

ROPAR

leader

2025



De Ropareader is een uitgave van Stichting Roparun

Adres
Jan van Galenstraat 40
3115 JG Schiedam

Contact
010 – 434 11 65
info@roparun.nl
www.roparun.nl

Bank: 46.62.78.330
IBAN: NL36ABNA0466278330
Bic: ABNANL2A

Redactie
Rowan Termond
Jim Friederich
Julia Maliepaard

Concept & productie
Dex

Fotografie
Roparun fototeam

Art direction
Bart van Waardenberg

Vormgeving
careenza*

Oplage
3000

Cover beeld
Kimo Grashuis

© 2025 Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen, op welke manier dan ook, zonder toestemming van de Roparun-organisatie.

Roparun en het CBF-keur
Sinds 1996 verleent het CBF een keurmerk aan fondswervende instellingen. Elk fonds dat in aanmerking wil komen voor een CBF-Keur moet aan dezelfde criteria voldoen en dezelfde procedure doorlopen. Fondswervende instellingen moeten minimaal als zodanig actief zijn in Nederland. Het keurmerk wordt afgegeven voor een periode van 3 jaar, waarbij jaarlijks wordt getoetst of de organisatie nog aan de gestelde criteria voldoet.

Het CBF heeft een licentie van de Raad voor Accreditatie voor het verstrekken van het CBF-Keur.

 **Meer weten over het CBF-keur?**
Kijk op www.cbf.nl

- 5 Voorwoord
- 6 Een nieuwe tuin en geluidswand voor Hospice de Mare
- 9 Doorkomst Doetinchem

10 "DE ROPARUN EN ROTTERDAM HOREN BIJ ELKAAR"



- 12 Team 87 | FITZ Forward
- 15 DSW is klaar voor Roparun 2025

16 HOE VERTEL IK AAN MIJN KIND DAT IK KANKER HEB?



- 19 Promoteam: Pascalle van der Burg

20 NELLI COOMAN: AL 30 JAAR MET TROTS AMBASSADEUR



- 25 Doorkomst Reeshof
- 26 Gaby Runs The World – voor het eerst aan de start van de Roparun
- 27 Column Sander de Hosson
- 31 Mini-Roparun

- 33 Lensliefdes
- 36 Hospice De Mantelmeeuw
- 38 Het is een cadeau om mee te doen

- 39 Doorkomst Zutphen
- 40 De teamacties van Team 293 | Steamwork
- 43 Look good feel better op het Roparun-shirt

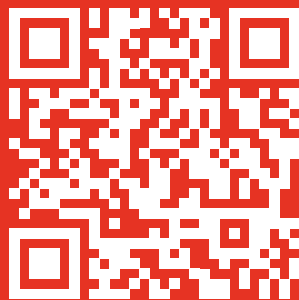
- 44 Team 151 | Hans Anders

- 47 Column Diana Kuip
- 51 Van onwetende chauffeur naar route-expert
- 52 De finish: de plek waar je op tweede pinksterdag moet zijn!
- 54 Samen scoren en teamacties

55 PARALYMPIC SPORTER VINDT UITDAGING IN DE ROPARUN



- 56 Wat eten we onderweg?
- 57 Doorkomst Dongen
- 58 Twaalf halve marathons voor het goede doel
- 59 Ropa-ontlading
- 60 Team 101 | Punt-Neleman
- 64 Het onbesproken woorden geven dankzij iPad met digitale stethoscoop
- 66 Sponsoroverzicht
- 67 Terug in de tijd



Doneren?

Scan de QR-code
en steun onze
teams en al die
fantastische doelen!

LEVEN
TOEVOEGEN
AAN DE DAGEN,
WAAR VAAK
GEEN DAGEN
MEER KUNNEN
WORDEN
TOEGEVOEGD
AAN HET LEVEN

OP NAAR DE Beste ROPARUN OOIT!

Nu we ons klaarmaken voor de start van de Roparun 2025, kijk ik met trots terug op het afgelopen Roparunjaar. We ervoerden weer een geweldige editie, zamelden met z'n allen een geweldig bedrag in en steunden daar heel veel goede doelen mee. Toch gaan we er dit jaar weer voor om die editie en het jaar te overtreffen.

Ieder jaar streven wij ernaar om de beste Roparun ooit te organiseren. We zetten de laatste stappen om ook deze editie weer onvergetelijk te maken. Teams organiseren de laatste acties en trainingen en de vrijwilligers leggen de laatste hand aan alle voorbereidingen om de teams te ontzorgen tijdens het evenement. Iedereen heeft het hele jaar keihard gewerkt en kijkt nu uit naar de kers op de taart: het pinksterweekend!

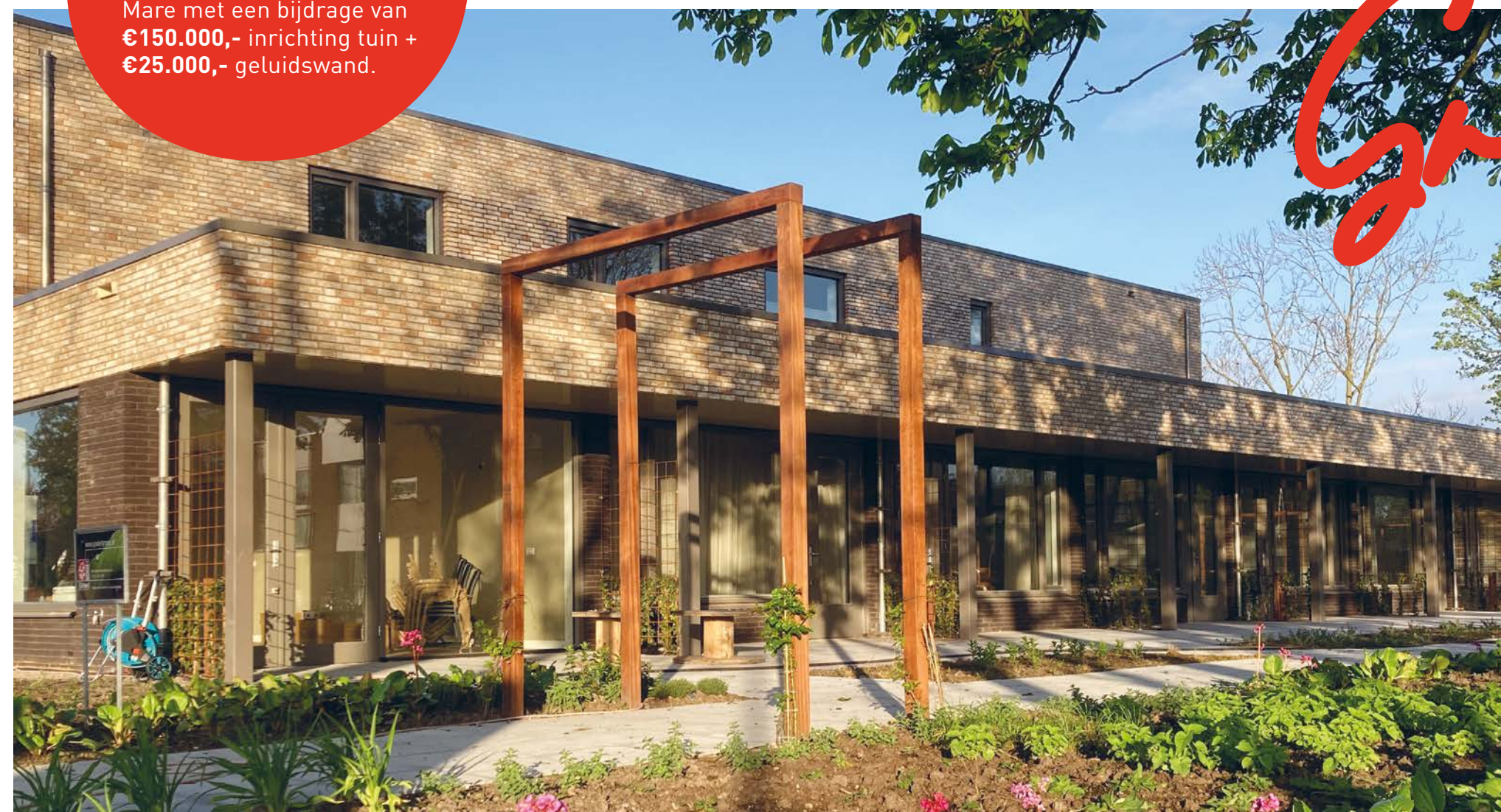
Met jouw deelname aan de Roparun draait het niet alleen om het beleven van een geweldig pinksterweekend. Hier komt veel meer bij kijken. Je zet je namelijk het gehele jaar door in, om uiteindelijk bij te dragen aan dat ene doel: het leven van mensen met kanker, voor zover

mogelijk, draaglijker maken. Hier zijn niet alleen wij, als Roparun, jou enorm dankbaar voor. Al die fantastische doelen, die dankzij ons, dat goede werk kunnen verrichten. Daar doen we het voor. Zit je er tijdens het pinksterweekend even doorheen? Houd dit dan in je achterhoofd, want samen gaan we voor dat ene doel!

Terwijl ik dit schrijf, kijken we vol enthousiasme uit naar het pinksterweekend. Ik kan niet wachten om jullie van start te zien gaan, onderweg aan te moedigen en op de finish binnen te halen. Het belooft een fantastische editie te worden!

Lesly Wolters
Directeur

Roparun steunt Hospice de Mare met een bijdrage van €150.000,- inrichting tuin + €25.000,- geluidswand.



Groene oase

Als een gepensioneerde verpleeghuis-directeur en een gepensioneerde hovenier samenkomen, kom je tot een geweldige tuin met een geluidswand. Dat blijkt als je een bezoek brengt aan Hospice de Mare in Leiderdorp. Daar kunnen mensen in de laatste levensfase nu uitkijken op en genieten van een prachtige kleurrijke tuin. Dankzij onder andere een donatie van in totaal €175.000,- van Stichting Roparun hebben zij, samen met de inzet van vele vrijwilligers en andere gulle gevers, een tuin gerealiseerd voor het hospice.

EEN NIEUWE TUIN EN GELUIDSWAND VOOR HOSPICE

De Mare

In 2024 opende Hospice de Mare haar deuren. Vanaf dat moment heeft Leiderdorp eindelijk een eigen hospice. De stichting is sinds 2017 opgericht en was eerder (tijdelijk) gevestigd in een verzorgingscentrum. "Het idee om een hospice op een eigen plek te openen was er altijd al", vertelt secretaris en initiatiefnemer Jules de Vries. "We zijn langere tijd opzoek geweest naar een goede locatie, ook gezien de spreiding in de regio. Uiteindelijk vonden we deze plek. Hier stond een school en het terrein kent een grootte van 3000m2. Ondertussen kregen we te maken met de coronapandemie en de oorlog die uitbrak in Oekraïne, waardoor alles stukken duurder werd. Door de prijsstijgingen kwamen we tot de conclusie dat alles maar net kon. We pasten de plannen aan en zijn met de gedachte 'hospice neerzetten, stuk gras erbij en een parkeerplaats' als vertrekpunt begonnen." Tot hij op zijn vakantieadres in Slovenië een telefoontje kreeg. "De aanvraag die jullie hebben ingediend bij Stichting Roparun, is goedgekeurd", vertelde de dame aan de telefoon. Jules kon zijn oren niet geloven. Alleen het ontwerpen van een terrein en tuin had hij nog nooit gedaan. Gelukkig kwam toen Johan in beeld, via Nelly, de hospicemanager, die hem al jaren kende.

Johan is inmiddels een aantal jaar met pensioen, maar na een paar weken werd hij al benaderd door Nelly, manager van het hospice. Toen Nelly hem benaderde voor wat werk bij het hospice zei hij: "Alseblieft, nu niet. Ik ben net met pensioen." Enige tijd later bedacht hij zich toch. "Toen ik een hele middag het kaartspel patience zat te spelen, begon het toch te kriebelen. Ik heb meteen de telefoon gepakt en Nelly opgebeld. Vanaf dat moment ben ik betrokken geweest bij de aanleg van de tuin", vertelt hij enthousiast.

De aanleg van de tuin

De binnenring van de tuin kon, dankzij de bijdrage van Stichting Roparun, nog gedaan worden door een hoveniersbedrijf, maar toen was het geld toch echt bijna op. "Met het resterende geld kon Johan gelukkig de buitenring onder handen nemen", vertelt Jules. "Johan is zelf allemaal plantmateriaal gaan kopen en met een stel vrijwilligers zijn we aan de gang gegaan", lichten de twee toe. "We dachten dat het met een man of 10/12 wel binnen een zaterdag zou lukken. Dit werden uiteindelijk drie zaterdagen",

Alles
grijpt in
elkaar

lachen de twee. Toen ze bezig waren, was het prachtig weer. Na het planten van alle beplanting heb je natuurlijk wel wat regen nodig om de grond voldoende vochtig te houden. “Het leek wel of Johan de sleutel tot de hemelsluizen had. De dagen die volgden, gaven precies wat we nodig hadden”, zegt Jules lachend.

“Mede door de bijdrage van Stichting Roparun hebben we ontzettend veel kunnen doen”, vervolgt hij. Waardoor de tuin inmiddels is uitgegroeid tot een prachtige groene oase. Ook Johan kijkt vol trots terug op het project: “Waar het eerst alleen een parkeerplaats met een stuk gras was, is het nu een echte tuin. Elke kamer heeft een terras met overkapping, waar de bewoners zelfs met hun rolstoel of bed kunnen genieten van het mooie weer. En dat kan eigenlijk in de gehele tuin, want we hebben bewust gekozen voor een mooi pad door de tuin. Zo kunnen ook de mensen die niet meer goed te been zijn buiten genieten.”

“Door jullie bijdrage werd niets iets. Het was een grote aanzet tot iets moois!”

Ook de tweede aanvraag werd gehonoreerd. Er stond op het terrein van de gemeente een betonnen wand achter in de tuin die wat geluid tegenhield van de aangrenzende milieustraat en wegen. “Er werden echter wel geluidswaarden overschreden”, zegt Jules. Een geluidswand was de oplossing. Hier kwam wel bij kijken dat ook zo’n wand weer flinke kosten met zich meebrengt en het budget was toen echt op. “Ik heb toen de stoute schoenen aangetrokken en weer een aanvraag bij Stichting Roparun ingediend. Ook deze aanvraag van €25.000,- werd gehonoreerd, waardoor de geluidswand geplaatst kon worden”, vertelt Jules vol blijdschap.

“We hebben ook contact gehad met verschillende teams. En vrijwilligers hebben ook eens met een team deelgenomen. Alles grijpt in elkaar. Heel mooi!”



WAAR LOKAAL Hart KLOPT VOOR DE ROPARUN



Doetinchem

Langs de route zijn er veel bijzondere plekken, maar in Doetinchem gebeurt iets unieks. Hier wordt de doorkomst georganiseerd door lokale goede doelen die zelf steun ontvingen van Stichting Roparun. Dit is hun manier om iets terug te geven aan de teams en vrijwilligers die zich het hele jaar inzetten.

De organisatie ligt in handen van mensen met een persoonlijke drijfveer. Zo ook Ietsje, die zich samen met Peter en het inloophuis inzet voor een warm welkom. “Mijn man is overleden aan kanker,” vertelt ze. “Het hospice heeft ons thuis begeleid. Dat was zo waardevol. Toen dacht ik: ik wil iets terugdoen. De Roparun sluit daar naadloos op aan en zo ontmoette ik Peter.”

Peter, zelf chauffeur en navigator bij Team 118 | Team Hollander, is nauw betrokken bij de organisatie van de doorkomst. Vanuit zijn rol in het team weet Peter hoe waardevol een doorkomst kan zijn; “soms zorgt het voor net dat extra stukje energie en motivatie”, vertelt Peter.

De samenwerking met de lokale gesteunde doelen is des te mooier. “Het is geweldig om te zien dat waar je het voor doet, ook echt zichtbaar wordt tijdens de run”, vult Peter aan.

“Daarom organiseren we dit samen met het hospice, het ziekenhuis en andere lokale doelen die ooit ondersteuning ontvingen van Stichting Roparun,” vertelt hij.

Meer dan alleen een doorkomst

Ietsje en Peter zijn uitgegroeid tot een waardevol duo en zetten zich nog

steeds elk jaar vol overtuiging in. Dankzij hun inzet wordt er op meerdere plekken iets georganiseerd en zo is een stuk van ongeveer 3 kilometer toch extra leuk!

“Van het ziekenhuis gaat de route via het hospice naar het sportpark, hier vindt het grootste feest plaats”, zegt Peter. “Overal is muziek, eten en gezelligheid. Zelfs de burgemeester is erbij. We zetten de stad echt in beweging.”

Maar ook de kleine dingen zijn waardevol. “We trakteren de lopers op tasjes met eten, drinken en snoepjes dat wordt gesponsord door de lokale horeca”, zegt Ietsje. “Het is klein, maar het maakt indruk. De lopers voelen zich welkom en gewaardeerd.”

Een doorkomst voor het hele team

Peter weet uit jarenlange ervaring hoe waardevol het is dat het gehele team van een doorkomst kan genieten. Op het sportpark is het dan ook voor het hele team mogelijk om samen te zijn. “Bij onze doorkomst is er ruimte om te parkeren, voor een teamwissel en samenzijn. Dat vinden we belangrijk”, zegt Peter.

