

Functie profiel Team ILH RopaRun 2020

Een loop/fiets/levenservaring die je nooit meer vergeet!

Profiel Teamlid algemeen

- Team Ik Loop Hard is één team en het teamlid is een **teampayer**
- Het teamlid is ervan doordrongen dat inzet gedurende **de gehele voorbereiding een vereiste is**
- Het teamlid zal zich het hele jaar inzetten rondom de acties om geld in te zamelen
- Mocht er samenwerking komen met bijvoorbeeld een Hospice, dan helpt elk teamlid 1x mee als vrijwilliger per Roparun seizoen
- Tevens neemt elk teamlid deel aan alle geplande vergaderingen en trainingen.
- Elk teamlid verkoopt minstens 2 boekjes met Roparun loten
- Het teamlid neemt deel aan één of meerdere werkgroepen
- Het teamlid voelt zich eigenaar van de opdracht van de werkgroep(en) waarin hij/zij deel neemt
- De sportieve prestatie tijdens de Roparun is de kers op de taart na een jaar hard werken: *(de beloning voor de inzet tijdens de voorbereiding)*
- Tijdens de Roparun is doorzettingsvermogen een vereiste en slaapgebrek is geen excuus zijn, hier heeft iedereen namelijk last van: het teambelang gaat boven het individuele belang.

Loper

- Team Ik Loop Hard schrijft in op 11 km/uur, de loper *moet bij iedere loopdeel van 2,0 KM minimaal 11,5 km/uur* kunnen lopen tijdens een *estafettetraining* van 40 km
- De loper moet in duurloop minimaal een halve marathon kunnen lopen in maximaal 2 uur
- De loper is bij alle 4 trainingen aanwezig
- *De loper moet aantoonbaar 10 KM kunnen lopen binnen 55 minuten*

Fietser

- De Roparun is in 8 etappes van circa 70 km verdeeld, de fietser kan een gehele etappe uitfietsen
- De fietser is aantoonbaar getraind op het fietsen op looptempo
- De fietser is aantoonbaar getraind op het fietsen met hoogteverschillen
- De fietser kan navigeren
- De fietser is consistent in het tempo voeren en bepalen op het door de loper bepaalde tempo
- De fietser is bij alle 4 trainingen aanwezig.

Kalender

Om vooraf helder te zijn hieronder een overzicht van alle data van bijeenkomsten en trainingen waarop we verwachten dat de teamleden aanwezig zullen zijn.

<u>Datum</u>	<u>Soort meeting</u>	<u>Locatie</u>
Zaterdag 19 oktober	Kennismakingsbijeenkomst teamleden	Rabbit Hill- Nw.Milligen
Zondag 19 januari 2020	1 ^e Loop- en fietstraining	Nijverdal
Zaterdag 15 februari	2 ^e Loop- en fietsnachtraining	Wezep
Zondag 29 maart	3 ^e Loop- en fietstraining	IJsselstijn
Zaterdag 2 mei	4 ^e Loop- en fietsnachtraining	Eerbeek
Zondag 17 mei	Laatste teambijeenkomst	Beatrix Gebouw - Utrecht