



## Vijfde Nieuwsbrief Beemstermasters

Hierbij treft u de vijfde Nieuwsbrief van de Beemstermasters. De Beemstermasters is een team van 25 personen, dat komende Pinksteren deelneemt aan de Roparun, een estafette-loop van Parijs naar Rotterdam. De opbrengst van deze loop is bestemd voor onderzoek naar kanker.

## Het Is Zover!

Nog minder dan een week te gaan voor de start van de Roparun.

Afgelopen week twee informatie-avonden georganiseerd voor beide teams, catering, paparazzi en vrachtwagen, waarin we de route stap-voor-stap hebben doorgenomen. Vanuit de ploegen kwamen zinnige vragen en nuttige opmerkingen.

Al met al twee zeer nuttige avonden. Dat alles is inmiddels verwerkt in het draaiboek. Het draaiboek is klaar en digitaal naar iedereen verzonden. Een geprinte versie wordt naar de chauffeurs gestuurd. In iedere auto komt een compleet exemplaar inclusief bijlagen te liggen.

Hier en daar wordt nog van alles geregeld. Zo heeft Hein (chauffeur vrachtwagen) een vat van 1000 liter water kunnen scoren waaruit we ons drinkwater kunnen aanvullen en waarmee deelnemers zich eventueel wat kunnen opfrissen. Ook bij de lopers en fietsers worden de laatste onderdelen geregeld.

De trainingen zitten er op. De lopers en fietsers zullen zich in deze laatste week soepel proberen te houden en voorkomen dat er nog blessures optreden. De chauffeurs hebben de opdracht zich te verdiepen in de route zodat we tijdens de run niet voor verrassingen komen te staan. Reserve chauffeurs zijn geregeld om de auto's 2<sup>e</sup> Pinksterdag vanuit Rotterdam terug naar Purmerend te rijden.

Kortom, de laatste loodjes. Vrijdagavond met zijn allen inladen, teamstickers op de auto's plakken, nog even wat drinken en dan op tijd naar bed. Optimaal voorbereid voor een vermoeiend weekend.

Ik heb persoonlijk al vreselijk genoten van de voorbereiding. Nu maar hopen dat we dat we net zo zullen genieten tijdens de Roparun. Aan ons Beemstermasters zal het niet liggen.

Geert, teamcaptain.

## Roparun 2011

Komende weekeinde, op **11 juni 2011** gaat in Parijs dan eindelijk de 20-ste Roparun van start. De Beemstermasters (team 71) start deze zaterdag om **16.49 uur**.

De finish is op maandag 2e Pinksterdag **13 juni** tussen 12.00 en 18.00 uur op de Coolsingel. Alle **275** deelnemende teams (met meer dan 8.000 deelnemers, en nog zo'n 60 teams op de wachtlijst!) worden op feestelijke wijze op de Coolsingel ingehaald. De deelnemende teams hebben er dan zo'n **520** kilometer op zitten!

De Beemstermasters hebben anderhalf jaar getraind voor dit evenement waarbij je als team (dag en nacht!) meer dan 50 uur actief bent.

## Volgen Van 'T Team

Tijdens de loop kunt u de Roparun, en de Beemstermasters, op diverse manieren volgen. Het teamnummer van de Beemstermasters is **71**. Volgen kan via de volgende mogelijkheden:

\* [www.roparunlive.nl](http://www.roparunlive.nl)

\* **Omroep Brabant:**

Za 11 juni vanaf 19.00 uur;

Zo 12 juni vanaf 19.00 uur;

Ma 13 juni vanaf 15.00 uur.

\* [www.roparun.nl](http://www.roparun.nl) :

Ma 13 juni, van 12.00 tot 18.00 uur.

## Website

Voor alle informatie kunt u terecht op de website van de Beemstermasters: [www.beemstermasters.nl](http://www.beemstermasters.nl). U vindt daar nog meer info over de Roparun, acties om geld in te zamelen, foto's en videofilms, verslagen, deelnamen aan diverse lopen enz. U kunt ons niet alleen twitteren, maar ook uw reactie geven via het gastenboek.

## Contact

Wilt u nog iets weten? Neem dan contact op met:

Ger Hoogenhoud : 06-22693390

Nicole Platel : 06-22958288

E-mail : [info@beemstermasters.nl](mailto:info@beemstermasters.nl)

Site : [www.beemstermasters.nl](http://www.beemstermasters.nl)

Een donatie kan worden gestort op

**Rabobank 107.006.723** t.n.v.

Beemstermasters

## Presentatie Ploeg

De totale ploeg van de Beemstermasters bestaat uit:

### Lopers:

Ger Hoogenhoud, Inge Stam, Martine Oortwijn, Johan van Kampen, Bert Kok, Sandra Oortwijn, Dolf Visser, Theo de Jager.