Wat de doorkomst in Doetinchem zo bijzonder maakt, is de verbondenheid van de mensen die eraan meewerken. Niet alleen met vlaggetjes en feesttenten, maar vanuit het hart. Of zoals Ietsje het mooi zegt: “Het werkt nooit van één kant. Als je iets geeft, krijg je ook iets terug.”

De wens van Burgemeester Schouten

"Er is een hoop verdriet bij mensen met kanker en hun omgeving. Verdriet wat je niet kunt wegnemen, maar wel verlichten. Ik zou wensen dat de Roparun die liefde en aandacht voor elkaar nog heel lang vasthoudt."

DE ROPARUN EN Rotterdam HOREN BIJ ELKAAR

HET ÉÉN
KAN NIET
ZONDER
HET ANDER

Voor Carola Schouten wordt het haar eerste Roparun als burgemeester van Rotterdam. Hoewel het evenement uiteraard niet onbekend was voor haar: "De Roparun is al langere tijd een begrip in Rotterdam en ver daarbuiten."

Dat maakt dat ze de Roparun dan ook een schitterend evenement vindt. Naast dat het de meest voortreffelijke kwaliteiten van mensen naar boven haalt, uithoudingsvermogen en medemenselijkheid, vindt ze het ook bijzonder dat mensen zich zo fysiek inspannen voor anderen.

De burgemeester weet hoe belangrijk dit kan zijn. Ze heeft zelf namelijk ook mensen in haar omgeving verloren aan kanker. "Het is een verschrikkelijke ziekte waar veel mensen onder gebukt gaan", vertelt ze openhartig. Dat maakt ook dat juist de zorg in de laatste fase van het leven zo belangrijk is. "De waardigheid van een leven tot in de kleinste details respecteren en honoreren is ontzettend belangrijk. De liefde van mens tot mens is bij palliatieve zorg bijzonder puur, omdat er op niets anders nadruk wordt gelegd dan de waardigheid en geborgenheid van een broos mensenleven. Onroerend, krachtig en prachtig tegelijkertijd", vervolgt ze.

"Het is een trieste en slopende ziekte; voor zowel de mensen die het hebben als hun familie, geliefden en vrienden. Daarom vind ik alle initiatieven om dat leed te verzachten – op welke manier dan ook – erg mooi."

Het belang voor Rotterdam

Dat dat allemaal in de juiste zorg aangeboden kan worden met Rotterdam als centraal punt voor het evenement is volgens Schouten geweldig: "Het is natuurlijk schitterend dat Rotterdam een centraal vertrekpunt – ook qua geschiedenis – van de Roparun is. De wil en doorzettingskracht van de deelnemers vind ik echt wel Rotterdamse karaktereigenschappen. Het is mooi en fijn dat de Roparun en Rotterdam zo nauw aan elkaar verbonden zijn."

Dat sport en goede doelen daarbij in verbinding staan, maakt het alleen maar nóg mooier. "Op die manier koppel je prachtige zaken aan elkaar", gaat de burgemeester verder. "Sport verbreedert en al helemaal als er een goed doel aan wordt gekoppeld. Het haalt echt het beste uit mensen naar boven én voor hun medemensen. Je doet namelijk echt iets van wezenlijke waarde voor een ander. En dat straalt af op jezelf, anderen én Rotterdam."

Dat maakt dan ook dat ze enorm uit kijkt naar de komende editie en niet kan wachten om met volle teugen te genieten van dit mooie evenement.

ROPARUN WORDT DE NIEUWE UITDAGING VOOR DE COLLEGA'S VAN *Fitz*



Samen een sportieve uitdaging aangaan voor het goede doel én tegelijkertijd bouwen aan teamgevoel; het is inmiddels een prachtige traditie geworden bij FITZ.

Deze zakelijke dienstverlener, gespecialiseerd in detachering en consultancy, kiest elk jaar een bijzondere uitdaging om met collega's samen te ervaren. Na eerdere succesvolle avonturen zoals halve marathons en stoere survivalweekenden, is dit jaar gekozen voor de Roparun.

Voor de kersverse teamcaptains Anna de Groot en Maud Kuipers zijn het spannende weken. Naast hun full-time baan storten ze zich volledig op alle voorbereidingen. Anna geeft eerlijk toe: "Dit is echt nog uitdagender dan een marathon. De Roparun draait veel meer om teamwork en voelt soms alsof we een gigantische puzzel leggen." Maud, die haar nieuwe teamleden eerst nauwelijks kende, sluit zich daar volledig bij aan. "Het was vooral spannend om genoeg deelnemers te vinden. Gelukkig kwamen er wat enthousiaste collega's bij en hebben we een goed team gevormd."

Ook logistiek is het een hele uitdaging, vertelt Maud lachend. "Je hele schema draait om de snelheid van de lopers en dat blijft toch een voorspelling. Dus een beetje improviseren hoort erbij, al zit het plannen en organiseren gelukkig wel echt in ons DNA. We gaan er helemaal voor en uiteindelijk komt het zeker goed!" Om alles goed te testen, staat er binnenkort een testrun gepland, zodat iedereen weet hoe het ervoor staat.

Met ruim 900 medewerkers verspreid over het hele land was de keuze voor de Nederlandse route snel gemaakt. "Veel collega's boden meteen spontaan hulp aan. Met zoveel medewerkers in de buurt van de route hebben we gelukkig ook genoeg slaapplekken, douches en eetplekken", vertelt Anna enthousiast.

Van CEO's die auto's wassen tot kroegfeestjes

Natuurlijk mag het inzamelen van donaties voor het goede doel niet ontbreken. Anna en Maud vertellen vol enthousiasme over de acties die ze inmiddels al hebben opgezet. "We verkopen volop loten en het kantoor hangt inmiddels vol posters om aandacht te vragen voor onze deelname. Zelfs op onze recente wintersportvakantie konden medewerkers hun ongebruikte consumptiemunten doneren!", zegt Maud met een lach. Ook de directie ontspringt de dans niet; binnenkort wast de CEO auto's van collega's in ruil voor donaties.

De feestelijke afsluiter? Maandagavond 9 juni, als iedereen de finishlijn over is, hebben de teams een hele leuke actie bedacht. Ze huren speciaal een kroeg af in Rotterdam, waar alle collega's die niet meededen, kunnen proosten op het succes van hun collega's. Daar moeten ze wel een ticket voor kopen en die opbrengst gaat volledig naar het goede doel. Want hoewel sportief succes belangrijk is, is de drijfveer achter deelname minstens net zo essentieel: "Iedereen verdient een mooie laatste levensfase. We kennen allemaal wel iemand die te maken krijgt met die vreselijke ziekte."

Ondanks alle drukte en hectiek kijken beide teamcaptains enorm uit naar dit avontuur en het onvergetelijke weekend samen met hun team. Maud benadrukt: "We verheugen ons echt op die goede sfeer en gezelligheid." Anna vult lachend aan: "Hopelijk houden we de vermoeidheid een beetje buiten de deur, maar met alle adrenaline komt het sowieso goed. De steun van onze honderden collega's gaat écht verschil maken. We creëren een band die we nooit zullen vergeten en gaan samen iets heel bijzonders neerzetten!"



WE DOEN HET SAMEN!

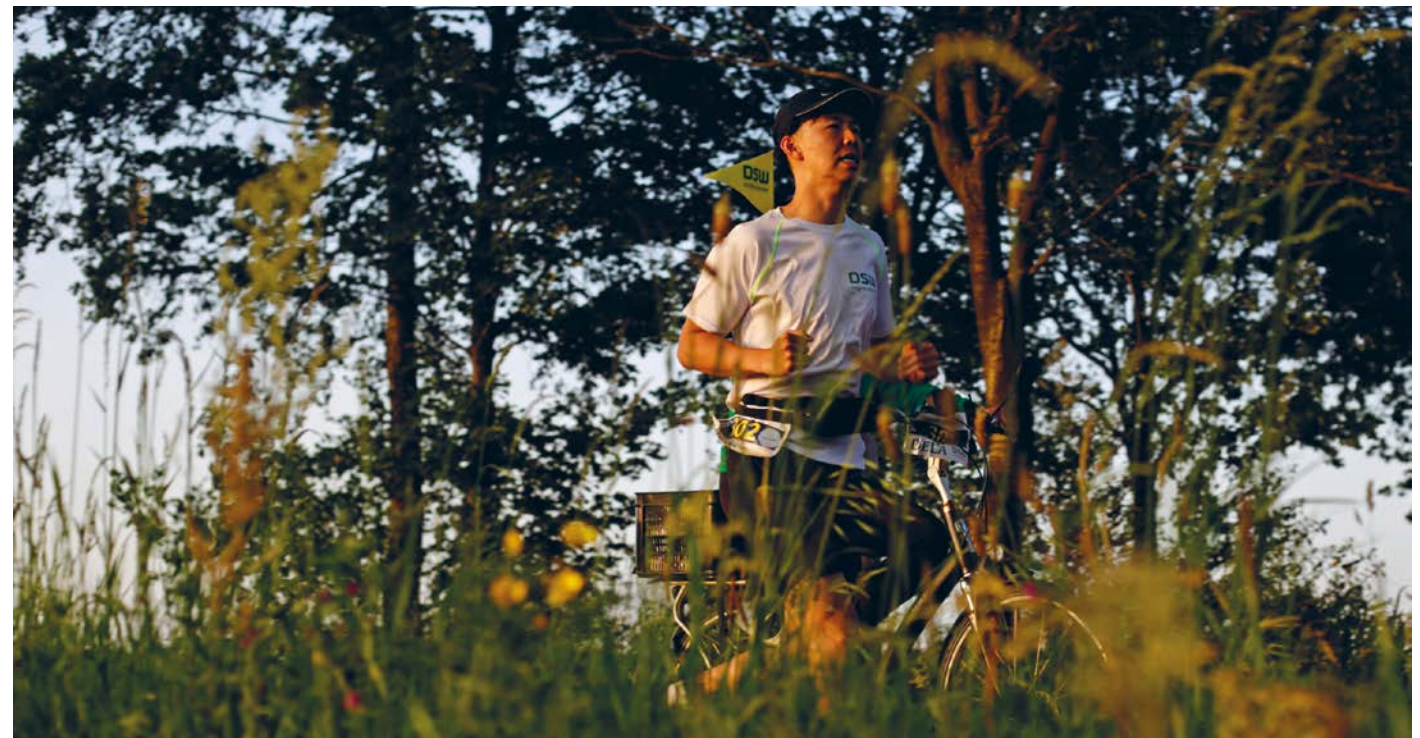
DSW is een onafhankelijke zorgverzekeraar uit Schiedam. We zijn de grootste onder de kleine zorgverzekeraars. Klein genoeg om persoonlijk te zijn, groot genoeg om in de samenleving impact te hebben. We zijn sterk in onze regio, liever principieel dan commercieel en hebben solidariteit hoog in het vaandel staan. Voor ons betekent solidariteit gelijke kansen op gezondheid, welzijn en zorg voor iedereen. Het zit in ons DNA en is leidend voor wat we doen. Want we geloven in een samenleving waarin we met elkaar voor elkaar zorgen. We zien het als onze maatschappelijke taak om de leefomgeving van mensen te verbeteren door de stap te maken van zorg naar gezondheid. Zodat mensen een prettiger, gezonder en betekenisvoller leven hebben. Startend vanuit onze regio werken we samen en zetten we ons hiervoor in.

Daarom zijn we dit jaar hoofdsponsor én deelnemer van de Roparun. Want we doen het samen!

DSW
zorgverzekeraar



MEDEWERKERS VAN *DSW* ZIJN KLAAR VOOR ROPARUN 2025



DSW Zorgverzekeraar is al vijf jaar trotse sponsor van de Roparun. Sinds vorig jaar is DSW zelfs hoofdsponsor. Daarnaast neemt DSW voor de vierde keer zelf deel met Team 302 in het pinksterweekend van 2025. Zevenentwintig enthousiaste DSW-teamleden rennen, fietsen en rijden van Circuit La Clef des Champs in Frankrijk naar de Binnenrotte in Rotterdam. Hoog tijd om eens nader kennis te maken.

Collega's zijn ontzettend gemotiveerd

Nienke Lander, Manager Procesontwikkeling & Innovatie bij DSW en teamcaptain van het team, vertelt: "We zijn erg trots op onze samenwerking met de Roparun en dat we onze naam hieraan kunnen verbinden. DSW doet niet veel op het gebied van sponsoring, maar als we iets doen, moet het relevant zijn, dicht bij ons staan en dicht bij de zorg. De Roparun is daar een goed voorbeeld van. Maar het gaat verder dan dat: we hebben ook veel collega's die gemotiveerd zijn om in welke vorm dan ook een bijdrage te leveren en de Roparun persoonlijk een warm hart toedragen. We hebben een mooi team dat meedoet en zich inzet om zoveel mogelijk geld op te halen." De sportieve uitdaging vraagt ontzettend veel van de deelnemende teams, zowel op fysiek vlak tijdens de trainingen en het estafetteweekend zelf, maar ook voorafgaand moet er een hoop geregeld worden. Nienke zegt: "Er staat straks een geweldig team aan de start, dat ik graag ondersteun. Ik ga al een aantal jaren mee als kampverzorger, dus ik weet hoe leuk het is. We gaan weer voor een fantastische ervaring en veel geld voor het mooie doel van de Roparun."

Honingverkoop, valentijnsactie, Roparunmarkt

Dat team DSW ook dit jaar weer gemotiveerd is om zoveel mogelijk op te halen, blijkt uit de vele initiatieven die ondernomen worden. Zo is er honing verkocht, gemaakt door de bijen die op het dak van het DSW-pand staan, wordt er jaarlijks een Valentijnsactie georganiseerd, waarbij medewerkers een kaartje en iets lekkers kunnen sturen naar hun collega's en worden er bitterballen, olieballen en Roparun-loten verkocht. Daarnaast wordt er een movienight én pokertoernooi georganiseerd, waar wederom alle opbrengst van naar \ Roparun gaat. Teamcaptain Nienke vult aan: "We houden ook een Roparun-markt waar medewerkers diverse zelfgemaakte producten kunnen scoren. Je kunt hierbij denken aan gehaakte knuffels, zelf ontworpen kaarten en sieraden, maar óók een lunch in de vorm van versgemaakte tosti's, Vietnamese loempia's, ijskerkjes en gember shots. Kortom, er wordt genoeg uit de kast gehaald om zoveel mogelijk op te halen."

De inspanningen van Team DSW zijn niet onverdienstelijk: in 2023 en 2024 is respectievelijk €21.534 en €22.708 opgehaald. Alle voorbereidingen voor Team DSW zijn in volle gang, op 7 juni 2025 staan zij weer aan de start. Zij kijken uit naar een onvergetelijke ervaring.

Roparun steunt het UMC met een bijdrage van **€9.200,-** voor een Kletspakket.



Wat moet een kind weten?

Het is één van de moeilijkste dingen die patiënten met kinderen te wachten staat, als de diagnose gesteld is. Vaak vinden ouders met kanker het moeilijk om met hun minderjarige kinderen te praten over hun ziekte, de gevolgen van de ziekte en de onzekerheid waarin zij verkeren na een kankerdiagnose. Met het kletspakket worden ouders ondersteund in open communicatie met hun kinderen, waardoor zij hen beter bij het ziekteproces kunnen betrekken. Door een donatie van ruim negenduizend euro kunnen ze in het UMC Utrecht ook komend jaar weer zo'n honderd gezinnen ondersteunen met een kletspakket.

HOE VERTEL IK AAN MIJN KIND DAT IK *Kanker* HEB?

Wat kan
een kind
weten?

Het pakket samenstellen:

Het pakket bestaat uit twee basispakketten (curatieve en palliatieve setting). Aan de hand daarvan kan je per behandeling en leeftijdscategorie van de kinderen materialen toevoegen.

1. Curatieve of palliatieve setting
2. Kijk per leeftijdscategorie welke boekjes passend zijn
3. Vul het pakket aan met boekjes gericht op de therapie

“Een kletspakket heeft als doel om als ouder met kinderen in gesprek te gaan over het ziekteproces van de ouder. De kinderen worden op deze manier beter meegenomen in het proces.”

Ouders in hun kracht

“Uit onderzoek is gebleken dat kinderen heel graag meegenomen willen worden in het proces van de zieke ouder. Ze willen betrokken zijn en serieus genomen worden, zodat het duidelijk voor hen is en ze geen angsten hoeven te krijgen rondom de ziekte van de ouder”, vertelt Joanneke. Dit merken de verpleegkundig specialisten ook in de gesprekken die zij voeren met de ouders. “In de gesprekken die we hebben, proberen we de ouders juist in hun kracht te zetten”, haalt Daniëlle aan. “In veel gevallen doen de ouders het namelijk al heel goed. Niet alle kinderen hebben een therapeut of psycholoog nodig, maar gewoon de ouders. Zij maken namelijk het verschil in het leven van de kinderen. Met het kletspakket is er natuurlijk nog steeds de stress en paniek die ontstaat in het ziekteproces, maar dit wordt op deze manier beter gekanaliseerd. De plannen worden vaak niet uitgevoerd zoals gedacht door de onwetendheid en chaos, maar het hebben van een plan helpt vaak al”, besluiten de verpleegkundig specialisten.

Goede tip! De ziekte en het beloop is vaak heel onzeker, maar wat je wel kan beloven, is dat als je iets weet, je het eerst aan de kinderen vertelt. Dan weten zij dat ze niet onzeker of bang hoeven te zijn.

