



 **ROPARUN 2023**

Van 27 t/m 29 mei 2023 heeft Team 19 van het Diakonessenhuis voor de 24^{ste} keer een mooie en sportieve prestatie geleverd. Team 19 heeft samen met 211 andere teams de Roparun (532 km) gelopen van Vliegveld Twenthe door de Achterhoek, Limburg en Noord-Brabant naar Rotterdam.

Als team hebben we een bedrag van **€ 25.000,-** opgehaald en gedoneerd voor de zorg van mensen met kanker om zo hun leven iets dragelijker te maken.

De Roparun is normaal een non-stop estafetteloop van Parijs of Bremen naar Rotterdam tijdens Pinksteren. Helaas is Parijs of Bremen nog niet mogelijk dit jaar. Volgend jaar hopelijk wel weer. Voor nu daarom wederom een Roparun door Nederland, vanaf vliegveld Twenthe naar Rotterdam. Acht hardlopers leggen in estafettevorm 532 kilometer af. Het team is verdeeld in team A en team B met elk 4 lopers. 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. 50-55 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 rennende 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 het overige 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 toekomt, maakt de laatste 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 gemaakt. Daarnaast zijn de teamleden op het basiskamp heel belangrijk (team C). 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

Donderdag 25 mei aan het eind van de middag verzamelen we voor het inpakken van de spullen bij het Diakonessenhuis in Zeist. De materiaalwagen wordt vakkundig ingericht met rolcontainers waarin alles opgeslagen ligt wat we onderweg nodig hebben. Dit varieert van magnetron tot aggregaat, van vork en mes tot handalcohol. In de materiaalwagen wordt zelfs een heus stapelbed geplaatst als rustplek voor team C. Bij aankomst van de campers wordt de normale "huisraad" verwijderd en de vloer beplakt met stucloper om de vloer te beschermen. Alle wagens worden voorzien van stickers van de Roparun en van onze sponsors. Het worden er elk jaar meer!

Vrijdag 26 mei om 11.00 uur pakken we de laatste spullen in en worden de stickers nog geplakt op de lopersbus, die vandaag ons wagenpark compleet maakt. De zon schijnt. De



maaltijden van Gerard en het eten en drinken dat we via Vermaat geleverd hebben gekregen kan ook ingeladen worden. Dank jullie wel Vermaat voor jullie jaarlijkse goede zorgen! Om 12.00 uur komen de andere teamleden aan en als alle spullen zijn ingepakt rijden we om 12.30 uur naar de hoofdingang van Diak Zeist. Er staan enkele collega's, vrienden en oud-teamleden klaar om ons uit te zwaaien. Om 13.00 uur vertrekken we met twee campers, een materiaalwagen en de lopersbus naar het Diaconessenhuis in Utrecht. Om 13.20 uur komen we aan bij Diak Utrecht waar alweer een aantal collega's, familieleden en vrienden op ons staan te wachten. De laatste 4 teamleden sluiten hier aan.

Fred heeft een mooie speech voor de teamleden en aanwezige collega's en vrienden/familie die ons uit komen zwaaien. Vivian Broex (lid Raad van Bestuur) spreekt ons ook toe met mooie, bemoedigende woorden. Vivian reikt aan Marlouke de laatste bronzen Roparun vogel uit voor haar 10^e deelname aan de Roparun. Dit beeldje wordt helaas niet meer gemaakt, dus voor de volgende jubilarissen gaan we iets anders bedenken.



We maken nog een groepsfoto bij het grote rode hart voor het Diak en daarna worden we uitgezwaaid en vertrekken we al toeterend om 14.15 uur naar Twente.

Bij de bezinepomp vlak voor het startterrein, maken we een stop om de tank van de wagens vol te gooien. We genieten even van het zonnetje tijdens deze korte stop en rijden verder

naar het startterrein. Bouke (oud-teamlid en vrijwilliger bij de Roparun) heet ons welkom bij de ingang van het startterrein.

We krijgen een mooie plek toegewezen op een groot grasveld met 3 andere teams naast de startbaan van het parcours voor de eerste nacht. Allereerst zetten we met z'n allen de tenten op en daarna kunnen we nog rustig relaxen totdat we gaan eten. Op onze nieuw picknicktafel met bijbehorende banken staat heerlijke cake klaar. Het team draait super en de sfeer is top!

We hebben een reservering bij Café Sprakel om een hapje te eten. Sommige teamies gaan wandelen, anderen fietsen en de rest laat zich afzetten door de lopersbus, die vervolgens de overige wandelaars ophaalt.