### Fietsers:

Karin Meinsma, Jeremy van Ewijk, Joost Brugman, Gertjan Waterhout, Rob de Waal, Fred Meinsma.

### Chauffeurs:

Nicole Platel, Jan Punt, Petra Brugman, Altina Waterhout., Hein Brugman, Arnold Verkroost.

### Catering:

Wendy Kersloot, Karen Radema, Sandra Zipp, Joke Stam.

### Organisatie:

Geert Oord, Loes Hoogenhoud (teamcaptains), Joost Bremer (pen), Bastiaan ter Weel (foto/film), Inge Rouwendaal, Helen Kaptein (fysiotherapeuten, Cor Stam (website).

## Agenda

11 juni - Start Roparun Parijs

13 juni - Finish Roparun Rotterdam

19 juni - Evaluatie en BBQ

## Sponsors

De volgende sponsors hebben zich inmiddels aan de Beemstermasters, en hun goede doel, verbonden:

### Hoofdsponsor

Vos Olie en Gasproducten

De Graaf Security: Archiefdiensten

Adams Multilingual Recruitment

### Shirtsponsor

Joost Jansen Installatietechniek

Tol Vork Groeneveld Adm- en

Belastingadvieskantoor

Ron van Tilburg Timmerbedrijf

Dijt's Autobedrijf B.V.

AVéWé Groep BV

Groenrijk Zuid Oost Beemster

Hoogenhoud Schilderwerken

Centric IT Solutions

De Heer Elektrotechniek

Studio Rekla

Autoparts Waterland

ELTECH

Veerman Advocaten

Bakker Seed Productions

### Mastervrienden

Groenrijk Zuid Oost Beemster

Douwe Egberts

[Bakkerij Kees Gutter](#)  
[Bed & Breakfast Beemster](#)  
[Beemsterkaas](#)  
[Delta Lloyd](#)  
[Restaurant Effe Anders](#)  
[Bakkerij Mastenbroek](#)  
[IMS Health](#)  
[Red Label](#)  
[Unedo Printmedia](#)  
[Alstroemeria kwekerij Knol](#)  
[Braak Beemster](#)  
[Slagerij Vet](#)  
[Feenstra & Van Goor](#)  
[Stalling 31](#)  
[Bert Jong Autoverhuur](#)  
[Florima Diensterverlening en Trainingen](#)

## Interview Chauffeur

Het is ergens in November 2009. Ik heb net een zware wedstrijd achter de rug in het eerste van mijn korfbalclub BEP. Uitgeput sta ik bij te komen aan de bar in de Beukenkamp als Ger en Theo naar me toekomen. Of ik mee wilde doen aan de Roparun? Ik had geen flauw idee van wat de Roparun was, maar Ger en Theo gaven me een uitgebreide uitleg. Terwijl ik naar ze stond te luisteren ging er echter maar 1 ding door mijn hoofd: "Leuk... ja, ja... heel leuk, die Roparun, maar... In Godsnaam... hoe halen ze het in hun hoofd om mij te vragen om te gaan rennen? Mijn lichaam is niet gemaakt om te rennen! Beetje korfballen oké, dat doe ik best aardig, maar 530 km hardlopen? Dat kan ik echt niet!" Ik heb echter nog een probleem, ik kan heel slecht "nee" zeggen, dus ik was allerlei excuses aan het bedenken waarmee ik Ger en Theo af kon schepen.

Gelukkig kwam de toen de vraag of ik iets organisatorisch wilde doen voor hun clubje! En dat veranderde de zaak, want dat kan ik wel! Blijkbaar kenden Ger en Theo mij goed genoeg...

En zo zat ik, ergens in januari 2010, met een aantal enthousiastelingen bij Ger thuis voor de eerste vergadering. Al snel gaven we onze club een naam... De Beemstermasters waren geboren! De vergadering was echter wel een beetje chaotisch en daarom is er daarna besloten om een soort van 'bestuur' op te richten. Ik werd ingezet voor de sponsoring, maar riep daarmee wel meteen, dat het binnenhalen van sponsors niet mijn ding was. Ik kon wel contracten maken en sponsorplannen, dus dat werd mijn taak.

Allemaal leuk en aardig, maar ik kwam na een paar vergaderingen tot de conclusie dat, als je de sponsoring doet, je tijdens de Roparun zelf (dus Pinksteren 2011) niet echt nodig bent. Nondeju, dat wilde ik juist wel heel graag meemaken! Een run voor het leven toch? Gelukkig was er nog een

plekje vrij bij de catering. En zo werd ik ook Catering-chick, samen met Joke en Wendy. En dat was genieten, want die Wendy, die weet hoe het werkt hoor! Joke en ik hoefden bijna nergens aan te denken, we fungeerden eigenlijk als het klankbord van Wendy. Maar gezellig waren onze avondjes zeker!