Wat wil
een kind
weten?

Een samengesteld pakket

Het onderzoek heeft geresulteerd in een kletspakket dat wordt samengesteld op basis van het gezin, de fase van de ziekte en de behandeling. Er wordt namelijk onderscheid gemaakt in kletspakketten voor ouders in een curatieve setting en voor ouders in een palliatief traject, waar genezing niet meer mogelijk is. Het pakket voor ouders in een curatieve setting richt zich op het openen van het gesprek over wat kanker is, wat de behandeling is en wat de gevolgen daarvan kunnen zijn. Ouders in het palliatieve traject ontvangen dit pakket ook, maar met aanvullende informatie, dat meer gericht is op het niet meer beter worden en een boekje om het gesprek over de dood aan te gaan. De pakketten worden door de zorgverlener, samen met de ouder(s), op maat samengesteld, zodat de beste zorg en ondersteuning aangeboden kan worden. De pakketten bestaan uit informatiemateriaal (folders en flyers), leesboekjes, een spelletje voor de pubers en een knuffel voor de allerkleinsten. Deze materialen helpen bij het uitleggen van wat kanker is aan kinderen. Daarnaast bevat het pakket ook materiaal voor de ouders zelf. Wat doet kanker bijvoorbeeld met het gezin en wat voor impact heeft dit?

VRIJWILLIGER BIJ ROPARUN, DAT ZIT IN ONZE FAMILIE

Pascal

Pascal is een bekend gezicht binnen de Roparun. Al jaren zet ze zich vol enthousiasme in als vrijwilliger binnen het promoteam. “De Roparun is voor mij meer dan een evenement; het is een familie, een gemeenschap waarin iedereen iets voor elkaar betekent.”

Haar motivatie om mee te doen is geworteld in haar werk in de zorg, maar ook in haar familie. “Ons hele gezin is betrokken bij de Roparun. Mijn moeder is Projectleider Logistiek, mijn vader zit in het motorteam en mijn zusjes zijn ook aangesloten. Mijn ouders kwamen altijd terug met zoveel mooie verhalen en foto’s. Het klonk zo positief en bijzonder dat ik dacht: ‘O, dat wil ik ook meemaken!’”

Wat doet het promoteam?

Als lid van het promoteam is Pascal tijdens het pinksterweekend altijd actief. “Je bent altijd promoteam, waar je ook bent. Altijd enthousiast, altijd vrolijk, maar ook klaar voor een gesprek als dat nodig is.” Het promoteam doet meer dan alleen muziek draaien en dansen. “We praten met teams, vragen hoe het gaat, waarom ze meedoen. Soms komen daar ontroerende verhalen uit, dan is er ruimte voor een lach en een traan.”

Het effect dat zij en haar team hebben op de deelnemers is groot. “Teams herkennen ons en zoeken ons elk jaar op. Ze weten dat we er zijn en hopen dat we er staan. Dat is gewoon heel leuk. Je bouwt echt een band op.”

Een dag uit het leven van een promoteam-vrijwilliger

De zondag van het pinksterweekend is de mooiste, maar ook de zwaarste dag. “We slapen hooguit twee tot vijf uur en dan gaan we alweer op pad.” Het team zoekt een rustige plek zonder huizen op, zet de muziek hard aan en begint te dansen en te schreeuwen. “Je hoort ons al van veraf. Tegen de tijd dat we bij de finish zijn, hebben we meestal geen stem meer en voelen we onze handen niet meer van het klappen.”

Onderweg stoppen ze op controleposten om even bij te tanken en andere vrijwilligers te zien. “Het is altijd gezellig om elkaar weer te zien. We kennen elkaar inmiddels allemaal, het voelt echt als een Roparun-familie.”

“Die kleine momenten langs de route, waar we op een rustig punt staan en teams aanmoedigen, dat geeft zoveel motivatie.”

Vorbereiding op de Roparun

Als coördinator van Route Frankrijk begint Pascal al maanden van tevoren met de voorbereidingen. “We werven nieuwe vrijwilligers, regelen vervoer, bekijken de route en proberen in te schatten hoe snel de teams gaan.” Toch blijft het inspelen op de situatie een uitdaging. “Soms gaan teams opeens heel hard, daar moet je dan ter plekke op inspelen.”

Toch is de voorbereiding voor het promoteam zelf redelijk simpel. “Je krijgt een tijdschema en twee meetings voor de run. Verder draait alles om plezier maken en energie geven. We willen dat slaapttekort geen invloed heeft op je humeur en door de adrenaline werkt dat meestal prima.”

Twijfel je om mee te doen?

Voor wie twijfelt, heeft Pascal een duidelijke boodschap: “Het promoteam is supergezellig. Als je wilt ervaren hoe het is om deel uit te maken van een familie, ben je van harte welkom. Ja, het is vermoeiend, maar als je de juiste intenties hebt en een feestbeest bent, zit je hier helemaal op je plek.”

Wil jij ook deel uitmaken van het promoteam?

Heb jij een flinke dosis energie, ben je enthousiast en houd je van een feestje met een doel? Dan is het promoteam van de Roparun op zoek naar jou! Meld je aan en maak deel uit van een team dat energie geeft, steun biedt en elk jaar weer onvergetelijke momenten beleeft.



Scan de QR-code en word vrijwilliger
Met z’n allen werken we aan
ons fantastische evenement
voor een prachtig doel!



DE
ROPARUN
IS IETS
WAT JE
NIET VOOR
jezelf
DOET, MAAR
VOOR DE
ander

NELLI COOMAN

"Ik ben er liever voor een ander"



De eerste aanvraag om iets voor de Roparun te doen, ontving ze in 1994. Die sloeg ze af, maar een jaar later lukte het Nelli Cooman niet meer om nee te zeggen. Nu, 30 jaar later, is ze nog altijd als ambassadeur verbonden aan de Roparun.

De voormalig Nederlandse atlete zat vol in de voorbereiding voor de Europese Kampioenschappen toen Roparun voor het eerst aanklopte. "Dat gaat niet samen en paste echt niet", legt ze uit. En misschien maar goed ook, want tegen de verwachtingen in weet Cooman, na een dipje, goud te bemachtigen op de indoor 60 meter sprint.

In 1995 staat ze er dan toch. Op Hemelvaartsdag op de Mullerpier in Rotterdam. Dat moment vergeet ze nooit meer: "De eerste keer het startschot geven, was echt geweldig! Ik werd op de trailer van de vrachtwagen geroepen en zag voor mij een grote groep mensen klaar staan om te vertrekken. Die entourage, allemaal juichende mensen en vooral ook het gevoel dat die mensen vrij hadden genomen om iets te gaan doen voor een ander; 'Wauw!'"

Door al die jaren heen is er veel veranderd, maar de kern blijft altijd. Dus ook Nelli Cooman. Ze wordt er nog steeds emotioneel van als het over de Roparun gaat: "Je ontvangt als je geeft en dat is het mooie van de Roparun. Het maakt niet uit waar we starten, hoe de route loopt of waar we finishen. In het pinksterweekend gaat er een knop om en dan ga je ervoor!"

"Er zijn voor je medemens. Het is een verslaving. Het goede doel en er voor anderen zijn, dat is wie ik ben. Ik ben er namelijk veel liever voor anderen!"

Dat de Roparun na al die jaren nóg meer aandacht verdient is duidelijk, volgens Nelli: "We zijn te bescheiden en het lijkt soms of we ons schamen dat we Roparun zijn, maar wat we met elkaar doen is geweldig en iets om trots op te zijn!"

Het pinksterweekend is Roparun-weekend

"Daar komt niks tussen", zegt Nelli stellig. "Er is één keer geweest dat ik de Roparun moest missen door een editie van de Nelli Cooman Games. Nou, dat kreeg ik te horen thuis", lacht ze. Maar zelfs net na de bevalling van haar dochter stond ze met een kersverse nieuwe Roparunner op haar borst bij de start. Voor iedereen is het bij haar thuis dan ook duidelijk. Het pinksterweekend is altijd Roparun. Heel het weekend is ze dan ook overal te vinden. Ze zwaait de teams uit op de startlocatie, moedigt ze onderweg juichend en klappend aan en haalt ze op de finish als eerste binnen met een dikke knuffel. "Ik knuffel met iedereen. Dat is misschien wel het mooiste aan de Roparun. Je voelt je één met elkaar, als een echte familie. Wanneer je elkaar op de vrijdag

Al 30 jaar met trots ambassadeur

ziet, ren je op elkaar af en geef je een dikke knuffel. Het is alsof je de familie langere tijd niet gezien hebt", vertelt ze met een twinkeling in haar ogen.

Die teams als eerste binnenhalen op de finish, dat is een bekend beeld voor iedere Roparunner. Het maakt niet uit wat voor weer het is, Nelli staat er. "Dat is toch het mooiste wat je kunt doen. Als je ziet wat sommige teams het weekend hebben doorstaan, dan is het een kleine moeite om ze binnen te halen. Zeker als je ziet waar teams het voor doen. Veel van hen doen het voor iemand die ze verloren zijn of voor iemand die ziek is. Als je daar samen met hen dan even bij stil kan staan, is dat mooi. Daar gaat alleen maar respect naar uit", besluit de ambassadeur.

Als ze de teams nog een boodschap mee mag geven, is ze duidelijk: "Doe het met elkaar en voor elkaar. Er is niets mooiers dan iets voor een ander te doen. Zet je in en zamel zoveel mogelijk geld in. De Roparun is het mooiste wat er is!"

"En dat 30-jarig jubileum is nog maar het begin. Wat mij betreft ben ik erbij tot de dood ons scheidt!"



Euromobil:
dé mobiliteitspartner van de Roparun

EURO
— MOBIL
RENT-A-CAR



Ontvang 10% korting op directeenautohuren.nl met code: Roparun.

euromobil.nl sales@euromobil.nl 033-245 50 65



mateco
YOUR BETTER WAY UP

EEN DOORKOMST ORGANISEREN, HOE PAK JE HET AAN?



Begin klein

Dave en Wouter zijn de drijvende krachten achter de doorkomst in de Reeshof, een stadsdeel in Tilburg. Wat begon als een moment van besef tijdens de coronaperiode, toen de Roparun stilletjes door hun wijk kwam, groeide uit tot een doel: een geweldige doorkomst organiseren, met alles erop en eraan.

“Toen we zagen hoe weinig aandacht er was voor de Roparun, dachten we: dit moet anders. In 2024 begonnen we twee maanden van tevoren met de organisatie. Dat was pittig en eigenlijk net iets te kort, maar het was een start!”, vertelt Dave.

De eerste stappen

Het begint allemaal met een motivatie en een idee: je wilt de teams een steuntje in de rug geven en tegelijkertijd iets feestelijks organiseren voor de wijk. Maar hoe pak je dat aan?

1. **Kies een locatie:** Kijk goed naar de route en zoek een geschikte plek waar ruimte is voor publiek en faciliteiten.
2. **Zorg voor een sterk netwerk:** “Wij werken samen met Team 259 | Reeshof for Cancer, een lokaal team met een groot netwerk. Dat helpt enorm, maar ook het inzetten van je eigen netwerk is heel waardevol.”
3. **Vergroot de bekendheid:** Begin met het verspreiden van flyers, plaats berichten op social media en vraag buurtbewoners om het te delen in lokale Facebook- en WhatsApp-groepen.
4. **Zoek sponsors:** Elke bijdrage telt, of het nu €5,- of €500,- is. Probeer ze daarnaast ook iets terug te geven, zoals het plaatsen van een logo op een vlag.

Wat maakt een doorkomst geslaagd?

Volgens Dave is het antwoord simpel: “Als de deelnemers met een lach op hun gezicht doorkomen. Dáár doen we het voor. Het geeft ze net dat extra zetje in de rug.” De eerste editie van de doorkomst in de Reeshof was al een succes. “Ondanks dat het in de avond was, was de opkomst geweldig. Dat motiveerde ons om

het dit jaar nog beter te doen.” Vooral de avonduren blijven een magisch moment: “De lopers met hun lampjes, door de rook van de rookmachines, de muziek, het gaf een kippenvelmoment. Je ziet de vermoeidheid, maar ook hoe ze weer energie krijgen. Dat is waar het om draait.”

Gewoon doen!

Twijfel je nog om een doorkomst te organiseren? Volgens Dave is het antwoord duidelijk: “Gewoon doen! Al is het maar met een paar vlaggen en een speaker met muziek. Als het bevalt bij de gemeente en buurtbewoners, kun je het elk jaar uitbreiden.”

Of je nu een grote of kleine doorkomst organiseert, elk steuntje in de rug maakt een verschil.

Tips voor het opstarten van een doorkomst

- Begin klein en kijk hoe de gemeente reageert
- Zoek mensen om je heen die mee willen helpen, alleen lukt het niet
- Zet je netwerk in en benader lokale ondernemers
- Maak vooraf een begroting; vraag subsidie aan en houd rekening met onvoorziene kosten
- Regel alles op tijd, van vergunningen tot verkeersregelaars

Checklist

- ✓ Aanvragen van een eventvergunning
- ✓ Regel een stroompunt (bijvoorbeeld een aggregaat huren)
- ✓ Sluit een evenementenverzekering af
- ✓ Vraag subsidie aan bij de gemeente
- ✓ Benader sponsors en lokale ondernemers
- ✓ Stel een budget op: vraag offertes op
- ✓ Vrijwilligers betrekken waar nodig



Ze heeft marathons gelopen over de hele wereld, maar dit jaar staat Gabriëlla – beter bekend als Gaby Runs The World – voor het eerst aan de start van de Roparun. De 38-jarige Alphenaar, moeder en praktijkondersteuner, zag een oproep van Team 114 | Team Bollenstreek en wist het meteen: ‘dit is het moment’. “Het stond al jaren op mijn lijstje en voor dit goede doel zet ik me graag in”, licht ze toe.

Als voormalig verpleegkundige zag ze de impact van kanker van dichtbij, zowel op de SEH als in haar privéleven. “Een paar dagen afzien, is niets vergeleken met wat die patiënten doormaken”, vertelt ze.

Hoewel ze traint voor de marathon van Rotterdam, verschuift de focus straks naar korte afstanden en intervallen. “De Roparun vraagt om aanpassingsvermogen; weinig slaap en korte sprints. Ik ga het gewoon ervaren”, blikt ze vooruit.

Gabriëlla traint vijf keer per week, doet aan krachttraining en fietst dagelijks 20 km: “Ik ben geen goede slaper, dus oordoppen zijn straks onmisbaar. En mijn geheime motivatie? Na de finish: cola en ribbelchips.”

Gaby’s tips

- Muziek is je motivatie – Tijdens lange trainingen helpt muziek Gaby in de flow te blijven. Het geeft haar de juiste energie om door te zetten.
- Herstel is essentieel – Gaby maakt altijd tijd voor herstel. Een goede foamroller, compressiekousen en spiercrème mogen daarbij niet ontbreken.
- Houd je voeding goed in de gaten – Tijdens de training zorgt ze ervoor dat ze voldoende elektrolyten, gelletjes en water binnenkrijgt. Ze eet ook kleinere hoeveelheden in plaats van te veel tegelijk.
- Slaap en rust zijn key – Gaby weet dat rust net zo belangrijk is als trainen. Ze zorgt ervoor dat ze voldoende slaapt.
- Luister naar je lichaam – Wanneer haar benen echt verzuurd raken, stopt ze even om te wandelen en te rekken. Het is belangrijk om niks te forceren en blessures te voorkomen.

Gabriëlla traint al maanden, maar hier een klein inkijkje van haar trainingsschema per week.

Week 1 (4 november 2024 – 10 november 2024)

Dag	Datum	Type	KM's	Toelichting
Maandag	4 Nov 2024	PT		
Dinsdag	5 Nov 2024	Easy	12	Tempo 5'40" met in de laatste 2km 5 x 100m versnellen
Woensdag	6 Nov 2024	Rust		
Donderdag	7 Nov 2024	Interval	10	2km rustig inlopen - 8 x 500m in 2'20"-2,25" met 200m dribbel als rust - uitlopen
Vrijdag	8 Nov 2024	Met Oliver	8	Tempo 5'40" met in de laatste 2km 5 x 100m versnellen
Zaterdag	9 Nov 2024	Loslopen	6	
Zondag	10 Nov 2024	Duurloop	21	HM Gouda; tempo 5'-5'10"

NIETS IS ZO
WAARDEVOL
ALS NABIJHEID
IN DE LAATSTE
LEVENSFASE



Sander de Hosson (47) is longarts in het Wilhelminaziekenhuis in Assen en tevens lid van de Raad van Advies van Stichting Roparun.

Sander de Hosson

Al sinds ik werk in de palliatieve zorg valt me op hoe eenvoudige, maar doeltreffende hulpmiddelen het verschil kunnen maken in de laatste levensfase. Niet alleen voor degene die sterft, maar juist ook voor degenen die achterblijven. Een voorbeeld daarvan is de waakmand, een doos vol kleine gebaren: een boekje over afscheid, een gedicht over rouw, een warm dekentje voor de nachten aan het bed. Nabestaanden vertellen me vaak hoezeer ze zich gesteund voelden door zulke details. Want in die intense dagen rond een sterfbed zijn het juist de kleine dingen die het grootst blijken. Er is één hulpmiddel dat voor mij alles op dit vlak overschaduw: het koppelbed.

