Geslaagde 19e deelname Team 19 Diakonessenhuis Roparun 2018

In het pinksterweekend heeft Team 19 van het Diakonessenhuis een sportieve prestatie van formaat geleverd. Team 19 heeft samen met 308 andere teams de Roparun 2018 gelopen en als team **€ 21.000,-** gedoneerd voor de zorg van mensen met kanker om zo hun leven iets dragelijker te maken.

De Roparun is een non-stop estafetteloop van Parijs en Hamburg naar Rotterdam. Acht hardlopers leggen in estafettevorm vanaf Parijs zo'n 529 kilometer af. Het team is verdeeld in team A en team B met elk 4 lopers. De afstand Parijs-Rotterdam is verdeeld in 10 etappes. Dit wordt gedaan om ervoor te zorgen dat wanneer team A bezig is met het afleggen van hun etappe, team B ongeveer 4½ uur (ca. 50 km) rust heeft voor eten, massage en transport naar het volgende wisselpunt.
Ons team heeft ervoor gekozen om iedere 2 kilometer te wisselen van loper. Na iedere 2 kilometer stapt er een loper uit de lopersbus die de lopende loper aantikt om vervolgens op zijn/haar beurt 2 kilometer af te leggen. De loper wordt begeleid door 2 fietsers die ervoor zorgen dat de loper wordt beschermd voor overig verkeer. Verder krijgt hij/zij aanwijzingen hoe te lopen d.m.v. GPS. De loper die 2 kilometer heeft afgelegd tikt vervolgens weer de volgende loper aan en springt dan weer in de lopersbus waarop de lopersbus zich 2 kilometer verplaatst voor de volgende wissel. Na ongeveer 4½ uur is team B aan de beurt voor de volgende etappe. Het is gedurende de run een ware uitputtingsslag. Vooral het feit dat je zelden aan slapen toe komt maakt de 2e nacht extra zwaar. De rol van de chauffeurs/masseurs aan het einde van iedere etappe op het wisselpunt is van groot belang om ervoor te zorgen dat het team verder kan. Bij aankomst op het wisselpunt zorgen zij er namelijk voor dat de vermoeide ledematen weer soepel worden. Verder zijn vooral de mensen op het basiskamp heel belangrijk. De chauffeurs en ondersteunende teamleden zorgen er iedere keer weer voor dat de voeding klaar staat, de campers naar het volgende wisselpunt kunnen en het logistiek allemaal volgens plan verloopt. De Roparun is een echte teamprestatie!

Verslag Roparun Team 19 Diakonessenhuis

Het Roparun avontuur is eindelijk weer van start na een jaar van voorbereiding, sponsoracties en een oefenloop. We hebben er zin in!

Vrijdag 18 mei om 7.15 uur verzamelen we in Zeist bij het Diakonessenhuis voor de laatste acties en het inpakken van de spullen. Donderdag hadden we gelukkig al heel veel gedaan zodat alles soepel is verlopen. Om 8.00 uur met z'n allen aan de koffie in Zeist en een mooie teamfoto gemaakt met alle duimen omhoog met om de pols een Team 19 Diakonessenhuis bandje (en Marco eronder).
In Zeist staan collega's, familieleden, vrienden en oud-teamleden klaar om ons uit te zwaaien en vertrekken we met twee campers, een materiaalwagen en de lopersbus naar het Diakonessenhuis in Utrecht om 8.45 uur.

Eerst nog even langs de achterkant van het Diakonessenhuis om het gesponsorde eten van Vermaat in te laden. Vervolgens lopen we met z'n allen naar de centrale hal bij de hoofdingang waar zich collega's hebben verzameld om ons uit te zwaaien. De Raad van Bestuur is ook aanwezig; de jarige John Taks samen met Martijn Wiesenekker. Martijn spreekt ons namens de Raad van Bestuur toe en vervolgens doet Fred zijn speech namens het team. Na alle mooie woorden maken we buiten nog een groepsfoto (en zingen we 'lang zal hij leven' voor John😉). De zon begint door te breken en dat maakt het gelijk wat aangenamer. Daarna worden we uitgezwaaid door veel collega's en vertrekken we met getoeter met de hele karavaan naar Parijs om 9.55 uur.

Bij Van der Valk Gent-Nazareth hebben we een stop gemaakt voor het beroemde taartmomentje. Rob verzorgde deze vlaaien, omdat het voor hem (voorlopig) de laatste keer was. Uiteraard hadden we, zoals ieder jaar, weer de voetbal bij ons en niet te vergeten de muziek van Sander. Na een uurtje gingen we weer verder. De zon scheen heerlijk en de temperatuur was goed. We kwamen al veel andere teams tegen onderweg en er werd vriendelijk gezwaaid. De Roparun verbindt, dat is wel duidelijk. Nadat we alle voertuigen en de aggregaten hadden vol getankt arriveerden we op het startterrein van de Roparun om 18.00 uur.