We hebben een privé-terras tot onze beschikking en ligt nog deels in de zon. Op een gegeven moment komen wel de dekentjes tevoorschijn, maar we kunnen nog wel buiten blijven zitten.

Na het eten en de terugreis lopen we nog naar de Roparun bunker voor de Pre-Party. Het is gezellig druk en we kunnen nog even dansen. Om 23.00 uur sluiten ze af met 'You never walk alone' en staat iedereen in een hele grote cirkel schouder aan schouder mee te zingen. Daarna ons tentje of camper



in voor nog een 'normale' nacht.

Door de spanning van de komende Roparun, herrie van de aggregaten van andere teams en een vreemd piepend geluid blijkt het toch voor sommige teamies lastig om goed te kunnen slapen. Om 5.00 uur is het dan eindelijk echt stil en zijn alleen de vroege vogeltjes te horen. Totdat het eerste aggregaat weer aan gaat.

Het is al vroeg licht. De één na de ander komt zijn of haar bed uitrollen voor een heerlijke douche en een ontbijtje. Het is nog wat fris, maar de zon schijnt. Na het ontbijt worden de tenten opgeruimd en de fietsen in orde gemaakt.

Om 10.50 uur melden we ons bij de inschrijfbalie van de Roparun. Er is een fout gemaakt met onze loopsnelheid. Er is door ons 11,5 km/uur opgegeven, maar er is met 11,2 km/uur (van vorig jaar) gerekend. Met een vertrektijd van 12.40 uur komen we voor opening van de finish in Rotterdam binnen. Helaas kan er niets aan gedaan worden en besluiten we te kijken hoe het onderweg gaat.

Om 11.00 uur gaan we bij de officiële start van de Roparun kijken. Er is eerst een moment van stilstaan en saamhorigheid en daarna is er een hele grote polonaise met de aanwezige teams en gaan de eerste teams dan echt van start. Het is een mooi gezicht zo te vertrekken op de startbaan. De sfeer zit er goed in.

Team A kan zich gaan klaarmaken voor de start en de fietsen worden in gereedheid gebracht. Het is 11.50 uur als we naar het startterrein vertrekken. We maken nog een groepsfoto bij de opblaasbare mascotte van de Roparun achter de start. Ook wij zijn er nu klaar voor!



Om 12.40 uur is het voor ons team dan zover. De muziek zweept de sfeer aardig op en we tellen af. Valerie start als eerste loper, en als dan eindelijk het startschot klinkt is team A weg. Valerie wordt begeleid door Floor en Jennifer op de fiets samen met de overige lopers Karianne, Ilona en Joslyn die voor het eerste stuk van 8 km run-bike-run meefietsen. Na 8 kilometer, fietsen Rita en Susanne uit team C gezellig mee. Zo krijgen zij wat meer mee van de sfeer onderweg. Onderweg een kleine doorkomst in Rekken

waar we hartelijk verwelkomd worden met een vlaggetjesboog. Oeps, de fietsers en loper missen een afslag. Gauw een belletje uit de volgbus en we zijn weer op de goede weg. Eric krijgt nog 2 duimpjes omhoog en een compliment voor zijn mooie parkeeractie van de controlerende motorrijders van de Roparun.

Het is lekker warm, dus ijs zit in onze gedachten. Aangezien we dat natuurlijk niet mee hebben, blijft het voor nu maar even bij een droom. We passeren een bordje met 'Succes', heel lief van de supporters (die nergens te bekennen zijn).

Team C rijdt met team B in de campers en de materiaalwagen het startterrein af. De ouders van Karianne rijden mee tot aan station Winterswijk, want zij waren speciaal met het OV naar de start gekomen. Bouke staat bij de uitgang om ons nog persoonlijk uit te zwaaien en gedag te zeggen. Er waait nog een paar sokken van Linda van de voorste camper (zwarte sokken op een zwarte voorkant vallen niet op natuurlijk), maar het voertuig erachter stopt om ze nog even op te rapen. We gaan naar het eerste wisselpunt in Winterswijk, waar we de teams bij de rotonde langs zullen zien komen. Na alles te hebben opgezet (inclusief plastent) kunnen we even lekker in het zonnetje op het gras relaxen of een balletje trappen. Team B maakt zich klaar en nuttigt nog een heerlijke warme maaltijd. Gerard, bij deze nogmaals hartelijk bedankt voor je heerlijke kookkunsten!



Er is een mooi onthaal bij het ziekenhuis Beatrix in Winterswijk, waar team A dwars door het ziekenhuis mag lopen en fietsen. Karianne krijgt in Winterswijk de medaille van de burgemeester omgehangen.