Een simpel concept: een bed dat tegen een ziekenhuis- of hospicebed wordt geschoven, zodat een eenpersoonsbed plots een tweepersoonsbed wordt. Voorheen was dat onmogelijk. De hobbels en stangen van zorgbedden stonden intimiteit in de weg en naasten lagen vaak op gammele stretchers in de hoek. Maar sinds 2019, mede dankzij de Roparun, is het koppelbed beschikbaar in ziekenhuizen, hospices en verpleeghuizen. En wat later kon het bed zelfs thuis ingezet worden. Ik heb zó vaak gezien hoe dit bed de laatste momenten van mensen diepgaand veranderde.

Eén laatste nacht samen

De allereerste keer dat ik een koppelbed zag, was in mijn eigen ziekenhuis bij een ouder echtpaar, meer dan zestig jaar getrouwd. Hij, een man van in de tachtig, lag al dagen benauwd in zijn ziekenhuisbed. Hartfalen. De medicatie hielp niet meer. Zijn vrouw, altijd dichtbij, sliep op een stoel naast hem. Haar hand rustte op het laken, haar rug gebogen in die stoel en dat was allesbehalve comfortabel. Thuis slapen wilde ze niet en ‘dit was wel goed’. Toen het palliatief team erbij betrokken werd, haalden we het koppelbed van stal. We hadden het net gekregen en konden het inzetten. Wat ik zag gebeuren, was fenomenaal. Die nacht sliep ze eindelijk naast hem, lepeltje-lepeltje, haar hoofd op zijn schouder, zoals al die duizenden nachten ervoor. Hij overleed in de vroege ochtend, zijn hand nog steeds in de hare. Geweldig. Geen gesprek, geen medicijn, niets had dit kunnen evenaren.

Een vader en zijn dochter

Niet alleen geliefden, maar ook ouders en kinderen vinden troost in het koppelbed. Zo kende ik Mark, een vader van ergens in de veertig, die in een hospice lag. Een agressieve tumor had hem in een paar maanden tijd veranderd van een sterke, energieke man in iemand die niet meer zelfstandig kon opstaan. Zijn wereld werd kleiner, zijn tijd korter. Maar er was één constante: zijn dochtertje Lize van zes, die elke dag met moeder meekwam. Toen het slechter ging en de dood de kamer echt in denderde, uitte Mark nog één wens: “Mag Lize vannacht bij me slapen. In dit bed?” Dankzij het koppelbed kon het. Die avond kroop ze naast hem. Ik heb het verhaal zo vaak gehoord van de betrokken zorgverleners die ademloos hadden toegekeken. Ze verhaalden met name over het beeld van haar hand die stevig in de zijne bleef rusten. Ze keken samen een tekenfilm, lachten nog één keer om een grapje dat alleen zij begrepen. In de vroege ochtend stierf Mark, terwijl Lize nog diep lag te slapen, dicht tegen hem aan. Toen ze wakker werd, was hij er niet meer. Maar hij had haar geen seconde losgelaten.

Dichtbij tot het einde

Het koppelbed verlengt geen levens, maar het geeft wel volop ruimte aan de liefde in de laatste uren. En in die uren, als woorden overbodig worden, is het vaak echt genoeg om er gewoon te zijn. Om een hand te voelen, een ademhaling te horen, een hartslag. We kunnen de dood niet stoppen. Maar door ogenschijnlijk simpele hulpmiddelen kan de weg ernaar toe verzacht worden. En ik weet het zeker: in die verzachting huist een ongekende kracht.

ONDERDEEL MOGEN ZIJN VAN ZO'N GIGANTISCH EVENEMENT MAAKT JE *trots* EN *nederig*



Team 201 Move for Health

Een geoliede machine die je ieder jaar moet onderhouden, zo noemt de kersverse teamcaptain Ron Wesseling 'zijn' Team 201 | Move for Health. En dat onderhoud is goed gelukt. Dit jaar viert het team een Roparun-jubileum: ze gaan voor de tiende keer mee.

De deelnemers komen uit alle windstreken, van verschillende bedrijven en zijn van alle leeftijden. Het enige dat zij gemeen hebben: het zijn stuk voor stuk sportievelingen. "Ieder jaar is er genoeg animo en aanwas van nieuwe mensen. Daardoor vernieuwt het team en dat is leuk. Ook dit jaar is ongeveer de helft van het aantal deelnemers nieuw."

Als je Ron spreekt, die zelf voor de derde keer meedoet aan de Roparun, zou je absoluut niet zeggen dat hij pas voor de eerste keer teamcaptain is. Ron is ervaren, heeft de know how en weet hoe hij zijn teamgenoten moet enthousiasmeren. Dat kan ook niet anders, het afgelopen jaar heeft hij het stokje overgenomen van Antoinette Soede. Zij heeft hem de fijne kneepjes aangeleerd. Antoinette was twee jaar lang teamcaptain, maar wil weer meer op het parcours zijn. "Als teamcaptain ben je toch meer in het basiskamp om zaken te regelen, probleempjes op te lossen en de posities van lopers en fietsers in de gaten te houden. Het lijkt mij ook leuk om weer meer de route op te gaan, gelukkig wilde Ron het van mij overnemen. Ik ben benieuwd hoe 50 kilometer op de fiets gaat bevalen", vertelt Antoinette.

Aan de motivatie in het team zal het zeker niet liggen. "De sfeer is onwijs goed, iedereen zit in dezelfde bubbel in zo'n weekend. Binnen ons team is het gezellig en leuk, maar ook met de andere deelnemers onderweg", zegt Ron. "Het is zo leuk om te zien dat iedereen van niets iets maakt. Het ene team komt met gigantische trailers, het andere met tenten of met veel kleine busjes. We maken echt veel lol met elkaar."

Dat enthousiasme maakt dat het team vrijwel nooit verlegen zit om nieuwe deelnemers. "Nee hoor, we kunnen altijd wel mensen vinden als anderen besluiten om niet meer mee te doen. Iedereen ziet dat we een heel leuk team zijn en als we erover vertellen, worden nieuwelingen ook meteen warm", zegt voormalig teamcaptain Antoinette. "Doorgewinterde hardlopers hebben een bucketlist. Daar staan evenementen en plekken op die je ooit eens gelopen wil hebben. Voor heel veel lopers is de Roparun er één van. Ze kennen het en als we ze benaderen twifelen ze eigenlijk nooit. Je moet natuurlijk wel al een beetje het vlammetje in je hebben branden, maar dat zit eigenlijk altijd wel goed", vult Ron aan.

Wat is dan de succesformule achter een team dat al tien jaar lang onafgebroken aan de Roparun meedoet? "Ik weet het eigenlijk niet, maar het heeft alles met teamgevoel te maken. Mensen gaan al echt heel lang mee. De laatste al zeven jaar. Het teamgevoel voel je pas echt ontstaan als we op weg zijn naar Frankrijk, maar ook oefenen zijn altijd goed om te doen", vindt Ron. "Of het nu overdag, in de avonden of zelfs 's nachts is, we doen er een aantal. Zo leer je elkaar kennen, weet je wat je aan elkaar hebt en weet iedereen wat er van hem of haar verwacht wordt."

Zo geef je het stokje aan elkaar door

Antoinette is het onverminderd met Ron eens: "Je treft voorbereidingen met elkaar en daardoor ga je je een team voelen. Een team dat ben je niet, dat word je. De oude lichterling neemt de nieuwelingen ook altijd een beetje onder de hoede door het geven van tips. Zo geef je het stokje aan elkaar door."

Met de pet rond

Ook op financieel gebied heeft Team 201 de zaken goed op de rit. Naast veel vaste sponsors zijn er ook verschillende teamacties in de maak om geld in te zamelen voor het goede doel. "We zetten overal lijntjes uit. Zo benaderen we de lokale supermarkten, zamelen we statiegeldflessen in, doen tankstations een duit in het zakje en organiseren we altijd een leuke bowlingavond. Uiteraard gaan we ook met de pet rond langs familie en vrienden. Niemand ontkomt eraan om een donatie te doen", zegt Ron Wesseling vastberaden. Door zoveel mogelijk materiaal te laten sponsoren, kan veel van het ingezamelde geld meteen door naar het goede doel, vult Antoinette aan: "We laten alles sponsoren. Van onze wagens, voeding en overige materialen. We hoeven dus niet zo heel veel kosten te maken. Het inschrijfgeld betalen we allemaal gewoon zelf." Die aanpak werpt zijn vruchten af: in 2024 kon het team een recordbedrag van liefst 25 duizend euro noteren.

Met een nagenoeg compleet team, leuke acties in het vooruitzicht en alle andere voorbereidingen op orde is team Move for Health vrijwel klaar om naar Clastres te vertrekken. "We gaan er weer een mooi feest van maken. Je merkt dat het langzaam begint te kriebelen en over een paar weken gaat het echt leven. Op zaterdagochtend gaan we aan en op maandagavond pas weer uit", zegt Antoinette. "We kijken het meest uit naar de iconische finish. Wat een happening is dat: de toeschouwers, Nelli Cooman, de burgemeester, allemaal voor ons. Zo mooi en overweldigend. Dat je daar onderdeel van mag zijn maakt je trots en nederig", besluit Ron.



Mini Roparun

Klein in afstand,
groot in opbrengst!

De mini-Roparun is een kleine versie van de Roparun. Het is een sportief evenement om samen geld in te zamelen voor het goede doel. Je kunt het organiseren bij een school, sportvereniging of gewoon in de buurt. Tijdens de mini-Roparun lopen deelnemers over een parcours, alleen of in teams.

"Elke keer is het fantastisch om het enthousiasme te zien," vertelt Renate - Team 177 | We Move. De opbrengsten zijn geweldig, variërend van €3.000 bij een school met ongeveer 100 leerlingen tot wel €12.000 bij een school met 400 leerlingen."

Het organiseren van een mini-Roparun begint met een idee en een geschikte locatie. Werk samen met de organisatie, leg je idee uit, kies samen een datum en maak een planning. Daarna informeer je alle betrokkenen, zoals ouders en buurtbewoners, zodat iedereen weet wat er gaat gebeuren en wat het doel is. Maak de deelnemers enthousiast met behulp van bijvoorbeeld een presentatie en informatiebrieven.

"We merken dat leerlingen erg enthousiast zijn en hun best doen om mee te helpen. Ouders reageren vaak ontroerd en trots tijdens de loop. Scholen waarderen onze inzet en de duidelijke uitleg over het doel," zegt Roos - Team 31 | Lingewaard.

Als alles geregeld is, zet je een duidelijk en veilig parcours uit. Versier de locatie in Roparun-stijl met vlaggen, een start- en finishboog,



springkussen of andere items om het extra feestelijk te maken. Op de dag zelf begin je met een warming- up voor de deelnemers en daarna start de run! Na afloop ruim je alles netjes op en zorg je dat de deelnemers hun donaties ophalen. Tot slot maak je het ingezamelde bedrag bekend en bedank je iedereen die heeft meegedaan of geholpen.

"Van jong tot oud, iedereen was enthousiast. Het is geweldig om te zien hoe kinderen, leerkrachten en ouders zich samen inzetten voor het goede doel. De betrokkenheid is enorm en dat zie je terug in het prachtige bedrag dat we hebben opgehaald," zegt René - Team 84 | Achterhoekrunners.

Tips van ervaren teams:

- Neem de organisatie zoveel mogelijk uit handen.
- Maak een heldere presentatie passend bij de leeftijd.
- Gebruik sponsorformulieren, eventueel met een QR-code.
- Een enthousiast teamlid als aanjager zorgt direct voor een positieve sfeer.
- Betrek de school en ouders voor extra steun en motivatie

Kijk voor meer informatie op www.teamactiesvoorroparun.nl/mini-roparun

Vegro staat
voor jou klaar



Altijd deskundig advies

Bij Vegro denken we niet in beperkingen, maar in mogelijkheden. Onze deskundige medewerkers staan klaar om jou van het beste advies te voorzien. Vegro heeft contracten met alle zorgverzekeraars.

Ons assortiment

Je kunt bij Vegro terecht voor het **gratis lenen, huren en kopen** van hulpmiddelen.

Een greep uit ons assortiment:

- Rolstoel
- Krukken
- Douchestoel
- Hoog-laagbed

Waar kun je ons vinden?

Met bijna 50 zorgwinkels in Nederland is er altijd een Vegro zorgwinkel bij jou in de buurt. Kijk op vegro.nl/winkels voor onze openingstijden of bel ons via **0900- 288 77 66** (lokaal tarief).

Bezoek onze
website



Voor hulp. Voor middelen. Voor jou. | Samen zorgen we ervoor

2504-02-a

Beleef oneindig plezier bij Parque West!

Op zoek naar een actief en gezellig uitje voor het hele gezin? In Utrecht, midden in het groen en vlak bij de A2, ligt Parque West: dé plek voor avontuur, ontspanning en teambuilding.

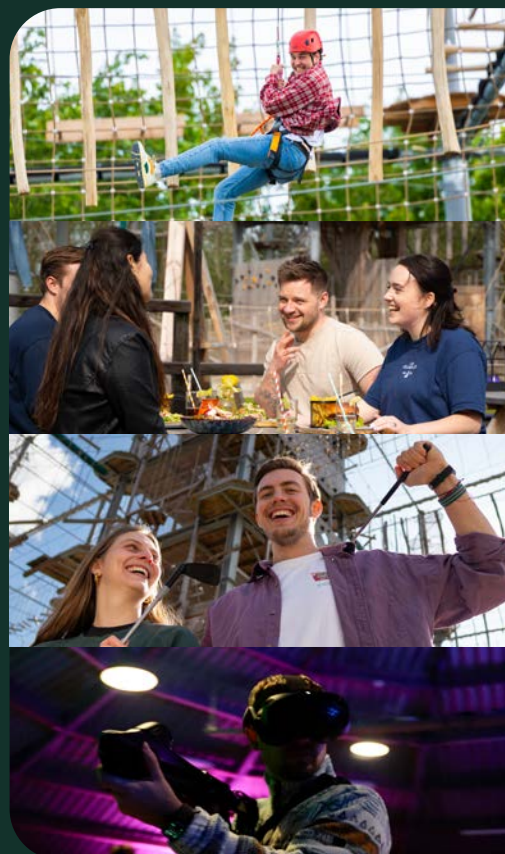
Trotseer het **grootste klimpark** van Nederland, stap in een nieuwe wereld met VR-games of daag vrienden en familie uit op de minigolfbaan bij de klimtoren of zipline.

Na alle actie kom je samen in Parque Café, waar je geniet van lekker eten en drinken in een ontspannen sfeer. Ook voor feesten en bedrijfsuitjes is dit de ideale locatie!

Wat je ook zoekt: bij Parque West beleef je samen onvergetelijke momenten!



Meer informatie
en tickets:
parquewest.nl



Ger Hagendoorn

Naast alle deelnemers zijn er ook talloze vrijwilligers actief tijdens de Roparun. Eén van hen leek anoniem te willen blijven, maar niets is minder waar. Deze Roparunner had nog energie over voor een flinke jump.

Welkom in Rotterdam. Je ziet me wel, maar je weet niet wie ik ben.

Marco Teljeur

Super team!!!



Chris Kalkman

De ondergaande zon, het enthousiasme van het team... Ik dacht: nu moet ik klikken.



Kemo Grashuis

Om 3.21 uur 's ochtends is het checkpoint in Etten-Leur onvermoeibaar bemand. Niet alleen een baken voor lopers en fietsers, maar ook voor vermoeide fotografen.



Johan Verbeek

Die blik in de ogen van het jongetje, speciaal voor zijn papa.



Monique van der Steen

Voor, door en met elkaar!



Anita de Man

Iedereen neemt één of meer personen in gedachte mee tijdens de Roparun, sommigen zelfs met een foto van hun dierbare.

Remco Schenk

Deze foto vertelt een verhaal. In één woord: dierbaar!



Camilla Willemsen

Mijn eerste Roparun. Deze foto is gemaakt vlak na de finish. Een stoere, getatoeëerde fietser, volledig geëmotioneerd. Een dikke knuffel en een bosje rozen van het kleine meisje, de troostende hand van de jongeman. En toen ging ik ook, volledig in tranen.



Marco de Swart

De fietstunnel in Antwerpen blijft een bijzonder decor voor de deelnemers aan de Roparun.





Roparun steunt Hospice De Mantelmeeuw met een bijdrage van **€349.198,-** voor nieuwbouw.



NIEUWBOUW VOOR HOSPICE DE MANTELMEEUW: MEER KAMERS, MEER COMFORT

Aan de rand van het Woerdense Schilderskwartier, in een gewone twee-onder-een-kapwoning, huist al 25 jaar een bijzondere plek: Hospice De Mantelmeeuw.

Onder leiding van directeur Mirjam, die al sinds 2002 het roer in handen heeft, groeide het hospice uit van een klein initiatief met drie kamers tot een warme thuishaven voor bijna tachtig mensen per jaar in hun laatste levensfase. En nu, na jaren dromen en voorbereiden, staat er iets groots te gebeuren: een gloednieuw hospice, mede mogelijk gemaakt door een ongekend mooie bijdrage van Stichting Roparun: bijna 350.000 euro.

Van woonhuis naar volwaardige voorziening

Wat ooit begon met vrijwilligers die thuis zorg boden aan mensen in hun laatste levensfase, groeide al snel uit tot de wens voor een 'verplaatste thuisplek'. De oprichters zagen dat er behoefte was aan een fysieke plek waar mensen in alle rust en geborgenheid afscheid konden nemen van het leven. Zo ontstond het huidige hospice, gevestigd in een gewone woning midden in een woonwijk. "Die huiselijkheid is altijd belangrijk gebleven", vertelt Mirjam. "Maar we liepen op steeds meer punten vast."

