



TEAMPROFIEL 2023

De Roparun, een estafetteloop van ruim 500 kilometer met de finish Rotterdam, waarbij we als team een sportieve prestatie leveren om op die manier geld op te halen voor palliatieve zorg 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 Roparun zelf is in het Pinksterweekend van 27 t/m 29 mei 2023. We starten net als in 2022 vanaf Vliegveld Twenthe en finishen op de Coolsingel in Rotterdam.

Het kernteam

Het kernteam is ervoor om alles rondom de trainingen de Roparun te organiseren en regelen.

Andre Dreese	Teamcaptain
Laska Hurenkamp	
Melanie Wender	
Sep Armiento	

De Roparun

- ▶ Een loop/fiets/team- en levenservaring die je nooit meer vergeet!
- ▶ De Roparun is zo'n 550km lang en in 8 etappes van circa 70 km verdeeld
- ▶ Tijdens de Roparun is doorzettingsvermogen en teamspirit een vereiste. Ondanks dat het Roparun weekend garant staat voor weinig slaap is dat geen excuus en ga je op karakter door tot aan de finish, samen met je teamgenoten
- ▶ Is ook vooral heel leuk en gezellig!

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 sponsors! Je inzet blijkt uit deelname aan teamacties en/of het opzetten van eigen actie om geld in te zamelen of sponsors te werven.
- ▶ Wij staan ingeschreven op een gemiddelde teamsnelheid van 11 km/u. we verwachten dat je als looper 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. Alle teambijeenkomsten staan aangegeven in de 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 is getraind op het fietsen op looptempo (11km/u) en is er voor de veiligheid van de looper
- ▶ De fietser kan navigeren en heeft hiervoor de benodigde materialen op de fiets. (Deze fiets is een gewone stadsfiets en geen MTB of racefiets)

Eigen (financiële) bijdrage

Voor het meedoen aan Team Ik Loop Hard Roparun vragen we van alle teamleden een bijdrage van € 150. Van deze bijdrage wordt het inschrijfgeld aan De Roparun voldaan (in 2022 was dit € 3140) en krijg je tijdens trainingen en bijeenkomsten eten en drinken, een All-inclusive Roparun weekend! 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 onze kalender met trainingsdata en teambijeenkomsten.

<u>Datum</u>	<u>Meeting</u>	<u>Tijdstip</u>	<u>Locatie</u>
Zaterdag 19 november	Kennismaking	15:00	Leusden
Zondag 18 december	40-50 km estafette	10:00-14:00	Goudreinet-Barneveld
Zaterdag 28 januari	70 km estafette	14:00-23:00	Nijmegen
Zondag 19 maart	40-50 km estafette	10:00-14:00	Bodegraven
Zaterdag 6 mei	Slot bijeenkomst	15:00	Eerbeek
27-28-29 mei	RopaRun	12:00	Vliegveld Twenthe– Rotterdam
Zaterdag 2 juli	Reünie	15:00 uur	Alblasserdam