Na aankomst steekt iedereen de handen uit de mouwen om de tenten op te zetten, het eten voor de BBQ voor te bereiden en de verse Franse stokbroden op te halen bij de Roparun organisatie (gesneden en al).
Een uurtje later zitten we heerlijk aan de BBQ in de zon. Wat een vakantiegevoel!
Om 21.00 uur gaan we naar de Pré Party in de grote tent van de Roparun. Lekker sfeertje, dansen en muziek van een DJ, om alvast in de stemming te komen. Om 21.30 uur worden Fred en Mariska nog geïnterviewd door Roparun Radio. Om 23.00 uur na afloop van het feest zoekt iedereen zijn/haar bed op om nog even een goede nacht te maken. Helaas wordt dat enigszins verstoord door een draaiend aggregaat aan de overkant van een ander team.

Zaterdag 19 mei staan we met een heerlijk zonnetje op. Iedereen heeft toch wel redelijk geslapen. Na nog een laatste frisse (en koude) douche ontbijten we voor de campers en tenten. Verse croissants/chocoladebroodjes zijn door een paar lopers en fietser gehaald bij de bakker om de hoek. Na de laatste mededelingen van de teamcaptains gaat iedereen aan de slag met de voorbereidingen voor de start, zoals het gereed maken van de fietsen.

Om 12.12 uur zijn we aanwezig bij de start voor de eerst vertrekkende teams. Daarna maken we nog een paar groepsfoto's en gaan we terug naar ons basiskamp voor de lunch (inclusief een aantal Roparun pasta maaltijden😋). Na de lunch is er nog even tijd om te relaxen voordat we naar de start vertrekken voor het uitzwaaien van team A.

Om 16.06 uur is het voor ons team dan zover. De muziek zweept de sfeer aardig op, en we tellen af. Loes start als eerste loper, en als dan eindelijk het startschot klinkt is team A weg. Het eerste deel van de etappe voert ons door Parijs, hier komen we al gauw de eerste klimmetjes tegen. Tevens is het een run-bike-run stuk van ongeveer 8 km om de voorstad van Parijs uit te komen. Dat houdt in dat op dat stuk van de route, onze lopersbus niet bij ons kan komen, en dat je daarom het lopen met fietsen afwisselt. Het lopen door de Franse velden is een prachtig gezicht. Onderweg hebben we de grootste lol met muziek en een heleboel dansjes en waves. Iedereen moedigt elkaar aan.

Team C rijdt met team B vanaf de start naar het eerste wisselpunt boven aan de heuvel, waar we iedereen zien aankomen. Na alles te hebben opgezet (inclusief plastent met uitzicht) kunnen we even lekker in het zonnetje relaxen.

Team B vertrekt voor hun eerste etappe om 20.30 uur. Team A kan genieten van een welverdiende massage en een hapje eten om vervolgens door team C naar het 2e wisselpunt te worden gereden, een donkere plek tussen de heuvels.
De etappe van team B gaat verder door de heuvels en er zitten pittige exemplaren bij, maar dat houdt de fietsers Anita en Mariska warm. De team wissel daar verloopt voorspoedig. Team A gaat voor de 2e etappe de 1e nacht etappe afleggen. Zodra de loper de nacht in loopt is alleen de fietser voor je en de koplamp van de fietser achter je zichtbaar. Als Valerie naar boven kijkt ziet ze een stralende sterrenhemel en geniet van de rust en de stilte. Het is erg koud, maar gelukkig droog. In de lopersbus worden we warm gehouden met dekens.

Het basiskamp wordt opgebroken om 2.00 uur (zondagochtend 20 mei) en de karavaan vertrekt naar de volgende wisselplek, een parkeerplaats bij Vermand. Even tijd voor team C om wat slaap te pakken, voor zover dat gaat. Sommige teamleden van team C zitten nog vol adrenaline. Team A zal ongeveer hier aankomen rond 6.15 uur. Om 5.00 uur gaat de telefoon. De teams bellen 12 km voor aankomst door wat ze willen eten, dus hup, team C weer uit bed en zorgen dat de maaltijden worden klaargemaakt, de andere teamleden maken zich weer klaar voor hun volgende etappe. Het circus draait weer.