Die woning, die nooit verbouwd is om als zorginstelling te gebruiken, kent zijn beperkingen. Twee kamers op de bovenverdieping zijn alleen bereikbaar via een trap, zonder lift. Overledenen moeten via de trap naar beneden worden gebracht, gasten moeten door de woonkamer naar de badkamer en het huis is inmiddels flink gehorig. "We hebben jaren gezocht naar oplossingen, zoals een aanbouw of een lift, maar telkens bleek het technisch of financieel niet haalbaar", legt Mirjam uit.

Nieuwbouw: dichtbij, huiselijk en met uitzicht op de toekomst

De uitkomst van gesprekken met vrijwilligers en betrokkenen was helder: er moest een nieuw pand komen. En dat komt er. Niet ver weg, maar letterlijk om de hoek van de huidige locatie – op nog geen 500 meter afstand – wordt op een braakliggend veld een nieuw hospice gebouwd. De nieuwe locatie ligt recht tegenover een middelbare school, en dat is geen toeval. "We willen midden in de samenleving blijven", zegt Mirjam. "Veel gasten vinden het juist fijn om reuring te horen, om leven te voelen."

Het nieuwe gebouw krijgt zes kamers, een uitbreiding ten opzichte van de huidige vier. "Meer dan dat wilden we bewust niet", aldus Mirjam. "We werken met een groot team van vrijwilligers – ruim 110 in totaal, waarvan 70 tot 80 direct in de zorg. Met zes kamers houden we het beheersbaar én persoonlijk." De kamers krijgen elk een eigen toilet, maar delen een badkamer. "Dat is een praktische keuze, omdat we geloven in huiselijkheid en warmte boven overbodige luxe. Het gaat om wat écht nodig is."

Grote glimlach

Een belangrijke mijlpaal kwam eind 2023, toen de gemeenteraad instemde met een onderzoek naar de geschiktheid van de nieuwe locatie. Maar minstens zo bijzonder was het bericht dat Stichting Roparun maar liefst €350.000,- toekent aan De Mantelmeeuw voor de inrichting van de bewonerskamers en familieruimtes. "Ik had letterlijk kippenvel over mijn hele lijf toen ik het hoorde", blikt Mirjam terug. "We hebben een langlopende relatie met Roparun en ik had gehoopt dat ze ons een warm hart toedragen, maar zo'n bedrag... dat blijft bizar."

Volgens Mirjam onderscheidt Roparun zich door de persoonlijke benadering. "Je krijgt hulp bij het opstellen van je aanvraag, er wordt echt meegedacht en alles voelt heel laagdrempelig. Je hebt niet te maken met onpersoonlijke portals of bureaucratie. Bij Roparun is er vertrouwen. Dat maakt het zo bijzonder."

Samen bouwen aan de toekomst

De komende maanden wordt hard gewerkt aan het ontwerp en de inrichting. Een speciale werkgroep, samen met een binnenhuisarchitect, kiest zorgvuldig kleuren, materialen en meubels uit om de warme, huiselijke sfeer van het huidige hospice te behouden. Het streven is om na de zomer met de bouw te starten, zodat het nieuwe hospice in september 2026 de deuren kan openen.

Voor Mirjam is het een bekroning op jarenlange inzet. "We hadden 1,1 miljoen euro nodig voor het hele project. Dankzij Stichting Roparun en vele andere fondsen en giften, komt die droom nu echt binnen handbereik. En wat het allermooist is: we blijven doen wat we altijd al deden – liefdevolle zorg bieden, midden in de samenleving."

HET IS EEN CADEAU OM MEE TE MOGEN DOEN



Ze verloor al op jonge leeftijd haar vader aan kanker. Maar dat is niet het enige waar de inmiddels 26-jarige Marloes al vroeg in het leven mee te maken kreeg.

Als begin twintiger werd ze namelijk zelf gediagnostiseerd met de ziekte van Hodgkin, een vorm van lymfeklierkanker. Een heftige periode volgde, maar nu kijkt ze vol positiviteit vooruit en neemt ze voor de derde keer deel aan de Roparun.

Als ze zich in 2020 niet lekker voelt, besluit ze naar de dokter te gaan. "Wellicht een vorm van reuma", vertelt de dokter haar. Er volgt een moeizaam traject, maar de diagnose die een paar maanden later volgt, komt als een schok binnen, een enorme bom op het leven van Marloes en haar geliefden. Ze blijkt namelijk een vorm van lymfeklierkanker te hebben. "Waar mijn vader al snel te horen kreeg dat hij ook uitzaaiingen had en de ziekte ongeneeslijk was, was dat bij mij gelukkig anders", vertelt ze openhartig. "Uiteraard riep het, zeker bij de familie, dingen op vanuit het ziekteproces van mijn vader. Alleen lag er bij mij wel meteen een behandelplan, gericht op volledige genezing, klaar. Vanaf dat moment leek het of ik in een trein stapte die ging rijden en niet meer stopte. Tussen de diagnose en mijn eerste chemo zat twee weken, waarin ik allerlei scans en operaties onderging", vervolgt ze.

De behandelingen slaan goed aan, maar Marloes begint zich steeds slechter te voelen: "Het waren geen milde behandelingen. Het was enorm heftig. De eerste periode werd ik echt geleefd. Ik werd heel ziek van de behandelingen, verloor mijn haar en mijn conditie. Al gaf de dokter aan dat het juist heel goed ging." De periode die volgt is misschien nog wel veel zwaarder voor haar. Waar ze in de periode

van haar behandelingen echt geleefd wordt, denkt ze daarna weer snel terug te kunnen keren in haar vaste patronen. "Waar tijdens de behandelingen je agenda gevuld wordt en je alleen maar aan het uitvoeren bent, is de periode daarna een stuk heftiger. Mentaal was ik op mijn zwakst. Ik merkte dat ik geen voldoening uit mijn werk haalde, met sporten lukte niks en het tempo ging te snel", licht ze toe. Maar alles wat er was gebeurd, maakt ook dat Marloes een andere kijk op het leven krijgt. Een positieve blik, waarin de kleinste dingen het waardevolst zijn en ze voldoening vindt in iets betekenen voor anderen.

Een mooie kans om iets te doen voor anderen

Dat vindt ze ook terug met haar deelname aan de Roparun. De interesse in het evenement was er altijd al door het plaatselijke team, Team 146 | Thorrunners. Het team, ontstaan in Roosendaal, had altijd al een bepaalde verbinding met Marloes. Zo werd er jaarlijks, in naam van haar vader, een darttoernooi georganiseerd, waarbij de opbrengst bijvoorbeeld naar het team en Stichting Roparun ging en namen bekenden al eerder deel aan het team.

"Voor het team, voor mijn lotgenootjes, voor mijn papa, voor mezelf en voor een ieder die er door geraakt is."

Met haar deelname weet ze dat ze iets moois doet voor anderen, maar dat ervaart ze ook als ze zelf deelneemt aan de outdoor avonturen van Powder Days. Een van de stichtingen waar Stichting Roparun een langdurige samenwerking mee heeft. "Dat was echt fantastisch! Het avontuur geeft je mentaal zo'n enorme boost. Dit maakte het voor mij allemaal nog mooier. Op deze manier kwam alles samen", vertelt ze enthousiast.

Het lotgenotencontact wat Marloes ervaart via Powder Days is enorm waardevol, maar dat het ook een andere kant kan hebben ervaart ze al snel: "Ik lag met drie andere lotgenoten op de kamer tijdens onze outdoor week. Inmiddels zijn er twee van hen overleden. Het besef zit er dus heel erg in dat het ook zomaar anders af had kunnen lopen."

"Inmiddels ben ik ook verbonden als vrijwilliger bij Powder Days en heb ik ze zelfs enthousiast gemaakt voor hun deelname met een Roparun-team."

ZUTPHEN VIERT 10 jaar ROPARUN-DOORKOMST



Zeven kilometer door De Hoven, het centrum van Zutphen en Warnsveld, geen meter saai. De doorkomst in Zutphen is al tien jaar een begrip en ook dit jaar wordt er weer uitgepakt. Waar de stad jarenlang werd verlicht door een eindeloze slinger van waxinelichtjes, heeft de aangepaste route een nieuwe traditie gebracht: meer dan 200 speciale harten. Want één ding is zeker: Zutphen heeft hart voor de Roparun.

Jolanda was er vanaf het begin bij, eerst zijdelings, maar vanaf 2016 in de organisatie. Nu, acht jaar later, zet ze zich nog steeds met liefde in. De Roparun is door de jaren heen een begrip geworden in de oude binnenstad van Zutphen. Waar in de eerste jaren veel flyers werden uitgedeeld en het verhaal van Roparun werd verteld, gaat dit nu vanzelf. Inmiddels zijn er niet één, niet twee, maar drie teams uit de regio.

"Het doorkomen van de lokale teams geeft wel echt een boost aan de sfeer", vertelt Jolanda. "Op dat moment is vaak het meeste publiek aanwezig en is het één groot feest."

Al tien jaar lang krijgen de teams op een speciaal erepodium een medaille uitgereikt door de burgemeester en wethouders. "Het podium, de rode loper... het voelt als een warm welkom voor de deelnemers", zegt Jolanda.

Van lichtslinger naar 200 harten

Een iconisch beeld van Doorkomst Zutphen? De kilometerslange lichtslinger die de teams als een landingsbaan de stad in leidde. Achter al die lichtjes zat een flinke organisatie: honderden conservenpotten, stapels waxinelichtjes en een hoop vrijwilligers om alles brandend te houden.

Sinds 2024 komt de Roparun overdag door Zutphen en maakte de waxinelichtjes plaats voor meer dan 200 handgemaakte harten. Gemaakt door gedetineerden van PI Achterhoek, de plek waar Team 84 | Achterhoekrunners jaren geleden ontstond. "Oud-teamleden die daar werken, waren meteen enthousiast. Het voelde als een hele mooie maatschappelijke samenwerking", vertelt Jolanda trots.

"En dit jaar, met ons 10-jarig jubileum, gaan we er natuurlijk nog een schepje bovenop doen!"

Na tien jaar Roparun-doorkomst heeft Jolanda veel mooie herinneringen, maar één moment steekt er voor haar bovenuit. "Mijn dochter speelde met haar bandje op het hoofdpodium, precies op het moment dat mijn man, teamcaptain en voorzitter van Team 84 | Achterhoekrunners, door Zutphen kwam. Alles kwam toen zo perfect samen. Dat was echt prachtig."

EEN GREEP UIT DE TEAM- ACTIES VAN TEAM 293 STEAMWORK

In 2011 kwam Hans Emmen een poster van de Roparun tegen bij de fysio. Per toeval stond hij op Tweede Pinksterdag met zijn vrouw en kinderen op de Coolsingel. Zijn vrouw keek naar hem en zei: “Hans, ga maar regelen.” Dat liet Hans zich geen tweede keer zeggen. Hij appte naar de zaak en de volgende ochtend bruiste het van de Roparun-energie op de werkvloer. Veertien jaar later is Hans nog steeds teamcaptain van Team 293 | Steamwork.

Die hoge opbrengst komt er natuurlijk niet vanzelf. Hoe Steamwork dat doet? “Alle teamleden hebben de drive om zoveel mogelijk geld op te halen. Vanuit deze drive ontstaan creatieve acties, waarmee we vaak veel geld ophalen”, zegt Hans. “Want dat is een ding: we organiseren alleen acties waarmee we veel geld kunnen ophalen”, vult hij aan.

In veertien jaar Steamwork zijn er al heel wat acties georganiseerd. Maar wat werkt nu goed? En wat juist niet?

Een greep uit de teamacties van Team 293 Steamwork:

Steamwork Powerevent
Opbrengst gemiddeld €10.000,- per jaar
Op het Steamwork Powerevent zijn er veel supercars aanwezig. Op deze dag is het voor iedereen mogelijk om voor €15,- als rijder in te stappen in één van de supercars voor een tour van 15 minuten. “Twee jaar geleden stond de duurste auto van Nederland op ons event!”

Chocoladeletters
Opbrengst gemiddeld €13.000,- per jaar
Tijdens COVID zijn ze met deze actie begonnen, omdat er weinig andere opties waren. “Dit ging zo hard dat we het eerste jaar ruim 3.000 letters verkochten”, zegt Hans. “We hebben een mooie samenwerking met Chris Kalkman van Onlinelekkers.nl.”

Kartevent
Opbrengst gemiddeld €6.500,- per jaar
Afgelopen jaar werd er voor de tweede keer een kartevent georganiseerd. Een compleet verzorgde middag voor jong en oud. Het wedstrijdelement brengt een competitieve sfeer met zich mee. “Voor 2025 staat het evenement ook al in de stijgers, een hele dag met een bedrijvencompetitie.”

Puzzel
Opbrengst gemiddeld €7.500,- per jaar
In tijden van corona vonden mensen steeds meer plezier in de kleine dingen, zo ook in puzzelen. Steamwork zag hier een gat in de markt en ontwierp haar eigen puzzel. “In het begin hebben we er onwijs veel verkocht, maar dat loopt nu een stuk minder. Mensen puzzelen nu eenmaal minder.”

Mini-Roparun
Opbrengst gemiddeld €5.000,- op het voortgezet onderwijs tot €10.000,- op basisscholen
“De sponsorlopen zijn toch wel een van onze meest succesvolle acties”, zegt Hans. “Op een middelbare school in Gouda deden 1.500 leerlingen mee. We zaten daar met geldtelmachines, echt niet normaal. Uiteindelijk gingen we naar huis met €28.000,-.”

Kilometers verkopen
Opbrengst gemiddeld €10.000,- per jaar.
“Een aantal weken voor de run doen we nog een kilometeractie. Mensen kunnen ons dan sponsoren voor €10,- per kilometer. Dit werkt altijd heel goed en is een mooi zetje zo vlak voor de run.”



Steamwork Powerevent



Chocoladeletters



Kartevent



Puzzel



Mini-Roparun



Kilometers verkopen

UITGERUST OP REIS?
Park, sleep & fly!

AMRATHAIRPORTHOTELROTTERDAM.NL
INFO@AMRATHAIRPORTHOTELROTTERDAM.NL

Amrâth
AIRPORT HOTEL
ROTTERDAM

Take a Break...



DIXI

wenst alle lopers een mooie run

Maximum
SECURITY

SECURITY MEDICAL CLEANING WERKBIJMAX

WWW.MAXIMUM-GROUP.NL

VAN DER LINDE
FOOD - CATERING - EVENTS



**VAN DER LINDE FOOD-CATERING-EVENTS
OOK DIT JAAR TROTSE PARTNER VAN DE
ROPARUN**

In 1962 begon het allemaal met een lunchroom aan de Karel Doormanstraat in Rotterdam centrum en inmiddels viert men al meer dan 60 jaar ons bestaan als partycateraar, creatief conceptontwikkelaar en productiehuis. Onze medewerkers maken het verschil en geven aandacht aan onze smaakvolle producten en de optimale beleving bij de gast. Gastvrijheid en samenwerken staat voor onze organisatie voorop. Alleen samen kunnen we het maximale bereiken!

Tijdens de Roparun 2025 mogen wij wederom de VIP- en Publiekscatering verzorgen tijdens de finish, dit jaar op de Binnenrotte. Als Rotterdamse cateraar zijn wij trots op deze samenwerking. Laten we er samen een geweldig Pinksterweekend van maken en de teams aanmoedigen voor het goede doel!

010 2620300 www.vanderlindecatering.nl info@vanderlindecatering.nl

LOOK GOOD *feel better* OP HET ROPARUN- SHIRT!



Stel je eens voor: je kijkt in de spiegel en herkent jezelf niet meer. Door kanker en de behandelingen verdwijnen je wenkbrauwen, je wimpers en een stukje van wie je bent. Hoe je eruitziet, lijkt misschien bijzaak, maar uit onderzoek blijkt dat uiterlijk welzijn een grote impact heeft op hoe je je voelt.

Stichting Look Good Feel Better helpt mensen met kanker een stukje 'ik' terug te krijgen. Tijdens workshops in zowel ziekenhuizen als online omgevingen, geven professionals praktische tips en bieden ze een moment van samenzijn. Even geen patiënt zijn, maar gewoon jezelf.

ROPAREADER

"VORIG JAAR ZOU MIJN *laatste* ROPARUN ZIJN, MAAR JE WEET HOE DAT GAAT HÈ"



Dat de functie van teamcaptain heftig, spannend, druk en intensief is weet niemand anders dan Petra van Dijk. Al vier jaar is ze verantwoordelijk voor het reilen en zeilen bij Team 151 | Hans Anders. "Ik ben altijd een hele coole kikker, maar tijdens de finish komen dan toch de traantjes. Ieder jaar ben je weer verkocht."

