

## Geslaagde 13e deelname aan Roparun 2012 Team 19 Diakonessenhuis - Rob van Dijen



In het Pinksterweekend heb ik, samen met mij broer Fred, in Team 19 van het Diakonessenhuis de Roparun gelopen. Wij hebben, samen met 325 andere teams, deze loop tot een succes gemaakt en als team bijna 30.000 euro ingezameld voor de zorg van mensen met kanker om zo hun leven iets dragelijker te maken.

Het hele team (22 man/vrouw) vertrok op zaterdagochtend om 07.00 uur met 2 busjes en 2 campers vanaf het Diakonessen ziekenhuis in Zeist. Het beloofde een heftig weekend te worden. Naast de warme weersverwachting met temperaturen boven de 30° C werden we geconfronteerd met pech (het was voor het Diak de 13e deelname). Voordat er een meter was hardgelopen waren er al 6 autobanden vervangen.



### Team A en Team B

Bij aankomst in Parijs is het gebruikelijk om met het hele team deel te nemen aan de 'pastamaaltijd' wat op zich gezellig is aangezien ieder team tijdens de run gesplitst is in twee groepen, Team A en Team B. De afstand Parijs-Rotterdam is verdeeld in 10 etappes. Dit wordt gedaan om ervoor te zorgen dat als Team A bezig is met het afleggen van hun etappe, Team B ongeveer 4½ uur rust heeft

voor eten, massage, rust en transport naar het volgende wisselpunt.

### Start: 17.19 in Parijs

Nadat de lopers zich hadden voorbereid, de fietsers hun fietsen extra zichtbaar verlicht hadden en het lopersbusje gevuld was met voeding en water voor onderweg, werd er om 17.19 uur gestart in Parijs. Uitgezwaid door Team B gingen 4 lopers, 2 fietsers en het lopersbusje met chauffeur en kaartlezer op weg voor de 1e etappe.



### **Elke kilometer wisselen**

Ons team had ervoor gekozen om iedere kilometer te wisselen van looper. Na iedere kilometer stapt er een looper uit het busje die de lopende looper aantikt om vervolgens op zijn/haar beurt een kilometer af te leggen. De looper wordt begeleid door 2 fietsers die ervoor zorgen dat de looper beschermd wordt voor overig verkeer en aanwijzingen krijgt hoe hij/zij moet lopen. De looper die 1 kilometer heeft afgelegd, springt in het busje waarop het busje zich 1 kilometer verplaatst voor de volgende wissel. Na ongeveer 4½ uur is Team B aan de beurt voor de volgende etappe.

### **Goede verzorging essentieel**

Het is gedurende de run een ware uitputtingsslag. Vooral het feit dat je zelden aan slapen toekomt, maakt de 2e nacht rondom Antwerpen extra zwaar. De rol van de verzorging/masseurs aan het einde van iedere etappe op het wisselpunt is van groot belang om ervoor te zorgen dat het team verder kan. Bij aankomst op het wisselpunt zorgen zij er namelijk voor dat de vermoeide leden weer soepel worden, de voeding klaar staat, de campers naar het volgende wisselpunt kunnen, en het logistiek allemaal soepel verloopt.



### **Genieten van uitzicht en gezelschap**

Naarmate we dichterbij de Nederlandse grens komen neemt de gezelligheid per doorkomstplaats toe. Vooral in Brabant is er sprake van een carnavaleske sfeer. Met slechts 1 valpartij over een niet gezien hekje bleef de schade in het team gelukkig beperkt tot wat schaafwonden en wat doorzitplekken bij de fietsers. Tijdens de run genieten we ieder jaar weer van de fantastische uitzichten op de steeds weer veranderende

landschappen, de pittoreske dorpjes (vooral in Frankrijk) en de veranderende kleuren tijdens zonsopkomst en -ondergang. Het zicht op de skyline van Rotterdam is een soort van bekroning op een geslaagde run.

## **Finish: 43 uur en 42 minuten later in Rotterdam**

Na 43 uur 42 minuten en 6 seconden (met een gemiddelde loopsnelheid van 11.9 km/h) werd door ons, moe maar voldaan, de Erasmusbrug aangetikt. Vanaf dit punt volgt de zegetocht over de Erasmusbrug in het warme bad van de vele toeschouwers langs de Coolsingel. Dat de champagne en andere versnaperingen dan extra smaken hoeft geen betoog.



## **ROPARUN zorg voor mensen met kanker**

Naast een estafetteloop is de Roparun ook een sponsorloop. Onder het motto 'Leven toevoegen aan de dagen, waar geen dagen meer toegevoegd kunnen worden aan het leven' wordt geld opgehaald voor de zorg van kankerpatiënten. Gezien het feit dat mijn schoonvader, Ben de Ruig, deze zorg begin dit jaar in de laatste fase ervaren heeft, was dit evenement voor mij zeer speciaal. Daar ik afgelopen week geconfronteerd werd met het feit dat er bij mijn vader een hersentumor is geconstateerd, heb ik mij direct weer opgegeven voor de run van 2013 om daarmee mijn bijdrage aan deze verschrikkelijke ziekte en het doel van de Roparun te kunnen bijdragen.

Rob van Dijen

30 juni 2012