voor de materiaalbus, 2 voor de campers)
- 2 cateraars
- 1 teamcaptain en 1 ondersteunend

Zij reizen met het basiskamp mee.

## Etappe

De etappe indeling ziet er als volgt uit (dit wordt verderop ook per discipline uitgelegd):



Na 80 kilometer is er een wisseling tussen de sub teams.

## Taken en verantwoordelijkheden

### Loper

Gedurende 1 volledige etappe van ca. 80 km:

0 – 20 km: loper 1 & 2 lopen 20 kilometer, en wisselen om de 2 kilometer.

20 – 40 km: loper 3 & 4 lopen 20 kilometer, en wisselen om de 2 kilometer

40 – 60 km: loper 1 & 2 weer, om en om

60 – 80 km: loper 3 & 4 weer, om en om

Bij elke 2 kilometer staat het busje om de lopers te wisselen.

Per etappe loopt elke loper dan dus 2x 5x 2 kilometer oftewel 20 kilometer.

In totaal 3 etappes en het laatste gezamenlijke stuk kom je uit op ongeveer 65 kilometer per loper.

### Fietser

2 fietsers begeleiden de loper op het parcours en zorgen er voor dat de juiste route wordt gelopen en schermen de loper af van het overig verkeer.

De 3e fietser zit als kaartlezer naast de chauffeur in de personenbus.

Na 1/3 deel van de etappe is er een wisseling van de fietsers.

Per etappe fietst elke fietser 2/3 van 80 kilometer. In totaal 3 etappes kom je dus uit op 160 km.



### Masseur/fysio

de masseur/fysio zit ook in de personenbus en zal de leden van het team tijdens de etappe en op de wisselplaats verzorgen.

### Parcourschauffeur

De parcourschauffeur zal om de 2 km een veilige plek zoeken om te parkeren, zodat de lopers afgewisseld worden en houdt toezicht over de voortgang en wissels van lopers en fietsers.

### Chauffeurs campers en materiaal bus

Deze chauffeurs hebben als hoofdtak het rustende team en de spullen van wisselplaats naar wisselplaats te brengen.

### Catering

Op de wisselplaatsen zorgen voor de maaltijden, en tevens zorgen voor kratten met proviand voor het team onderweg.

### Alle deelnemers

Het opbouwen en afbreken van het basiskamp op de wisselplaatsen zal gedaan worden door iedereen die niet op het parcours bezig is met een etappe.

## Trainingen

Om het bovenstaande een beetje te ervaren en op elkaar ingespeeld te raken zijn er een aantal avondtrainingen welke in een weekend plaatsvinden. Een training start aan het eind van de middag en duurt ongeveer 8 uur.

Trainingsdata:

Nog nader te bepalen (ca. 3 á 4 trainingen)

## Deelname

Om deel te nemen aan de Roparun betalen we *als team* €3.500,00 inschrijfgeld en moeten we *als team* voor €2.500,00 aan loten afnemen.

Om dit mogelijk te maken betalen de teamleden elk € 150,00. Hiervan worden dingen als het inschrijfgeld en het eten en drinken tijdens de trainingen en de Roparun betaald.

Je kunt natuurlijk ook proberen je inschrijfgeld te laten sponsoren, door bijvoorbeeld vrienden, familie of werkgever.

Tevens betaal je € 100,00 aan lotengeld. Door de verkoop van de loten ontvang je dit geld weer terug.



Naast het sportieve doel is er natuurlijk ook een financieel doel. Het ophalen van zoveel mogelijk geld mensen met kanker te ondersteunen in hun laatste levensfase.

Om geld in te zamelen organiseren wij naast de lotenverkoop een aantal evenement o.a. een Roparundiner, Ladies Night en een aantal collectes. Maar er is natuurlijk van alles mogelijk. Ideeën zijn altijd welkom!

Wij hebben hier natuurlijk ook de hulp van de teamleden voor nodig. Als iedereen hier zijn steentje aan bijdraagt dan de hulp inzet van de teamleden mooi verdelen en komt het niet op steeds dezelfde mensen neer.

Bij deelname wordt inzet en betrokkenheid gevraagd van teamleden om zo onze gezamenlijke doelstellingen te behalen verwacht. Te denken valt aan:

- Bijwonen van teambijeenkomsten
- Aanwezig zijn op de vrijdag vóór, en de dinsdag ná de Roparun voor opbouw/afbouwactiviteiten
- Deelnemen aan alle dag- en nachtrainingen
- Verkopen van Roparun-loten
- Inzet bij het zoeken en benaderen van sponsors (particulieren en bedrijven). Promotiemateriaal is beschikbaar
- Helpen bij het organiseren van verschillende activiteiten om geld binnen te halen (bijv. dineravonden, collectes, rommelmarkt, wijnproeverij, Ladies Night, etc.)

## Vriend van de Haegsche Ooievaar Runners

Naast deelnemende teamleden zijn wij ook op zoek naar mensen die ons als “Vriend van de Haegsche Ooievaar Runners” willen helpen bij de verschillende activiteiten om op enthousiaste wijze het “Roparun-gevoel” over te brengen bij de activiteiten / trainingen.

Dus ook als je je dit jaar niet inschrijft voor deelname aan ons team kunnen wij jouw hulp goed gebruiken!

## Tot Slot

De Roparun is een perfecte combinatie van sportiviteit en gezelligheid voor het goede doel. Door middel van de trainingen en activiteiten vooraf, leer je je overige teamgenoten goed kennen. Tijdens het Roparun weekend zijn we een hecht team en zullen we genieten van veel gezellige momenten.

Vergeet vooral niet een kijkje te nemen op [www.hor105.nl](http://www.hor105.nl) en [www.roparun.nl](http://www.roparun.nl).

## Inschrijven

Je kunt het aanmeldingsformulier mailen of afgeven aan Saskia Verkaik ([teamcaptain@hor105.nl](mailto:teamcaptain@hor105.nl) / 06-81750622). Voor vragen kun je Saskia vanzelfsprekend ook bellen of aanspreken.

Schrijf je snel in en beleef samen met de overige HOR105-teamleden dit geweldige avontuur!