Het team uit Gorinchem is blij: voorgaande jaren sloegen zij bij de gemeentegrens nog af, maar dit jaar komen ze door hun eigen stad. Hoewel het in de vroege uurtjes op Tweede Pinksterdag zal zijn, gaat een langgekoesterde wens in vervulling. En dat belooft, ondanks dat ze een beetje op geluidsoverlast moeten letten, een gezellige doorkomst te worden. "Dat kan ook niet anders, wij zijn het gezelligste team van de hele Roparun", lacht Petra. "We zijn een leuke mix tussen gezellige mensen en meer serieuze mensen. We versterken elkaar en dat gaat super. Tijdens het weekend is er altijd zoveel plezier en gezelligheid. Je trekt elkaar erdoorheen als het nodig is en na de finish heb je het gevoel dat je een extra familie hebt. Dat is voor nieuwelingen ook vooraf nooit zo goed uit te leggen. Pas na Pinksteren zeggen zij: ik begrijp nu wat je bedoelt."

Nu de Roparun dichtbij komt merkt Petra dat ook haar teamleden enthousiaster worden. "De voorbereidingen lopen eigenlijk wel gesmeerd, alhoewel er nog wel wat uitdagingen zijn. Zo zijn we nog op zoek naar extra teambusjes. Onze vorige leverancier heeft geen busjes meer en huren is erg prijzig. Maar ook dat lossen we wel weer op hoor", vertelt de teamcaptain. Ze is gemotiveerd om ook deze Roparun weer alles tot in de puntjes te organiseren. Dat komt mede omdat Petra en haar teamleden in hun directe omgeving te maken hebben gehad met de ziekte kanker. "Er zijn best wat collega's overleden. Ik steunde voordat ik aan Roparun meedeed van alles, maar het gaf nog geen voldaan gevoel."

Geleende tijd

"Mijn zwager en zus uit één gezin zijn beiden ook ziek geweest. Gelukkig gaat het nu beter, maar zij leven eigenlijk in geleende tijd, zoals ik dat noem", zegt Petra. "Elke drie maanden krijgt mijn zwager immunotherapie. Doet hij dat niet, dan leeft hij niet lang meer. Daarom noem ik dat geleende tijd." Na die ervaringen, weet Petra des te meer waarvoor zij en haar teamleden het doen.

Hoe dan?

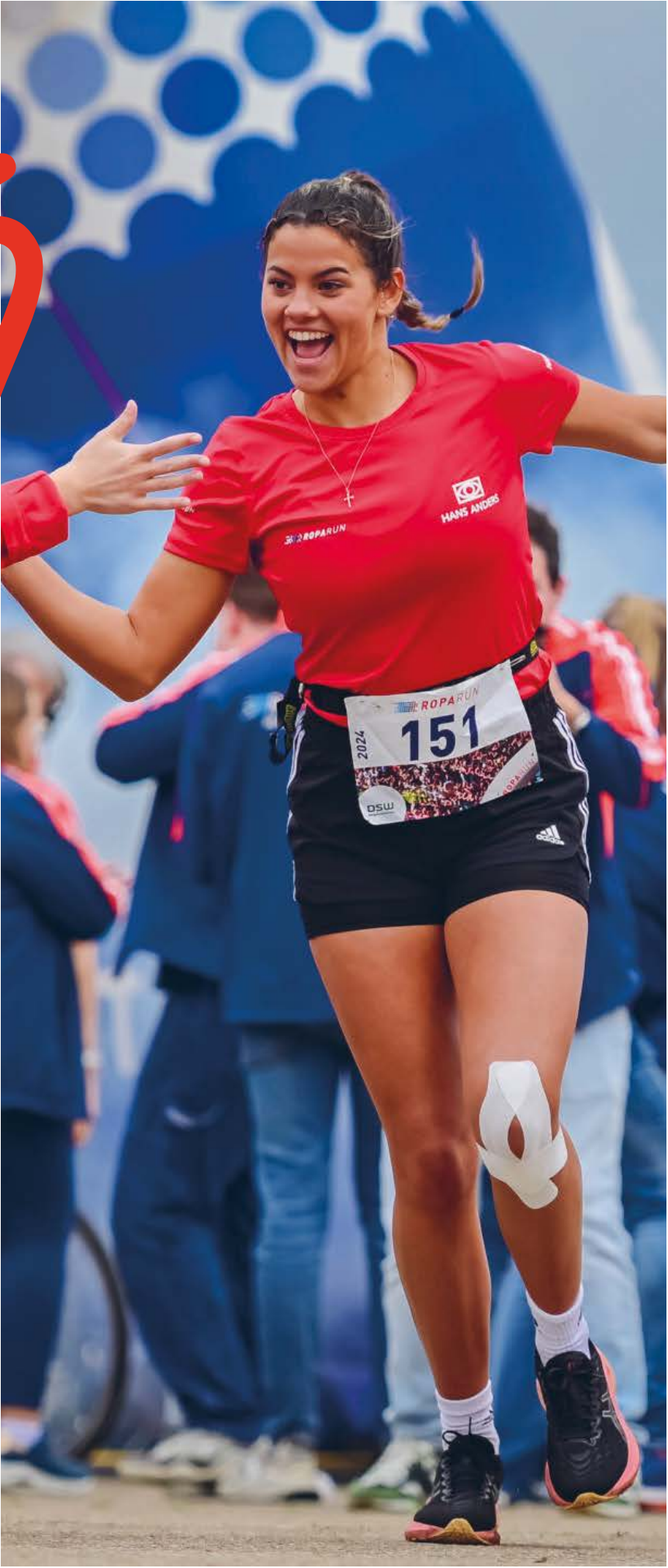
Pikkedonker

Soms zijn er tijdens de run momenten waarop je het moeilijk hebt en juist aan die mensen denkt waarvoor je het doet. Maar wat geeft je dan motivatie om door te gaan? Daar heeft Petra niet lang over na te denken. Ze denkt terug aan de Roparun in 2023, toen beide routes door Nederland liepen. “Het was echt midden in de nacht en het was vreselijk slecht weer. Niet een klein druppeltje, maar doordrenkt tot onze onderbroeken. We liepen in een bosgebied, ik weet niet meer precies waar het was, en we zagen in de verte wat licht. Toen we dichterbij kwamen zagen we in het pikkedonker daar een bejaard echtpaar staan, zij waren daar speciaal heen gekomen om ons aan te moedigen. We kenden ze niet. Op zo’n moment denk je echt: hoe dan?”

Een ander moment waarop Petra nooit vergeet waarom ze het doet, is als ze letterlijk met haar neus op de feiten wordt gedrukt: “soms zie je zieke mensen in ziekenhuisbedden langs de route, met hun familie erbij. Zij zijn ziek en zijn dan gekomen om ons aan te moedigen. Onvoorstelbaar mooi.”

Voor Team Hans Anders staan er de komende periode nog mooie acties op de planning om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor die mensen: van een karaokeavond tot een pubquiz en van spinnen voor het goede doel tot aan een bingo. Er zit veel in het verschiet en dat betekent ook: werk aan de winkel.

Ondanks de stress, tijdsdruk en slapeloze nachten denkt Petra nog lang niet aan stoppen als teamcaptain. “Nee hoor, vorig jaar zei ik: dit is mijn laatste jaar... Maar als je dan dat magische gevoel van die finish ervaart, wil je nog wel weer een jaar. Je weet hoe dat gaat hè.”



Beeld Harry van 't Veld

AFZIEN MET EEN DOEL: WAAROM EEN STERKE ‘WHY’ HET VERSCHIL MAAKT



Diana Kuip (45) is sportjournalist, presentator en columnist voor onder meer NOS, RTL, Voetbal International en Nu.nl. Tijdens haar loopbaan heeft zij al vele nationale en internationale topsporters geïnterviewd.

Diana Kuip

Iedereen die tijdens het sporten wel eens echt afziet, kent dat stemmetje. Dat ene stemmetje dat opduikt op het moment dat je spieren gaan verkrampen, je adem begint te piepen, het zweet van je voorhoofd begint te druppen of het maagzuur omhoog komt borrelen. Precies op dat moment komt dat stemmetje met die ene cruciale vraag. Waarom doe ik dit eigenlijk?

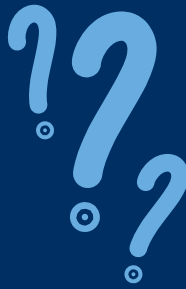
Of zoals de Amerikanen het noemen ‘The Why’. En als die vraag eenmaal in je hoofd opduikt wordt het pas echt lastig, want als je dan niet een goed antwoord paraat hebt, komt dat stemmetje met vervolgvragen. Waarom zou je zo afzien? Je kunt het ook overdrijven? Een half uurtje minder vandaag kan ook? Ik doe dit verdorie toch voor mijn lol? Toch...? En voor je het weet ben je gestopt, omgedraaid of afgestapt, en zie je niet meer af.

Eigenlijk heel zonde, want het is wetenschappelijk bewezen dat af en toe goed afzien één van de pijlers is van een gelukkig leven. Om af en toe je grenzen te verleggen en iets te overwinnen waardoor je trots op jezelf kunt zijn.

Als ik als sportjournalist topsporters interview, vind ik het altijd interessant om hen te vragen naar hun ‘Why’. Want zij stoppen dus níét als ze afzien. Sterker nog, zij hebben het afzien tot kunst verheven. Ook zij kennen dat stemmetje, maar zij weten die dag in dag uit schijnbaar moeiteloos te pareren met hun antwoord op ‘The Why’.

Het grappige is dat het niet persé de meest diepzinnige antwoorden blijken. Ook niet bij de Mathieus, de Epkes, de Maxen en de Sifans van deze wereld. “Ik win gewoon graag”. “Dit is altijd mijn droom geweest”, “Het is gewoon een gevoel”; ik heb het allemaal al eens voorbij horen komen. En zélf; “Ik kan gewoon niks anders”. Zij zien af puur voor zichzelf, en dat kan voor hen jarenlang afdoende zijn. Maar het blijft een kwetsbare motivatie. Want als je iets puur voor jezelf doet, kan het gebeuren dat je op een dag in de spiegel kijkt en denkt; waar ben ik eigenlijk mee bezig geweest al die tijd? Die pijn, die eenzaamheid, die blessures; voor wie?

Wat alle deelnemers aan de Roparun met topsporters gemeen hebben, is dat zij ook niet stoppen als ze afzien. Alleen is hun antwoord op de ‘Why’ veel sterker. De Roparun deelnemers hebben misschien niet de lichamen, de ervaring of de voorzieningen van deze prof-atleten, maar wel de allerbeste motivatie om dat ene stemmetje voor altijd de mond te kunnen snoeren. Een motivatie die áltijd vleugels kan geven als je afziet, en er ook nog eens voor zorgt dat je steun kunt bieden aan andere deelnemers, omdat die dezelfde ‘Why’ hebben. Afzien om een ander te helpen. Afzien, om het leven van een ander dragelijker te maken. Daar kan een topsporter alleen maar jaloers op zijn, want een sterkere motivatie bestaat niet.



Roparun steunt Kairos met een bijdrage van **€58.285,-** voor retraites bij kanker.



KAIROS BIJ KANKER:
**DE MENTALE
IMPACT VAN
STILTE**

Toen Lisanne de Groot in 2020 deelnam aan een stilleretraite van Kairos bij Kanker, had ze geen idee hoeveel impact dat op haar leven en ziekteproces zou hebben.

Vier dagen stilstaan bij hoe het met je is, wat je verlangt en vooral wie je ten diepste bent. “Ik zat daar, in stilte, in de natuur, zonder afleiding. En ineens voelde ik het: ik hoef even niks. Dat was zó bijzonder.” Nu, jaren later, is ze bestuurslid bij Kairos bij Kanker. Vanuit die rol helpt ze anderen die geraakt zijn door de ziekte – tijdens of na de diagnose – om ook die stilte te ervaren. En dan vooral: de rust, erkenning en zachtheid die daaruit voortkomen.

Kairos biedt meerdaagse retraites in stilte, speciaal voor mensen die leven met of na kanker. “Stilte is ons vertrekpunt, omdat stilte helpt om te voelen hoe het écht met je gaat. Het gaat de tijd van de gewone klok voorbij. Je bent in de natuur, er wordt voor je gekookt en ondanks dat je niet of nauwelijks met elkaar praat, voelt de groep zich heel erg verbonden. Dat is enorm bijzonder.”

Stilte die iets opent

De retraites vinden plaats op twee prachtige locaties midden in de natuur: in Heeten bij Deventer en in Lochem. Elke deelnemer heeft een eigen kamer met eigen sanitair, en alles is tot in de puntjes verzorgd. “We koken voor je, je hoeft nergens aan te denken. Je wordt écht ontzorgd. We begeleiden de deelnemers door het programma, zodat ze zich veilig voelen om de stilte in te gaan.”

En dat is niet niks, weet Lisanne uit ervaring. “De stilte kan voor sommige mensen spannend zijn. Ik wist vooraf ook niet goed wat ik daarvan kon verwachten. Dat de retraitebegeleiders je daar in het voorgesprek over vertellen en op voorbereiden is heel fijn en helpend. Want wat kom je tegen, als het even stil wordt? Maar juist daarin ligt de kracht. In de stilte kun je bij jezelf komen. Bij vragen waar je eerder misschien nooit ruimte voor had, of niet eens wist dat je ze wilde stellen.”

Niet alleen, maar ook niet in gesprek

Veel mensen verwachten bij dit soort retraites een bepaalde vorm van lotgenotencontact. “En dat begrijpen we. Maar het gaat niet om elkaars verhalen. Het gaat om jÓuw verhaal en jouw proces. Die stilte helpt om bij de diepere laag van jezelf te komen”, legt Lisanne uit. “Daarom werken we met een basisprogramma van vier dagen, met vaste eet- en rustmomenten,

meditatie en aandachtsoefeningen. Er zijn soms momenten van uitwisselingen, maar daarna ga je weer terug in je eigen stilte.”

Er is ook ruimte voor creativiteit: een atelier waar je vrij aan de slag kunt – of juist niet. “Niets moet. Heb je behoefte aan een middag helemaal niks? Dan is dat precies goed. Je volgt je eigen proces en behoeften. Je voelt verbinding door het zijn, maar dat klinkt wat zweverig en we zijn echt verre van dat.”

Deskundige begeleiding

Het team bestaat uit drie retraitebegeleiders met een verpleegkundige achtergrond, stuk voor stuk mensen die zelf – direct of in hun familie – met kanker te maken hebben gehad. “Daarnaast is er een kok die echt met liefde kookt en deelnemers kunnen zich laten masseren voor wie daar behoefte aan heeft”, zegt Lisanne. “We zijn altijd met kleine groepen, van gemiddeld tien deelnemers. Wij ervaren dat steeds meer mensen ons weten te vinden. Dat zien we terug in het aantal deelnemers en wachtlijsten die ontstaan.”

Steun van Stichting Roparun

Dankzij een bijdrage van €58.285,- van Stichting Roparun, kunnen de retraites in 2025 en 2026 worden aangeboden. “Voor mensen met een laag inkomen zoeken we altijd een oplossing, want geld mag nooit een reden zijn om niet te kunnen deelnemen. Deze steun zorgt voor de continuïteit van ons aanbod”, zegt Lisanne dankbaar.

“De samenwerking met de Roparun was erg fijn”, vervolgt ze. “Er werd echt meegedacht, er was geen onnodige bureaucratie. We konden snel schakelen. Het was productief én warm. Dat voelt heel prettig.”

Tijd die voelt als thuiskomen

Kairos verwijst naar de tijd voorbij de gewone kloktijd. De ruimte die je ervaart als je stil wordt, inkeert en ontspant. Kairos betekent ook het juiste moment. Het moment waarop je besluit om stil te staan bij hoe het met je is en wat je verlangt. Jezelf herinnert in wie je ten diepste bent. “Het moment waarop je stilstaat, ademt en jezelf herinnert wie je bent”, zegt Lisanne. “En dat is wat Kairos bij Kanker doet.”

Financials vanaf 8 uur per week



Leeninterim
Financials

**LEENINTERIM
FINANCIALS
WENST IEDERE
LOPER EN
VRIJWILLIGER EEN
FANTASTISCHE
ROPARUN TOE!**

CONTACTGEGEVENS
Oosteindseweg 22A
2661 ED Bergschenhoek
06 - 52 88 99 88
info@leeninterim.nl

Voor de mens achter de cijfers



**Wij wensen alle
deelnemers veel
succes en plezier!**

Experts in bewegezorg
sportgeneeskunderotterdam.nl



Sportgeneeskunde
Rotterdam

**Hardloopplezier
zonder zorgen.**
Jij loopt, wij regelen
de rest!



loopreizen.nl
by globalrunning.com

Kijk voor meer info
op loopreizen.nl
Of scan de QR code



PRODUCTION DESIGN | EVENT PRODUCTION MANAGEMENT | TECHNICAL- & SITE PRODUCTION





www.unlimited-productions.com
+31 85 484 3300

**VAN EEN
ONWETENDE
CHAUFFEUR
TOT ROUTE-
EXPERT**





Drie weken voor de Roparun van 2010 vroeg een vriend aan Jurriaan Vreeburg of hij chauffeur wilde zijn. Nietsvermoedend zat hij drie weken later in een busje. Een jaar later ging hij weer met het team mee en sinds 2012 is hij ook vrijwilliger in het routeteam van Roparun, want spelen met kaarten en topografie heeft altijd al een speciaal plekje gehad. Inmiddels is hij uitgroeid tot route-expert.

Plannen van de route

Voor Jurriaan ziet het jaar er net iets anders uit dan voor de meeste vrijwilligers. Waar veel vrijwilligers pas een aantal dagen of weken voor de run beginnen, is zijn werk een week voor de run al klaar, nadat de definitieve versie van de route is gepubliceerd. Dat komt goed uit, want naast zijn werk als vrijwilliger gaat hij alweer voor de dertiende keer mee als chauffeur bij een team.

