



TEAMPROFIEL

De Roparun, een estafetteloop van ruim 500 kilometer van Bremen of Parijs naar Rotterdam, waarbij we als team een sportieve prestatie leveren om op die manier geld op te halen voor mensen met kanker.

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

Wat leuk dat je (weer) ons teamlid wilt zijn. De run zelf is in het Pinksterweekend van 4 t/m 7 juni 2022 en we starten in Bremen.

Het kernteam

Wie zijn wij en wat zijn primair onze verantwoordelijkheden. We kunnen deze taken uiteraard niet goed uitvoeren zonder hulp van de teamleden.

Andre Dreese	Teamcaptain
	Financiën
Marco van Zeijst	Sponsoring
	Transport en logistiek
Ryanne Rustenburg	Acties
Bas van der Loo	Catering
Laska Hurenkamp	Communicatie

Marco is de loopcoördinator en Andre de fietscoördinator. In deze groepen worden indien gewenst en nodig bijeenkomsten gepland buiten de teambijeenkomsten om.

De Roparun

- ▶ Een loop/fiets/team- en levenservaring die je nooit meer vergeet!
- ▶ De Roparun is zo'n 550km en in 8 etappes van circa 70 km verdeeld
- ▶ Tijdens de Roparun is doorzettingsvermogen een vereiste en mag slaapgebrek geen excuus zijn, hier heeft iedereen namelijk last van: het teambelang gaat boven het individuele belang

Wat verwacht Team Ik Loop Hard Roparun van een teamlid:

- ▶ Je bent een teamplayer, het teambelang gaat altijd boven het individuele belang
- ▶ Je zet je actief in rondom acties en het werven van sponsoren
- ▶ Wij staan ingeschreven op een gemiddelde teamsnelheid van 11 km/u. we verwachten dat je als loper minimaal een snelheid van 10 km/u kunt lopen tijdens runs van 2 km (en dit dan wel zo'n 30-35 keer) .
- ▶ Zoveel mogelijk aanwezigheid bij bijeenkomsten en trainingen. Er zijn enkele verplichte momenten (zie kalender). Deze bijeenkomsten zijn niet alleen om te trainen maar ook voor het algemene teamgevoel en het maken van afspraken en het geven van uitleg.



- ▶ Een fietser kan navigeren (we gebruiken hiervoor de app Komoot) en heeft hiervoor de benodigde materialen op de fiets. (Deze fiets is een gewone stadsfiets en geen MTB of racefiets)
- ▶ Een fietser is getraind op het fietsen op looptempo (11km/u) en is er voor de veiligheid van de loper

Eigen (financiële) bijdrage

Voor het meedoen aan Team Ik Loop Hard Roparun vragen we van alle teamleden een bijdrage van € 150. Van dit geld wordt de inschrijving van de Roparun voldaan, krijg je tijdens trainingen en bijeenkomsten eten en drinken, een All-inclusive Roparun weekend EN een medaille bij de finish. Bij het verlaten van het team, zal er door het kernteam worden gekeken of (gedeeltelijke) teruggave plaats kan vinden.

Als team zijn we verplicht om 1.000 loten te verkopen. Elk teamlid krijgt daarom 2 lotenboekjes (a 20 loten van € 2,50 = € 100) om te verkopen. Door de verkoop van de loten verdien je dit geld weer terug. De verkoop van meer loten(boekjes) mag uiteraard. De opbrengst hiervan wordt rechtstreeks bij de teamopbrengst vermeld.

Communicatie

Voor de communicatie met onze teamleden gebruiken we Whatsapp en belangrijke info is altijd terug te vinden op de teaminfo pagina op de website (alleen toegankelijk voor teamleden).

Kalender

Hieronder een kalender met trainingsdata en teambijeenkomsten.

<u>Datum</u>	<u>Meeting</u>	<u>Tijdstip</u>	<u>Locatie</u>	<u>verplicht</u>
8 januari	Kennismaking	15:00	centraal Nederland	JA
12 februari	40-50 km estafette	10:00-14:00	Goudreinet – Barneveld	NEE
5 maart	Middag/avond training			
	70 km estafette	15:00-00:00	Goudreinet - Barneveld	JA
Za 2 april	40-50 km estafette	10:00-14:00	Eerbeek	NEE
22 mei	Slot bijeenkomst	15:00	centraal Nederland	JA
4-5-6 juni	RopaRun	12:00	Bremen– Rotterdam	JA 😊