Als team B hun 2e etappe inzet is het fris en mistig. De zon zou een uurtje later moeten opkomen, maar we maken er nog weinig van mee. Zelfs die mooie kam met windmolens is niet te zien. Om 8.00 uur mogen de verlichte hesjes weer uit en breekt de zon door en komen de windmolens uit de mist tevoorschijn.

In Bertry eten we nog een rookworst en nemen we wat lekkers voor de andere teamleden mee. Dit is een door de organisatie opgezet steunpunt waar alle deelnemers verwend worden met soep, broodjes HEMA-worst, croissants, muziek en vertier. Om 12.15 uur komt team B aan bij een zonnige wisselplek bij de Lidl na een wederom mooie etappe met wat pittige heuvels. Team C (wat bestaat uit allemaal nieuwe teamleden) heeft al lekker zijn draai gevonden en het loopt allemaal gesmeerd.

Team A gaat voor de 3e etappe op pad in de volle zon. We passeren de grens met België en ondertussen lopen we door pittoreske dorpjes, langs mooie kerkjes en weilanden vol koeien.

Het basiskamp verhuist intussen naar het volgende wisselpunt bij de kerk en de friterie. Helaas is deze laatste dicht en zit er geen frites in voor het team. Wel heeft team B tijd om wat te relaxen en te kletsen in de zon. Om 16.15 uur gaat team B op pad voor hun 3e etappe, volgens Rob zonder heuvels (ahum). Het is wel een mooie andere route die minder lang langs die hele lange rechte saaie weg door België ging, die nu nog maar 'slechts' 17 km lang is. Hier krijgen we nog wel een regenbui van een half uurtje, maar de lopersbus houdt de sfeer er goed in met de muziek als de loper met de fietsers voorbijkomen. Om 21.00 uur komen we bij de wisselplek en gaat team A verder voor hun 4e etappe.

De tweede nacht komt eraan. Vanaf hier beginnen ook de echte Roparun doorkomsten. Opstal heeft bijvoorbeeld alles versierd en hier en daar zitten er nog mensen buiten om ons aan te moedigen. Het is nog zo'n zwoele 12 graden, dus de dekens hebben we nu niet nodig. Vlak voor Antwerpen komen we bij het stadje Zele, dat bekend staat om zijn feesten en de fakkels die de route verlichten. Helaas zijn wij door ons late vertrek pas om 2.00 uur (maandagochtend 21 mei) in Zele, waardoor een deel van het feest al is afgebroken. Dit is een feestje dat we met heel team A willen vieren en daar nemen we onze tijd voor. We lopen het eerste stuk door de stad tot het hele team bij elkaar is. Zele heeft dit jaar een piraten thema. Op het grootste plein in de stad gaat het feest nog onverminderd door. Er ligt een rode loper over een podium, de speaker kondigt je aan en er wordt luid geapplaudisseerd. Dit geeft heel veel energie. Als team rennen we over de rode loper (ja, zelfs de fysio's en chauffeur).

Team B wordt gewekt voor de 4e etappe door de nacht naar Antwerpen. Het is nog steeds zwoel buiten. Na een klein ontbijt vertrekken we om 2.15 uur. Het is een beetje saaie route en de vermoeidheid begint toe te slaan en het wordt frisser. Helaas doen de mooie houten roltrappen het niet van de St. Anna Tunnel, dus gaan we met de lift. We lopen in één keer goed door Antwerpen. Dit is door alle werkzaamheden ieder jaar weer een verrassing. De Roparun organisatie staat op bepaalde punten met soep, fruit en snoep etc. Team B komt met een mooie zonsopkomst binnengelopen in Nederland.

Het thuisfront wordt intussen aan alle kanten op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen. De wissel verloopt ook hier vlotjes (om 7.10 uur net voor Ossendrecht), en na de terugkerende rituelen van massage, voeding en opbreken van het basiskamp wordt koers gezet naar het steunpunt van het Diakonessenhuis bij carpoolplaats Sluispad Zuid bij Willemstad/Heijningen waar familie, vrienden en collega's naar toe zullen komen.

Team A is onderweg voor de 5e (en laatste) etappe door Nederland. In de dorpen worden we als helden onthaald. De energie van de toeschouwers in deze dorpen sleept je er wel doorheen. Er staan op de grote kruispunten en rotondes verkeersregelaars klaar die zorgen dat we steeds kunnen doorlopen.
Met veel gejuich wordt team A binnengehaald om 12.30 uur op de carpoolplaats en daarna gaat team B op pad voor hun 5e en laatste etappe. Bij dit team sluiten extra fietsers aan die de laatste 50 km naar Rotterdam ook willen afleggen.