Zijn werk begint ver voordat de Roparun van start gaat. "Het plannen van de route begint met het bekijken van de route van vorig jaar, die grotendeels hetzelfde blijft. Bij afwijkingen, zoals wegafsluitingen, nemen we contact op met de betrokken gemeentes om te vragen of dit is opgelost. Zo herstellen we de basisroute, daarmee is 95% al klaar."

Bij nieuwe verzoeken of problemen wordt gekeken wat mogelijk is. "Het is altijd wikken en wegen tussen de lengte van de route en de verzoeken, maar meestal lukt het wel."

Van het uittekenen van de route tot het markeren van de doorkomsten, alles gebeurt in de programma's Basecamp en Google Earth. Daarna worden verschillende bestanden verwerkt in een speciale tool, ontwikkeld door een oud-vrijwilliger van het routeteam. Dit levert een compleet pakket aan bestanden op, dat uiteindelijk op de website wordt gepubliceerd.

Het testen van de route

Na maanden van voorbereiding, is het tijd om de route te testen. Elk jaar gaat Jurriaan, samen met medevrijwilliger Johan Reenaers, twee keer op verkenning om te controleren of alles klopt. Onlangs deden ze dit na de publicatie van versie 2. "Samen reden we naar startlocatie Clastres en om 11:00 uur begonnen we aan de tocht. Op de eerste dag reden we van Clastres naar Aalst en op de tweede dag tot Bergen op Zoom."

In de auto hangt tijdens de verkenning een hele installatie aan telefoons en navigatiesystemen. "Zo weten we zeker dat alles getest is en werkt."

Een week voor Hemelvaart gaan ze nog eens op pad. Na hun terugkeer hebben ze nog twee dagen voordat de definitieve versie klaar moet zijn. Meestal zijn er na de tweede verkenning niet veel aanpassingen meer nodig.

Gele borden betekenen paniek

Ondanks alle voorbereidingen komen Jurriaan en Johan nog weleens voor verrassingen te staan. Na heel wat routes te hebben nagelopen, heeft Jurriaan een hekel aan gele borden met zwarte letters. Zodra hij ze ziet, denkt hij maar één ding: paniek, paniek, paniek.

Saamhorigheid

Voor Jurriaan blijft de Roparun ondanks de logistieke uitdagingen vooral een ervaring van saamhorigheid en teamwork. "Het blijft bijzonder hoe mensen die elkaar nauwelijks kennen, samen zo een sterke band vormen. Die saamhorigheid, dat is voor mij de Roparun."



De Finish **DE PLEK WAAR JE OP TWEEDE PINKSTERDAG MOET ZIJN!**

Na jaren finisht de Roparun weer eens op de Binnenrotte, in het centrum van Rotterdam. Hier gaan we met z'n allen de duizenden Roparun-helden onthalen op de eindstreep. Kom op maandag 9 juni naar de Binnenrotte en bezorg onze deelnemers een onvergetelijke dag, zoals ze verdienen!

Ook deze editie kent weer twee routes, een Franse en Nederlandse. Beide routes komen onderweg, in Barendrecht, samen en leidt de deelnemers richting de binnenstad van Rotterdam.

Zien we jou ook op Tweede Pinksterdag op de Binnenrotte?

Programma

- 11:30 uur *Opening finish door burgemeester Schouten*
- 12:00 uur *Eerste team verwacht*
- 18:00 uur *Laatste team verwacht*

Klap mee, juich mee en moedig onze deelnemers aan over de eindstreep. Naast het binnenhalen van onze deelnemers, is er genoeg te beleven voor jong en oud. Naast divers entertainment, kunnen ook kinderen een onvergetelijk dag ervaren. Zij kunnen bijvoorbeeld geschminkt worden of hun favoriete dier laten creëren in een ballonfiguur. Van al dat aanmoedigen, krijg je natuurlijk dorst, dus ook hier is aan gedacht. Kortom, een feest dat je niet mag missen!



Scan de QR-code en bekijk meer informatie over de route en een plattegrond van de finish.

SAMEN SCOREN

Steun het goede doel en je vereniging

Wil jouw vereniging bijdragen aan het goede doel en daar zelf ook iets aan overhouden? Doe mee met de lotenverkoop voor Stichting Roparun en ontvang een toffe cashback voor jullie vereniging.

Hoe werkt het?

1. Neem contact op met een Roparun-team bij jou in de buurt
2. Meld je vereniging aan via roparun.nl/vereniging
3. Start met verkopen
4. Promoot de actie en verkoop
5. Ontvang een cashback voor jouw vereniging

Doe mee en maak het verschil! Met deze actie steun je niet alleen Stichting Roparun, maar profiteert jouw vereniging ook van een mooie cashback in de vorm van artikelen. Meld je vandaag nog aan en ga samen aan de slag!



Scan de QR-code en meld jouw vereniging nu aan!



TEAM-ACTIES

Een eigen pagina voor de teamactie

Wil jij een actieve bijdrage leveren aan het doel van Stichting Roparun? Dat kan! Maak een eigen pagina aan voor een (team)actie of neem deel aan een bestaande actie.

Hoe werkt het?

1. **Bedenk een (team)actie;** Brainstorm (samen met het team) over een toffe actie, waarmee jullie geld inzamelen voor jullie team en Stichting Roparun.
2. **Meld de (team)actie aan;** Meld de (team)actie aan via teamactiesvoorroparun.nl, zodat er een pagina voor jullie actie aangemaakt kan worden.
3. **Ontvang een bevestigingsmail;** Zodra het project is aangemaakt door Roparun, ontvang je een bevestigingsmail vanuit iRaiser. Je bent nu projectbeheerder!
4. **Promoot de (team)actie;** Breng de (team)actie onder de aandacht en zorg ervoor dat teams/deelnemers zich aanmelden, zodat ze donaties kunnen werven.
5. **Tijd voor actie;** De grote dag is aangebroken. Het is nu tijd voor jullie (team)actie en het moment voor de deelnemers om te knallen!
6. **De kassa rinkelt;** Het geld dat jullie deelnemers en jullie als team hebben ingezameld met deze actie, wordt bijgeschreven op de teampagina of geldt als algemene donatie.



Scan de QR-code en meld je aan!

PARALYMPISCH SPORTER VINDT UITDAGING IN DE ROPARUN



Team 242 | De Waterlopers van Waterschap Rivierenland kan inmiddels niet meer zonder haar: Laura de Vaan.

Met vier Paralympische medailles op zak – twee zilveren en twee bronzen in Londen en Rio – weet ze wat doorzetten is. Maar vier jaar geleden vond ze een compleet nieuwe uitdaging: de Roparun.

“Na de Paralympische Spelen was ik op zoek naar iets nieuws. Iets waar ik mijn energie, teamspirit en drive in kwijt kon”, vertelt Laura. Die uitdaging vond ze in de Roparun.

Van topsport naar teamprestatie

Als handbiker leek de overstap naar de Roparun misschien logisch, maar makkelijk was het allerminst. “Ik dacht: ‘die afstand moet ik wel kunnen rijden. Maar hoe het zou zijn met zo weinig rust tussendoor, dat was wel spannend.’” Laura rijdt met een aankoppelbare handbike aan haar rolstoel, volledig mechanisch – zonder elektrische ondersteuning. Haar tempo ligt verrassend dicht bij dat van de lopers.

Het team vond het in het begin een uitdaging: “Hoe regelen we overnachtingen, hoe werkt het met in- en uitstappen, past het materiaal wel in de bus?” Maar al snel werd duidelijk: met goede afstemming is alles mogelijk. “Je moet gewoon niet te moeilijk doen, even overleggen en dan komt het goed. Dat is echt de kracht van het team”, aldus Laura.

Samen ploeteren

De eerste deelname was spannend – voor Laura én het team. Maar zodra dag één achter de rug was, voelde het alsof ze er altijd al bij hoorde. “Het is nooit een issue geweest. Iedereen helpt elkaar, dat is vanzelfsprekend,

maar ook noodzakelijk. Als het echt niet had gewerkt, had ik na dat eerste jaar wel gezegd: ‘Ga maar zonder mij.’ Maar dit is inmiddels mijn vierde Roparun en de hulp van mijn teamleden maakte afgelopen jaar tot een van de meest bijzondere momenten van de Roparun. Het is samen omhoog ploeteren.”

De route vanuit Frankrijk is voor een handbiker extra uitdagend. “De heuvels maken het pittig, maar ook leuk. De Muur van Geraardsbergen is met een aankoppelbike trouwens echt niet te doen.” Toch ervaart ze haar handbike als voordeel. “Mijn tempo ligt dicht bij dat van de lopers. Op een racefiets zou ik veel langzamer moeten gaan dan comfortabel is.”

Topsportmentaliteit

Hoewel ze geen wedstrijden meer rijdt, blijft Laura getraind. Die fysieke en mentale kracht komt van pas tijdens de Roparun. “Er zijn altijd momenten dat het zwaar wordt – heuvelop, of als je net te weinig hebt geslapen. Dan moet je doorbijten. Net als bij de Paralympische tijdritten. Alleen doe je het nu samen.”

Die vergelijking gaat verder dan het fysieke. “Tijdens de Paralympics word je soms echt gedragen door het publiek, zeker in Londen. Dat gebeurt tijdens de Roparun ook. Als het even wat lastiger wordt, hoor je mensen aanmoedigen en dan kun je er weer tegenaan.”

Het doel dichterbij

In haar beginjaren was de Roparun vooral een sportieve uitdaging voor Laura, met het goede doel als mooie extra motivatie. “Dit jaar is dat anders. Iemand in mijn omgeving is niet meer te genezen. Dat maakt het doel veel persoonlijker. Sponsors zoeken vind ik nog lastig, maar door die omstandigheden voel ik me ook steeds gemotiveerder dat te doen.”

Thuis houdt vooral haar man de vorderingen bij, samen met haar ouders. “Ze wonen ver van de route, maar volgen alles fanatiek. Ik ben dat ook gewend vanuit de wedstrijden – er is niet altijd iemand bij je, maar ze leven wel altijd mee.”

WAT ETEN WE onderweg?

De Roparun is topsport, teamwork en een culinaire uitdaging. Want wie denkt dat het hele weekend draait om hardlopen en fietsen, heeft nog nooit een groep hongerige teamleden gezien die op zoek zijn naar de koelbox.

Het eetritme onderweg is bijna net zo belangrijk als het loopschema. Hoewel elk team zijn eigen stijl heeft, is er één rode draad: praktisch, voedzaam, snel én lekker (als het even kan).

Pannenkoek

Altijd goed. Warm of koud. Voor ontbijt, lunch, tussendoor of gewoon omdat iemand er ineens mee zwaait bij het busje. Meel, ei, melk of een pakje Koopmans, bakken en klaar. Geen gedoe, wel gevulde maagjes en blijе gezichten.

Recept (±30 minuten)

Benodigdheden:

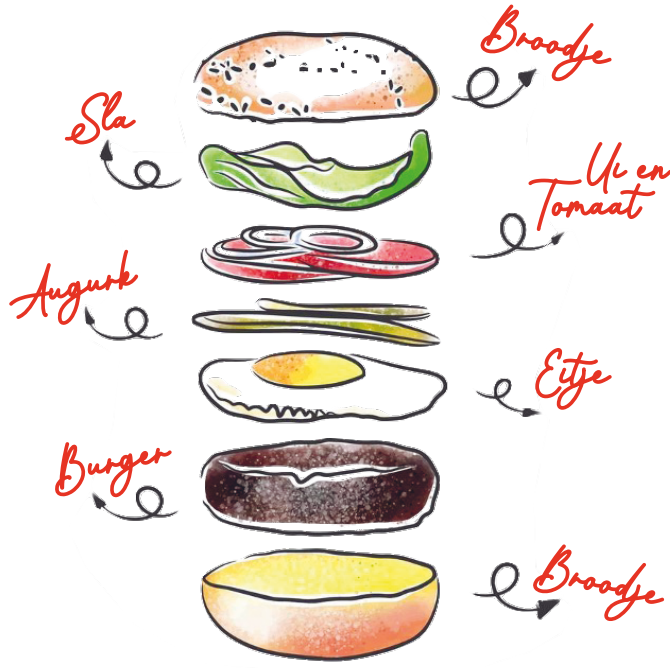
- 1 pak Koopmans Pannenkoeken origineel
- 850ml melk
- 2 eieren
- boter of olie
- mixer of garde

Bereidingstijd:

1. Doe de mix in een beslagkom en voeg de helft van de melk toe (circa 425 ml).
2. Roer het geheel met een garde of mixer tot een glad beslag.
3. Voeg al roerend de rest van de melk en de 2 eieren toe.
4. Doe een klontje boter of scheutje olie in een koekenpan en laat de pan goed heet worden.
5. Giet wat beslag in de pan, laat het uitlopen over de bodem en bak de pannenkoeken op een niet al te hoog vuur aan beide zijden goudbruin.

Hamburger

Voor een vega optie kun je ook een vegetarische hamburger gebruiken!



Snack-attack

Tussen de grote maaltijden door is er één constante: de zoektocht naar iets lekkers. Zoet, zout, zacht, hard of gewoon een perfecte mix. Kortom, alles mag. Zolang het maar snel naar binnen gaat en net dat beetje energie geeft, zoals: bananenbrood, snoep zoals gummibeertjes, chocolade, sportdrink en Cola



Wit brood = winst

Tip! Naarmate de kilometerstand stijgt, daalt het vezelgehalte van het brood. Wit brood = minder stops onderweg. Geen grap. Pure Roparun-tactiek.

Warm of koud?

Het weer bepaalt het menu. Neem bij warm weer: yoghurt, fruit of kwark. Bij koud weer raden we aan om rijst, pasta en eitjes te eten. Ook vegetarisch. Makkelijker voor iedereen.

Dongen EEN TROTSTE DOORKOMST



Dit jaar staat Doorkomst Dongen voor de vierde keer op de route, en dat is iets waar de mensen uit het dorp trots op zijn. De sfeer zit er altijd goed in met muziek, versierde huizen en enthousiast publiek. Achter dit alles staan Ben Barendse en zijn kameraad, die samen keihard werken om alles soepel te laten verlopen.

Wat begon als een klein initiatief vanuit Team 86 | 't Halve Zolenlijntje, is inmiddels uitgegroeid tot een echte traditie in Dongen. De grote feesttent met een podium vormt elk jaar het middelpunt. Teams worden warm onthaald en mogen over een tien meter lange catwalk lopen, terwijl het publiek ze enthousiast toejuicht. Dit jaar zorgt feestband BAM voor de muziek. "Het wordt weer een feestje voor de deelnemers, maar ook voor het publiek", zegt Ben.

Een van de leukste tradities is de wedstrijd voor het mooist versierde huis. Inwoners pakken flink uit met vlaggen en lichtjes. Overdag fietst de wethouder de route af om de winnaar te kiezen. De prijs wordt diezelfde avond door de wethouder bekendgemaakt, terwijl hij biertjes staat te tappen achter de bar in de feesttent. "Dat soort dingen maken het persoonlijk", vindt Ben.

Atledo als drijvende kracht

Atletiekvereniging Atledo speelt een belangrijke rol bij de doorkomst. Maar liefst 90% van de vrijwilligers komt uit de vereniging. "Zonder hen zou dit allemaal niet kunnen", zegt Ben dankbaar. Atledo bestaat dit jaar 43 jaar en telt 540 leden, van wie zo'n 60% naar het feest komt.

Aan het eind van de avond blijft er iets hangen in Dongen: een gevoel van trots. Want zoals Ben zegt: "Als iets loopt in Dongen, dan loopt het echt."

Ook groepen van buitenaf, zoals uit Zuid-Holland, zijn van harte welkom om mee te doen. Vorig jaar hebben enkele teams vooraf een nummer doorgegeven die de dj draaide bij hun binnenkomst. Teams die dat dit jaar weer willen, kunnen contact opnemen om hun verzoek door te geven.

Contact

Stuur een bericht naar benbarendse66@gmail.com en vermeld hierin het nummer, je naam en telefoonnummer.

12 HALVE MARATHONS VOOR HET GOEDE DOEL



Dit jaar neemt Joeri Munier voor de tweede keer deel aan de Roparun als looper van Team 39 | KPN. Dit jaar is zijn deelname extra bijzonder: waar hij vorig jaar de plek van zijn vrouw in het team innam, omdat er bij haar een voorstadium van baarmoederhalskanker was geconstateerd, lopen ze dit jaar samen.

Om zich voor te bereiden en geld in te zamelen, daagt hij zichzelf dit jaar uit door in elke provincie een halve marathon te lopen. Zo probeert hij zoveel mogelijk geld in te zamelen voor zijn team en het goede doel.

De eerste stap

"Ik ben via mijn vrouw in het team terechtgekomen," begint Joeri. "Vorig jaar, een paar maanden voor de run, bleek dat zij in een voorstadium van baarmoederhalskanker zat. Toen heb ik gezegd: 'Ik ga voor jou lopen.' Nu gaat het gelukkig steeds beter met haar en lopen we dit jaar samen. Dat maakt het extra bijzonder."

Team KPN

Team KPN bestaat voornamelijk uit (voormalig) collega's. "Iedereen zet zich voor de volle 100% in", vertelt Joeri. De deelnemers van het team komen uit het hele land, wat gezamenlijke acties organiseren lastig maakt.