Team A ligt op schema en komt om 17.07 uur aan. Na een rustige wissel vertrekt Team B voor hun eerste etappe om 17.13 uur met Nienke ('Geer'), Chloë ('Goor'), Bram en Timon ('Bassie en Adriaan') als loper. 'Adriaan' laat nog even zien dat hij niet zo sterk is als een meisje van de basisschool, want zij kan namelijk een appel met haar handen in tweeën breken en 'Adriaan' niet. Het is prachtig weer en een mooie route. Vlak voor Doetinchem nemen we de 3 kinderen van Nienke even mee in de lopersbus en geven we ze onze armbandjes van Team 19.

Linda haar fiets heeft pech, het remblokje blijft vastzitten, maar we zijn geholpen door supporters die in een voortuin zaten. Ontzettend aardig! Vervolgens de doorkomst door Doetinchem met lekkers en een Roparun vlag.



Team A kan genieten van een welverdiende massage en een hapje eten om vervolgens door team C naar het 2^e wisselpunt te worden gereden.

Bij aankomst zetten we ons kamp weer op en pakt team C ook nog even wat rust.

Om 20.45 uur wordt de bestelling doorgegeven van team B. Dit betekent dat de maaltijden kunnen worden opgewarmd en dat team B nog ongeveer 12 kilometer moet afleggen voordat team A voor hun 2^e etappe kan starten. Het nieuwe aggregaat is even wennen, maar

team C heeft redelijk zijn draai gevonden. We kunnen aan de gang voor gebakken eieren, hot dogs en poffertjes. De keuze is reuze 😊

Om 21.47 uur komt team B aan bij de Burger King in Zevenaar. Tijdens de nodige massages wordt er gegeten en de fysio's worden gevoerd met poffertjes zodat ze door kunnen met masseren. De lopers kunnen daarna hun bed in de camper weer opzoeken voor de nodige rust.

Team A gaat om 22.00 uur voor de 2^e etappe de nacht in. Met de zelfgemaakte verlichte handjes in een badmintonracket is het lopende team goed zichtbaar. Zodra de verlichte loper de nacht in rent, is verder alleen de verlichting van de fietsers nog zichtbaar. Het is fris vannacht, zo'n 8 graden. In de lopersbus worden we warm gehouden met dekens.



Het basiskamp wordt weer opgebroken en de karavaan vertrekt naar de volgende wisselplek. Het is echt donker. We komen om 00.10 uur aan in Wijchen waar de volgende wissel rond 2.45 uur van zaterdag op zondag wordt verwacht. Even tijd voor team C om wat slaap te pakken, voor zover dat gaat. Voor de volgende etappe maken de andere teamleden zich weer klaar voor hun volgende nachtetappe. Het circus draait weer.



Als team B om 2.54 uur aan hun 2^e etappe begint is het nog goed donker en fris, maar om 4.30 uur horen we de vogels al volop fluiten. Het landschap is hier veel weiland en geen doorkomsten. We krijgen veel complimenten over de lichtgevende oorbellen in combinatie met de lichtgevende veters, vestjes en zelfs een lichtgevende pet. We zijn heel goed zichtbaar.

Het volgende wisselpunt is achter het Roparun Steunpunt in Horst. Team C komt daar om 5.00 uur aan, maar dan is het daar nog rustig en zijn er nog geen teams voorbij gekomen. Team C gaat vast voorproeven (tomaten- en kippensoep, broodjes rookworst en croissantjes). Voor de echte koffieleuten gebeurt en nu iets verschrikkelijks.... Een niet nader genoemd teamlid 😊 laat per ongeluk de koffiepot vallen in de materiaalwagen. Oeps... Team B komt om 7.23 uur aan. Er heerst hier een gezellige sfeer en er is muziek naast het gebruikelijke lekkers. Team A is klaar voor hun 3e etappe. De krentenbollen met pindakaas (wat een combi) zijn ook populair op ons kamp. De dames van team C maken er een uitdaging van om steeds sneller de pop-up tentjes weer in de verpakking te krijgen wanneer er opgeruimd moet worden en dat gaat steeds beter.



Team A komt een loper tegen met ontbloot bovenlijf, waarop Jennifer zegt: 'Wow, loop maar even door!'. Even later wordt er andere muziek opgezet, want er is een inkakmomentje. Het nummer 'Take off my clothes' klinkt uit de box en Eric doet graag mee langs de kant.