Om 13.00 uur staan we helaas voor de open brug waar we vorig jaar ook moesten wachten. We komen door leuke plaatsen zoals Oud-Beijerland, Heinenoord, Klaaswaal en Barendrecht. De Heinenoordtunnel brengt even de nodige verkoeling. Het blijft mooi om te zien hoeveel mensen je aanmoedigen onderweg, kippenvel! De laatste etappe is helemaal zonder begeleidende lopersbus en gaat op de fiets waarbij de lopers om de kilometer wisselen door van de fiets te springen en de loper aan te tikken voor de volgende kilometer. Dit spektakel gebeurt terwijl er om ons heen steeds meer teams uit Hamburg en Parijs samenkomen. Gezelligheid alom.

De karavaan van het basiskamp wordt ondertussen door iedereen uitgezwaaid die op de carpoolplaats aanwezig is en zet koers naar Kralingse Zoom om het wagenpark daar te parkeren en met de metro naar het centrum van Rotterdam te gaan.

Bij de Daniel den Hoed kliniek stappen de fietsers af en wandelen we met de loper voorop allemaal door de door het personeel gemaakte erehaag voorbij. De patiënten zijn inmiddels verhuisd naar het Erasmus MC. Het blijft bijzonder om hier te lopen tussen mensen waar we het met z'n allen o.a. voor doen!

Aan de zuidkant van de Willemsbrug is de finish voor de tijdsregistratie. Hier wachten de overige teamleden team B op die het laatste stuk aan het afleggen zijn. De lopers van team A lopen een kilometer voor de finish met team B mee. De acht lopers gaan samen over de finish aan de zuidkant van de Willemsbrug om 17.15 uur. Na 49 uur, 9 minuten en 46 seconden en met een gemiddelde snelheid van 10,77 km/uur sluiten we de Roparun af van 2018.
De wachtende teamleden sluiten zich aan op het laatste stuk van de route tussen de Willemsbrug, via de kubuswoningen, en de Binnenrotte bij team B om gezamenlijk de huldetocht af te leggen tussen de in groten getale opgekomen toeschouwers.
Nu mogen we gaan genieten van deze welverdiende huldiging op de voor ons nieuwe Binnenrotte. En dan na het knallen van de flessen champagne door Rob en Sander, de felicitaties, het vloeien van de tranen en de nodige knuffels, eindelijk het welverdiende drankje, proost allemaal!

Wat zijn wij trots op dit geweldige team waarmee we dit mooie avontuur hebben beleefd!

Zorg voor mensen met kanker

Onder het motto ***"Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer toegevoegd kunnen worden aan het leven"*** wordt geld opgehaald voor de zorg van kankerpatiënten.

Het team van het Diakonessenhuis mocht dit jaar rekenen op de (financiële) steun van het Diakonessenhuis als organisatie, maar zeker ook van vele medewerkers die dit goede doel een warm

hart toedragen. Daarnaast zijn we ondersteund door verschillende relaties van het ziekenhuis en andere bedrijven.
De onkosten die ons team gemaakt heeft tijdens de Roparun zijn betaald door het Diakonessenhuis zodat iedere gesponsorde euro rechtstreeks besteed kan worden aan het goede doel.
Om extra geld op te halen heeft het team een aantal acties georganiseerd, zoals het verkopen van wijnen, het ophalen van statiegeldbonnen bij de Albert Heijn, het verkopen van stroopwafels en loten waarmee men mooie prijzen kon winnen die beschikbaar werden gesteld door de Roparun en bedrijven uit de regio.
Hiernaast waren er natuurlijk veel particuliere giften en heeft het team een sponsorloop georganiseerd op STIP VSO in Utrecht en de Zeister Vrije School in Zeist.
De opbrengst van alle teams, dit jaar: **€ 5.144.412,-**, wordt door de Stichting Roparun besteed aan verschillende projecten. Het Diakonessenhuis heeft door deze financiële steun bijvoorbeeld; een aantal hoofdhuidkoelers kunnen aanschaffen en een aantal workshops 'Look good, feel beter' kunnen organiseren. Daarnaast wordt steun geboden aan hospices, vakantiehuizen, Kinderdagen en voorlichtingsprojecten voor patiënten.

Met een totale opbrengst van **€ 21.000,-** kunnen we spreken van een zeer geslaagde Roparun.

Het team wil iedereen die bijgedragen heeft dit mogelijk te maken hiervoor hartelijk bedanken!

Wij hopen en vertrouwen volgend jaar opnieuw op uw steun!

Mariska Starrenburg en Fred van Dijen
Teamcaptains Roparun Team 19 Diakonessenhuis

Voor meer informatie:
www.roparun-diak.nl
https://www.facebook.com/RoParunTeam19Diakonessenhuis?fref=ts