Stapje voor stapje kregen de Beemstermasters vorm. Er werden links en rechts nog wat mensen toegevoegd aan ons team, de sponsors werden binnengehaald, kleding werd geregeld, we hadden Masters-bijeenkomsten in het Buurthuis in de Zuidoostbeemster, de lopers maakten meters, de fietsers ook, de wegcaptains verkenden de route... kortom... iedereen had het er druk mee en de Beemstermasters liepen als een geoliede machine.

Maar ja, in elke machine gaat wel eens wat stuk, en zo wilde het dat onze loper Rob, een blessure kreeg. En volgde er een kettingreactie: Rob werd fietser en Sandra loper, Karen benadert voor de catering! En zo werd ik bijrijder van het blauwe team.

Ik kan jullie vertellen dat ik er ontzettend veel zin in heb, maar ik ben ook ontzettend zenuwachtig. Ik kan namelijk helemaal niet kaartlezen! En nu was het mijn taak geworden om de bikkels in mijn busje niet teveel te laten lopen en op tijd op de wisselpunten te staan. Een 'leuke' uitdaging voor mij dus.

We hebben een draaiboek met alleen een geschreven tekst (3e stoplicht, ga je rechtsaf de rue de tralala in"), de ouderwetse Michelin-routekaart een TomTom, Toch zeg ik: Help!

Maarrrr...het begint te dagen bij me hoor! De uitleg van Geert was helder en mijn chauffeur Jan, straalt rust en vertrouwen uit! Ook het 2<sup>e</sup> busje straalt vertrouwen uit met 2 dames aan het stuur: Altina en Petra gaan ook de uitdaging aan. En daarnaast rijdt Hein de grote truck, Joost en Bastiaan de film/fotowagen en Geert en Loes, als teamcaptains, de ploegleiderswagen. Kan het mis?

Ik ben er klaar voor! ROPARUN 2011: WATCH OUT! HE'RE COME THE BEEMSTER-MASTERS!  
Nicole

## Interview Fysio

Tijdens de Roparun zijn twee fysiotherapeuten aanwezig voor de medische verzorging. Inge Rouendaal en Helen Kaptein zorgen ervoor dat de lopers en fietsers steeds zo fit mogelijk aan hun gedeelte van de loop kunnen beginnen. Dat betekent dat elk team een verzorger binnen de groep van 4

lopers en 3 fietsers ter beschikking heeft.

De verzorger zal afwisselend in de lopersbus of in het basiskamp aanwezig zijn. De fysiotherapeut behandelt / verzorgt de lopers tijdens hun rustmoment in het basiskamp. Een behandeling kan bestaan uit verschillende elementen: massage, tape-technieken, rek oefeningen, manuele technieken, mobiliserende technieken en eventueel het aanbrengen van verbandmiddelen.

Als de lopers actief zijn is de fysio aanwezig in de lopersbus. Je geeft lopers advies, verzorgt een peptalk en je volgt de verrichtingen van de lopers. Door attent te zijn kun je erger voorkomen door tijdig in te grijpen. Naarmate de Roparun vordert zal de verzorger wellicht vaker geraadpleegd worden.

Tijdens de rustpauzes van het team, start de inzet van de verzorgers. Behandelingen vinden met name plaats in het basiskamp als de lopers rusten.

Ter voorbereiding hebben wij met elkaar afgestemd waar de medische uitrusting uit moet bestaan, is het EHBO diploma geactualiseerd en is Florima dienstverlening en trainingen bereid gevonden verbandmiddelen ter beschikking te stellen. Daarnaast is advies ingewonnen bij ervaringsdeskundige fysio's die reeds eerder bij de Roparun betrokken zijn geweest. Onze uitrusting bestaat onder andere uit een AED, twee massagetafels, massageolie, verschillende soorten tape, verbandmiddelen en medicijnen.

De verzorgers kunnen zich vooraf niet voorbereiden op wat komen gaat. Je zorgt ervoor dat je uitrusting in orde is en dat je op de hoogte bent van de pijntjes en kwaaltjes van de verschillende lopers. Voor een goed teamgevoel en wederzijds vertrouwen is de afgelopen periode gebruikt om iedere loper iets beter te leren kennen. Ter plaatste zal duidelijk worden wie, waar behoefte aan heeft. Inmiddels bestaat een beeld van de kwetsbare delen bij de lopers en kun je een inschatting maken welke lichaamsdelen behandeling zullen vragen.

Wij hebben er zin in en zullen ons beste beentje voor zetten om ervoor te zorgen dat elke loper op een vermoeide, maar lichamelijk schappelijke manier de finish in Rotterdam haalt. Dat is het uiteindelijke doel en daar leveren wij graag een bijdrage aan. Wij gaan ervoor! Helen.

## Nieuwsbrief

Juni 2011 (cs)  
Nummer 5