Het basiskamp verhuist naar het plein bij de kerk in Gerwen. Om 10.50 uur krijgen we bezoek van de Roparun filmploeg voor een interview met de teamcaptains (o.a. over het overlijden van ons teamlid Indra Choté afgelopen april), met Hein en Nienke en tot slot met Bram en Timon op de massagetafels. Het wordt een mooi interview



waarbij we vol liefde vertellen wat voor een bijzonder persoon Indra was. Toch fijn dat dit met beeld en geluid wordt vastgelegd en dat we dit kunnen vertellen voor de Roparun televisie. Daarna maken ze nog wat shots van ons team en filmen ze de aankomst van team A en vertrek van team B om 12.22 uur. Onderweg is er live verslag gedaan op Roparun radio door Timon die de Roparun telefoon heeft beantwoord. Deze telefoon gaat

onderweg via allerlei teams mee op de route en als hij overgaat, dan kom je live op de radio. Onderweg door Eindhoven delen ze zakjes chips uit en was een stop bij een terras wel heel verleidelijk, maar toch door gegaan.



De volgende wisselplek is hetzelfde parkeerterrein als vorig jaar, maar toen plensde het van de regen. Nu vooral alleen maar zon en heerlijk rustig. Er wordt provisorisch koffie gezet met een filter en een maatbeker, maar dat duurt best lang, dus we moeten het doen met de koffiesticks die we bij ons hebben.

Om 16.52 uur gaat team A op pad voor hun 4^e etappe en Alice van team C gaat gezellig mee. De sfeer in de tenten en cafés onderweg zit er goed in! De lichtgevende vetes doen het nog steeds goed.

's Avonds is het één groot lint van lopers en fietsers met lichtjes door het donkere Brabantse landschap. Volgens Karianne is het heel simpel, gewoon de ene voet voor de andere blijven zetten! Team A staat aan en blijft juichen, meedoen is een overwinning. Team C wordt onderweg nog gespot en gelukkig zagen de chauffeurs het nog net op tijd om even te zwaaien. De run-bike-runs hebben erin gehakt, maar de fantastische zonsondergang maakt alles weer goed.

Onze wisselplek in Bavel bij de Korenmolen De Hoop is langs de route.

Om 22.06 uur start team B weer vol frisse moed aan hun 4^e etappe, de nacht in. Het is best koud/fris, maar ze komen ook veel gezelligheid tegen onderweg. In Breda lopen we een ereronde over een mooie verlichte atletiekbaan van AV Sprint.



Steeds vaker staan er onderweg supporters met lekkers, muziek en vuurkorven. In Sprundel hebben ze de vlammen van heteluchtballonnen en gezellige haardvuren klaar staan voor extra warmte.

In Roosendaal staan er papieren zakken met kaarsjes langs de weg en op de zak staat een naam als aandenken. Mooi gedaan!



Team C is onderweg naar Ossendrecht waar we op het bedrijventerrein alles klaarzetten en onze rust pakken om 00.45 uur.

Het is 1.30 uur en de vermoeidheid slaat toe bij team B, de pijntjes komen en er waait een koude wind. Om 2.00 uur wordt team A wakker gemaakt voor hun laatste etappe. Het is een koude nacht. Het is 3.10 uur als team A vertrekt vanaf Ossendrecht richting Willemstad. In Ossendrecht hebben ze



een prachtige doorkomst georganiseerd en zijn er veel mensen op de been. In Bergen op Zoom hebben ze een 'gele herdenkingsmuur' gemaakt met namen van overleden kankerpatiënten. Er staan twee mooi verklede dames bij. We laten de naam van Indra Choté (was teamlid, als chauffeur/verzorger) achter en volgend jaar staat ze op deze herdenkingsmuur. Indrukwekkend! Het neemt de pijn in het vermoeide lijf even weg om je weer te realiseren waarvoor we het doen.

Nog steeds veel gezellige plaatsen waar we doorheen komen. Rond 8.00 uur is de lopersbus in Willemstad gearriveerd, maar team C ontwaakt net, dus het ontvangstcomité staat nog niet klaar. Om 8.26 uur eindigt Karianne als loper bij de carpoolplaats in Willemstad waar familie en vrienden van teamleden en team B en C ons op staan te wachten met heel veel enthousiasme op dit vroege tijdstip.

Er wordt gezellig bijgepraat. De nodige organisatorische zaken worden nog even snel geregeld en dan kunnen we echt verder gaan. Om 9.05 uur vertrekt team B voor de laatste etappe. Hein, Karianne, Valerie, Ilona, Femke en Jennifer fietsen voor de gezelligheid mee. Janny, Marlouke, Eric en Jurgen gaan met de lopersbus nog op een aantal plekken langs de route staan om team B aan te moedigen. Onderweg krijgen we nog koffie van team Barneveld. Ook vandaag weer veel wind, maar het is droog en zonnig. Onze playlist is favoriet en wordt gedeeld met het Franse team.