Dit jaar besloot Joeri zichzelf uit te dagen met een nieuw initiatief: 12 halve marathons, één in elke provincie. "Vorig jaar liep ik voor het eerst de marathon van Rotterdam. Dit jaar heb ik geen plek kunnen bemachtigen, dus bedacht ik iets anders. Een halve marathon in elke provincie, dat leek me wel een uitdaging." Zijn outfit? Een speciaal shirt met QR-codes die direct naar zijn donatiepagina leiden en een landkaart waarop hij elke provincie afkruist na afloop. "In Zeeland werkte dat goed, ik werd bijvoorbeeld aangesproken door een Belgisch Roparun-team."

De voorbereiding: pannenkoeken en winegums

Iedere looper heeft zo zijn eigen rituelen. Bij Joeri draait het 's ochtends om pannenkoeken en winegums voor onderweg. De gebruikelijke gelletjes zijn er natuurlijk ook bij, maar de winegums maken het toch net wat leuker. En dan zijn er nog zijn 'lucky socks' met 'lucky' en 'socks' erop die hij stiekem best vaak aantrekt.

Muziek mag natuurlijk niet ontbreken. "The Final Countdown is echt zo'n nummer dat terugkeert," vertelt Joeri met een glimlach. "Tijdens mijn eerste halve marathon in Den Haag kwam het precies op het juiste moment. Sindsdien komt het op de een of andere manier steeds terug"

De run

Joeri beschrijft het Roparun-weekend als een emotionele achtbaan. "Vorig jaar mocht ik vanwege de situatie met mijn vrouw starten en finishen voor het team."

"Bij de doorkomst in Tilburg stonden mijn vrouw, dochters en ouders langs de kant. Dat moment leeft nog goed in mijn herinneringen, het was een tranentrekker voor de familie maar ook voor het team."

De saamhorigheid onder de teams raakt hem. "Het maakt niet uit voor welk bedrijf je loopt of welke kleur je shirt is. Iedereen doet het voor hetzelfde doel."

Joeri wil één boodschap meegeven: geniet van het moment. "De reden waarom we dit doen, is allesbehalve een feestje, maar dat we het kunnen doen, maakt het wel een feest. Geniet van elke kilometer."



Nog een paar stappen. Je benen branden, je keel is droog, maar daar is die dan, de finish. De laatste meters, zij aan zij met je team, de mensen met wie je hebt gelachen, gehuild en doorgezet.

Mensen klappen alsof ze je al jaren kennen. Je voelt tranen in je ogen. Niet van pijn, niet van vermoeidheid, maar van iets groters.

Je slikt, kijkt op, en daar staan ze: je familie, je vrienden, je geliefden. Open armen, tranen op hun gezichten. Je beweegt hun kant op. Alles komt samen in dat ene moment.

Dat is de Ropa-ontlading. Geen woorden. Alleen voelen.

HET ULTIEME TEAMGEVOEL HEERST BINNEN TEAM *101* PUNT-NELEMAN



Team 101 | Punt-Neleman gaat inmiddels al voor de elfde keer mee. Kim en Jessica fietsen ook dit jaar weer mee, waarbij het voor Kim alweer de tiende keer is en voor Jessica haar vijfde deelname. Beide dames hebben van dichtbij gezien wat de ziekte kanker met mensen doet en zetten zich daarom in met hun deelname aan de Roparun.

Het team ontstond in 2013 toen een ervaren loopster wat collega's om haar heen verzamelde en samen met een kroegeigenaar een team formeerde. Door de jaren heen heeft het team heel wat wisselingen gehad en zijn ze ook van naam gewisseld. Al een aantal jaar draagt het team de naam van de drie hoofdsponsors: Groen-aannemingsbedrijf Punt B.V., Autobedrijf Neleman en Arnold Neleman Transport.

Een streefbedrag van €50.000,- is geboren

Binnen het team verloopt alles vrij soepel. "Dat komt, omdat we een echt team zijn", zegt Jessica. "Hoewel we niet heel vaak met elkaar trainen, zijn het vooral de teamacties die zorgen voor binding tussen de teamleden", vult Kim aan. Vorig jaar wist het team een bedrag van ruim €40.000,- in te zamelen. "Dit jaar gaan we voor de 50 duizend", roepen de twee enthousiast. Dat streefbedrag heeft ervoor gezorgd dat ze al vroeg begonnen zijn met het organiseren van teamacties. Zo organiseert het team twee keer per jaar een wijnproeverij, een veiling, een race op Zandvoort, een pubquiz, een bingo en ze verkopen wijn, chocolade en siroopwafels rond verschillende feestdagen. "Die siroopwafels gaan overigens echt als een trein. Die moet je geproefd hebben", vervolgt Jessica.

"Het is niet alleen het pinksterweekend. Gebruik je voorbereiding en acties om aan de teambuilding te werken!"

Elk jaar weer bijzonder

Het teamgevoel maakt het voor de twee dan ook echt heel bijzonder: "Bij ons begint het Roparunweekend altijd al op vrijdag. We vertrekken dan naar een hotel in de buurt van de startlocatie. Daar eten en drinken we wat met elkaar, want dit is het laatste moment dat we echt als team samen zijn."

Dat bijzondere gevoel en hun reden voor deelname willen de twee ook graag delen met het thuisfront. Hier zijn de fietssters de vorige editie mee gestart. Iets wat uiteindelijk een beetje uit de hand liep.

De steentje bijdragen

De fietsende vloggers

Het ontstond uit het niets, maar is uitgegroeid tot een ware hit. Om de thuisblijvers een goed beeld te geven van wat je als Roparun-team onderweg allemaal meemaakt, bedachten de twee om een groepsapp te maken en wat updates gedurende het weekend te delen met foto's en video's. "Alleen tijdens het Roparun-weekend werd het steeds gekker met zaken delen en voor we het wisten waren we aan het vloggen. Dat dit zo uit de hand liep en een succes werd, hadden we natuurlijk nooit verwacht!", vertellen de twee lachend.

"De thuisblijvers bleven er zelfs voor wakker!"

Naast dat het heel leuk was om dit met de thuisblijvers te delen, leverde het ook hele leuke en goede reacties op. "Nu weet ik pas echt wat er onderweg allemaal gebeurd", zei een van hen. Door het delen van de updates werd er ook een goede band met de achterban gecreëerd die altijd van pas kan komen. "Door het delen van de beelden zien de mensen wat er allemaal bij komt kijken en wat we nodig hebben. Op een gegeven moment ben ik brutaal geweest en heb ik er een open tikkie in geplaatst voor nieuwe hesjes. Uiteindelijk hebben we die kunnen kopen door de bijdrage van de thuisblijvers", vertellen de twee.

Een speciale editie

Voor Kim wordt de komende editie extra bijzonder. Begin dit jaar verloor zij haar vader en oom kort achter elkaar door de ziekte kanker. "Helaas ging het bij zowel mijn vader als oom heel snel, waardoor Stichting Roparun niets heeft kunnen betekenen voor hen. Gelukkig weet ik hoe enorm trots die twee op mij waren voor mijn inzet aan de Roparun en dat zal ik blijven doen. Het besef hoe hard mensen het nodig hebben en hoe belangrijk de steun van Stichting Roparun aan al die mooie doelen is, zal er altijd zijn en neem ik ook in mijn achterhoofd mee tijdens de komende editie", besluit ze.

"Juist die palliatieve zorg is zo belangrijk. Er wordt heel veel aan bestrijding gedaan, maar de oplossing is er nog niet. Er zijn wel heel veel mensen die er nu aan lijden en zorg nodig hebben. Als je daar je steentje aan bij kan dragen is dat natuurlijk geweldig!"



It's the taking part that counts.

Running Together tijdens de Roparun. Working Together als het gaat om ICT.

W.T. Group heeft alles voor u in huis. Van hardware en software tot procesanalyse en AI workshops/implementaties. Als trotse ICT Partner van Roparun lopen we ook graag voor u warm!

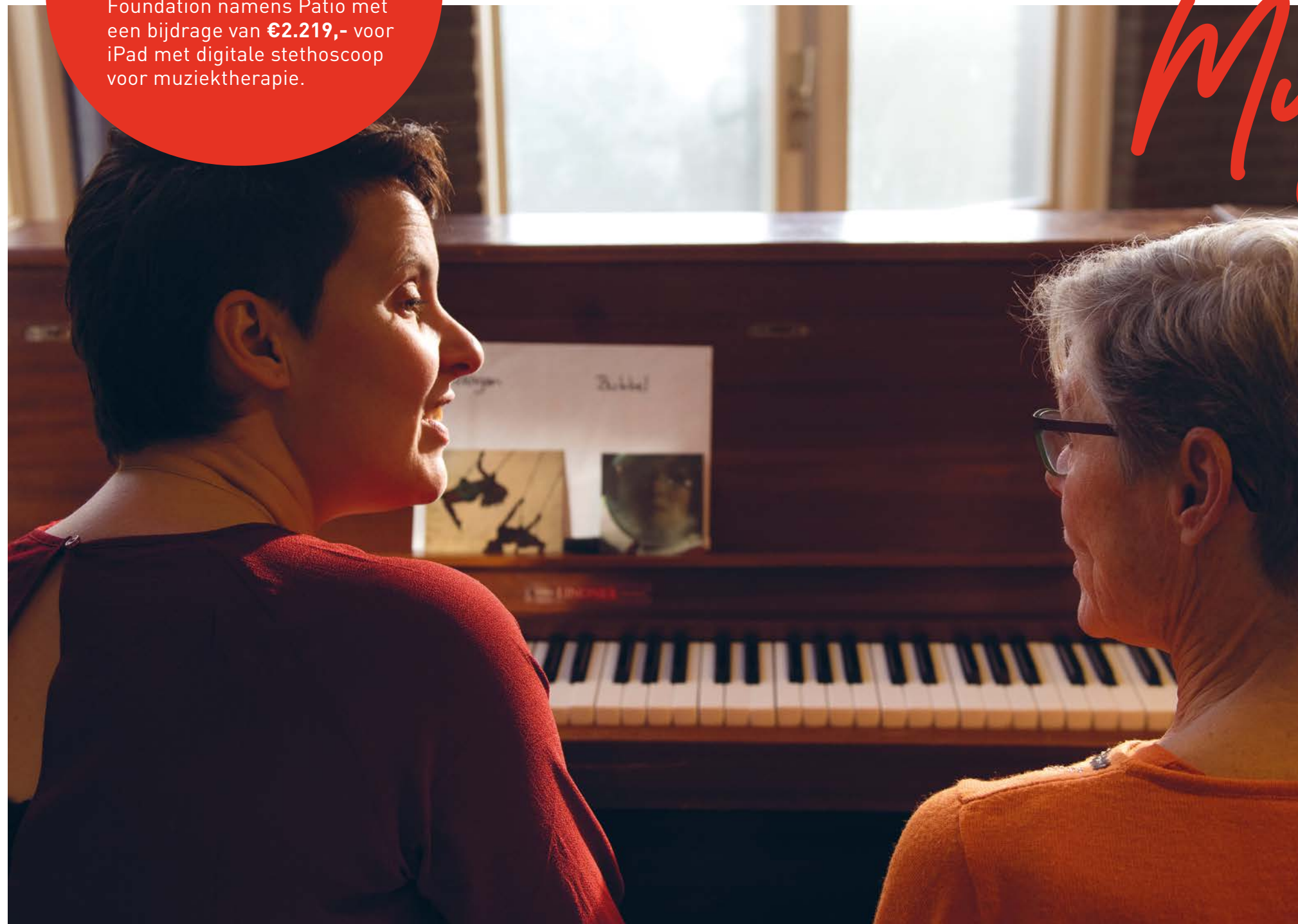
Working **Together**



W.T. Group B.V. Fascinatio Boulevard 522 2909 VA Capelle a/d IJssel
The Netherlands +31 (0)10 285 79 90 info@wtgroup.nl www.wtgroup.nl



Roparun steunt Erasmus MC Foundation namens Patio met een bijdrage van **€2.219,-** voor iPad met digitale stethoscoop voor muziektherapie.



Muziektherapie

Na het overlijden iets persoonlijks achterlaten. Dit doen ze bij de PATIO, het IPSO-centrum van het Erasmus MC, door een afscheidslied te maken met een patiënt die op sterven ligt. Om dit nog persoonlijker te maken wordt het hartritme en eventueel de stem van de patiënt opgenomen. Muziektherapeute Anneke Naaijens is trots dat ze de patiënten op deze manier kan helpen en zij zo iets na kunnen laten voor de nabestaanden.

De muziektherapie werd op deze manier voornamelijk ingezet in Amerika. Toen Anneke een filmpje zag, werd ze dol enthousiast: "Ik wist meteen dat ik hier iets mee wilde. Het is fantastisch wat je de patiënt, maar óók de nabestaanden hiermee kunt geven."

Ze begon met een zelfgemaakte stethoscoop met een ingebouwde microfoon. Dankzij een donatie van Stichting Roparun van ruim €2.000,- werkt Anneke nu met een digitale stethoscoop en een iPad. Hierdoor kunnen de patiënten nog beter en sneller geholpen worden. "De stethoscoop staat in verbinding met de iPad. Op die manier neem ik het hartritme op, die ik daarna bewerk in een constant ritme", vertelt Anneke. "Vervolgens speel ik daar met instrumenten een lied op, schrijven we samen met de patiënt een tekst en in sommige gevallen zingt de patiënt het lied zelf. Dit maakt het nog persoonlijker, omdat dan ook de stem nog opgenomen wordt", vervolgt de muziektherapeute.

"Er wordt vaak voor een zelfgeschreven tekst gekozen, zodat de patiënten hier een boodschap in kunnen achterlaten. Dit kan voor de nabestaanden enorm waardevol zijn."

Met een positieve blik vooruit

In het Erasmus MC maakte onder andere de 26-jarige Jaimy gebruik van de muziektherapie van Anneke. In haar geval was het gelukkig niet om iets na te laten, maar het hielp haar wel verder in het beter worden, het ziekteproces een plekje te geven en herinneringen te maken. Zij vindt het dan ook belangrijk haar verhaal te delen, zodat nog meer mensen weten van deze mogelijkheid. "We zijn eerst met een tekst begonnen en beetje bij beetje werd het steeds meer een persoonlijk lied. De tekst en thema's heb ik helemaal zelf gekozen. Alleen bij het rijmen is er soms geholpen door Anneke", vertelt Jaimy. Naast dat het heel leuk is om te doen en zorgt voor afleiding, kreeg ze er ook een positieve blik vooruit van. "Nu benader ik alles een stuk positiever. Het gaat beter met mij en daar heeft de therapie en het lied bij geholpen. Hier kon ik alles in kwijt", vervolgt ze.

Als kers op de taart hebben de ouders van Jaimy ook een zin gezongen. Voor hen was het niet alleen heel leuk om te doen, maar ook emotioneel om zo in het proces meegenomen te worden.

HET ONBESPROKEN WOORDEN GEVEN

DANKZIJ EEN IPAD MET DIGITALE STETHOSCOOP

ROPARUN 2025 IS MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR:



- Airport Hotel Rotterdam
- Allianz
- ANWB
- Argos Oil
- Audisi
- Bouman Sportprijzen
- Bremer Media en Events
- Broadcast Partners
- Buko B.V.
- Capital of Media
- Center Parcs
- Circuit Clastres
- DEX
- Diergeneeskundig Centrum Winterswijk
- Dixi Sanitary Services B.V.
- Doov care groep
- Dordtse Bazar Verhuur
- DSW
- Euromobil
- Het Welzijnswareshuis
- HostIn
- Indupak
- iRaiser
- Jan Zijderhand Expeditie bv
- Leen Graute Management en Organisatie B.V.
- LENN
- Loopreizen.nl
- Luxor Theater

- Mateco
- Maximum Group
- MTVNL
- NOS
- Opti-fleurs
- PFO Infra
- PON
- Renewi
- Rode Kruis
- Rotterdam Ahoy
- Royal FloraHolland
- Rijnsmond
- Simon Post
- Slagerij Schell
- Sportgeneeskunde
- Rotterdam B.V.
- Sporthal Faluintjes
- Studio 418
- Studio New Media
- Theater Het Kruispunt
- The Dutch traffic services
- Tinke Assurantien bv
- Uniper
- Unlimited Productions B.V.
- Van der Linde Catering + Evenementen
- Vliegveld Twenthe Evenementenlocatie
- Vegro Verpleegartikelen B.V.
- W.T. Group B.V.

FIETSER - LOPER - FIETSER

Een ongenaakbaar trio

De fietsers en loper vormen met elkaar het perfecte trio. De loper, stap voor stap, kilometer voor kilometer, met een fietser voor en achter hem. De één die hem navigeert en de ander voor de veiligheid. Waar de fietser gaat, gaat de loper en andersom.

Op deze foto zie je zo'n klassiek trio: de ene fietser (tijdelijk iets afgezakt) een routerol voorop om te navigeren en de ander klaar voor een peptalk.

Het beeld ademt iets tijdloos uit: geen poespas, geen gadgets. Gewoon een man op een fiets en een man op hardloopschoenen. Samen onderweg, ergens tussen Parijs en Rotterdam. Of tegenwoordig: tussen Enschede of Clastres en Rotterdam.

Door de jaren heen zijn de outfits veranderd, de fietsen gemoderniseerd en is de route rol veranderd, maar één ding blijft hetzelfde: dat ene trio. Samen de weg op, de een lopend, de anderen op de fiets.