Team C heeft nu even rust en ruimte op het gemak alvast de materiaalwagen op, zodat we dat straks in Zeist niet meer hoeven uit te zoeken.



In Oud-Beijerland worden we weer gefotografeerd door Harry in 't Veld van de Roparun. Hij vertelt trots dat wij met zijn foto op de voorkant van het Ropa Reader staan. Hier is het fantastisch met al die mensen langs de kant en gezellige muziek en aanmoedigingen. Dit voelt weer



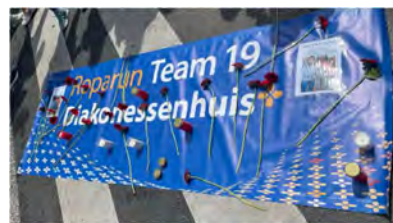
zoals de Roparun vanaf Parijs was.

De ontvangst in Barendrecht is ook weer leuk en gezellig. De burgemeester staat daar altijd klaar om iedereen hartelijk te ontvangen. De teamleden met de lopersbus kunnen team B hier voor het laatst aanmoedigen.



Chloë loopt om 13.20 uur over de finish bij het Wilhelminaplein voor de Erasmusbrug, waar de andere teamleden team B staan op te wachten. We hebben het gehaald! We knuffelen elkaar en zijn blij dat we er zijn (na 48 uur en 40 minuten). Samen lopen we over de Erasmusbrug naar de Coolsingel. We lopen rustig met de banner en de foto van Indra met Nelly Cooman erop naar de finishboog. De familie van Indra staat aan de zijkant en kijkt toe. Om 14 uur lopen we al juichend over de finish heen.

Na het finishen met het hele team, staan we stil bij het overlijden van Indra. Spontaan leggen we de banner op de grond en leggen daar allemaal onze Gerbera op en Alice steekt een paar kaarsjes aan. Schouder aan schouder staan we eromheen. Een mooi en emotioneel moment. Daarna knallen Marlouke en Alice de kurken van de flessen bubbels om het feest te gaan vieren. Eindelijk het welverdiende drankje, proost allemaal! Fred doet nog een interview voor De Telegraaf en Mariska haalt alvast de medailles. We overhandigen iedereen de welverdiende medaille en maken nog een finish teamfoto van deze mooie



en bijzondere Roparun! Ook Chloë en Nienke worden als lopers nog door De Telegraaf geïnterviewd.

Om 14.45 uur kan iedereen zich met familie en vrienden herenigen en drinken we nog een drankje op de Coolsingel. Om 16.00 uur vertrekken we naar de Kralingse Zoom waar het wagenpark staat geparkeerd. Om 17.00 uur vertrekken we naar het Diak Zeist, waar we om 18.00 uur aankomen. In een uur tijd ruimen we alles op. Dit gaat ieder jaar sneller! In het restaurant van Diak Zeist sluiten we de Roparun af met een pizza en de slotwoorden van de teamcaptains. Daarna kan iedereen op huis aan voor een warme douche en een heerlijke nacht in eigen bed. De volgende ochtend worden we wakker en staan we met een paginagroot artikel in De Telegraaf!

Wat zijn wij trots op dit geweldige team waarmee we dit mooie avontuur weer hebben mogen beleven!



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 weer rekenen op (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, materieel en immaterieel.

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 en Jumbo, het verkopen van loten waarmee men mooie prijzen kon winnen die beschikbaar werden gesteld door de Roparun en bedrijven uit de regio.

Daarnaast waren er natuurlijk veel particuliere giften.



Alle teams hebben een bedrag opgehaald van maar liefst €,,- (volgt binnenkort). Dit wordt door de Stichting Roparun besteed aan verschillende projecten. Het Diakonessenhuis heeft door deze financiële steun bijvoorbeeld twee koppelbedden mogen ontvangen en een aantal workshops 'Look good, feel beter' kunnen organiseren. Daarnaast wordt o.a. steun geboden aan hospices, vakantiehuizen, Kinderdagen, voorlichtingsprojecten en andere nieuwe initiatieven voor kankerpatiënten.

Met een opbrengst van € 25.000,- voor al deze prachtige projecten kunnen we weer spreken van een zeer geslaagde en geweldige Roparun!

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

Wij zijn dankbaar voor jullie steun in al die jaren. Wij hopen en vertrouwen opnieuw op jullie support volgend jaar voor ons 25-jarig jubileum van deelnames aan de Roparun! We gaan er met jullie hulp weer een TOP jaar van maken!

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>