



Vierde Nieuwsbrief Beemstermasters

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

Roparun 2011

Op 11 juni 2011 gaat in Parijs (start in het Parc la Courneuve) dan eindelijk de 20-ste Roparun van start. De finish is op maandag 2e Pinksterdag 13 juni tussen 12.00 en 18.00 uur op de Cool-singel. 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.

De stichting Roparun heeft de afgelopen jaren al meer dan € 40 miljoen bijeengebracht voor het goede doel: *"het verbeteren van de kwaliteit van het leven van kankerpatiënten"*. De opbrengst van de Roparun wordt niet besteed aan onderzoek, maar komt geheel en onverkort ten goede aan zaken die het leven van mensen met kanker kunnen veraangenamen.

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 Zijp, Joke Stam.

Organisatie:

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

Laatste Informatie

Zaterdag 21 mei as is de 3^e en laatste centrale bijeenkomst van de Roparun 2011 in Ahoy in Rotterdam. Dan wordt de laatste informatie verstrekt, tips uitgedeeld en routewijzingen doorgegeven. De teamcaptains Geert Oord en Loes Hoogenhoud verwerken deze informatie in het logboek en doen daarvan op vrijdag 27 mei verslag aan hun ploeggenoten.

Interview Fietser

Karin Meinsma is een van 6 "fietsers" in de ploeg. Zij vertelt wat de taak van de fietser is

"In het team zijn 6 fietsers aanwezig, bij elke "loopteam" 3. Dit zijn 2 begeleidende fietsers en één kaartlezer. De kaartlezer fietst ± 20 meter voor de loper uit zodat hij alvast verkent welke richting de loper op moet. Dit doet hij aan de hand van zowel de routekaart als de tom-tom, welke op het stuur is bevestigd. De kaartlezer heeft een verantwoordelijke taak en zorgt, óók 's avonds en nachts, voor een zo'n duidelijk mogelijke route.

De 2^e en 3^e fietser bevinden zich naast en/of achter de loper. De fietser die direct naast de loper fietst, geeft aan hoe hard de loper loopt (er moet een Roparun gemiddelde worden behaald van 11 kilometer per uur, anders volgt diskwalificatie) en steunt hem mentaal. Lopers vinden het prettig als er tegen hen gesproken wordt. De fietsers zijn ook verantwoordelijk voor goede en voldoende verlichting. Met name in België zijn de secundaire wegen van slechte kwaliteit en moet er, met name bij optredende vermoeidheid en duisternis, goed gekeken worden waar er gelopen en gereden kan worden.

De 3^e fietser bevindt zich meestal achter de loper. Deze zorgt voor de veiligheid ten opzichte van achteropkomend verkeer. Vanzelfsprekend is zichtbaarheid enorm belangrijk. Fietsers en lopers dragen dan ook lichtgevende hesjes, en fietsers hebben (extra) verlichting op en aan. Als team geven we elkaar op deze wijze steun en veiligheid.

In elke teambus hebben we 4 fietsen. Deze 4^e fiets is op bepaalde stukken van de route nodig omdat de begeleidende busjes niet overal de route kunnen volgen en om moeten rijden. De aflossende loper fietst op deze stukken dan mee.

Als voorbereiding heeft de fietsploeg vanaf januari 2011 elke zondag met elkaar gefietst. Dit doen we wel op de racefiets zodat we kilometers kunnen maken. De tochten varieerde van 60 tot 120 kilometer. Deze voorbereiding is belangrijk omdat óók voor de fietsers de afstand Parijs-Rotterdam 520 kilometer bedraagt! Tijdens de loop zitten de fietsers op een stadsfiets en dat wordt een ander verhaal. Je zit dan rechtop en rijdt gemiddeld 11 kilometer per uur. Dus zal ook de fietsploeg ontberingen lijden en zadel- en andere pijnlijks oplopen.

Op zondag 22 mei worden de fietsers naar Berg op Zoom gebracht om de laatste 90 kilometer van de route richting Rotterdam te verkennen. Dit gebeurt op de stadsfietsen. De voorgaande 430 kilometer is al eerder verkend.

Wij doen allezes mee aan de Roparun omdat het voor een heel goed doel is en het een uitdaging is om zo'n prestatie met elkaar te volbrengen."

Agenda

20 mei - [Opening Groengebied](#)
21 mei - [3e bijeenkomst Ahoy](#)
22 mei - [Testloop](#)
27 mei - [Bijeenkomst team](#)
11 juni - [Roparun Parijs-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 Diensverlening en Trainingen](#)

Hoe Werkt De Catering

Een zeer belangrijk onderdeel van dit gebeuren is de cateringploeg. Want (tijdig) eten en drinken bij zo'n ultraloop is van levensbelang. Wendy Kersloot vertelt hierover. "Inge Stam riep medio 2009 in het wilde weg: "Wen, dat is iets voor jou, cateren bij de Roparun!" Ik ben overal voor te porren, dus ik zei direct ja, zonder dat ik me eigenlijk realiseerde wat nou precies de Roparun inhoud. Toen ik mij daarin had verdiept, stond mijn deelname meer dan vast. Maar wat moet ik eigenlijk doen en wat word er van mij verwacht? Eten en drinken is natuurlijk wel mijn ding. In mijn huidige functie binnen de Zorgcirkel, heb ik dagelijks te maken met de eindverantwoording bij het verzorgen van de inwendige mens, dus deze uitdaging ga ik dan ook met veel plezier aan.

Het lijkt me fantastisch om voor het goede doel deze prestatie te leveren. Om het team Beemstermasters, toch zo'n 30 personen, de afstand tussen Parijs en Rotterdam goed te laten afleggen, is het zeer belangrijk hun "motor" draaiende te houden.

De cateringploeg was mede samengesteld uit Joke Stam en Nicole Platel. Helaas heeft Joke door gezondheidsredenen moeten afhaken, en heeft Nicole een chauffeurstaak gekregen binnen het team van de Beemstermasters. Toch zullen Joke en Nicole gelukkig betrokken blijven bij

de voorbereidingen van de catering. De uitvoering vanuit Parijs zal worden overgenomen door Sandra Zijp en Karen Radema.

Samen met Karen en Sandra zullen we zorgen dat er goede maaltijden klaar staat en dat het de lopers en fietsers aan niets zal ontbreken. We zorgen dat we alles bij ons hebben en dat we direct kunnen inspringen op het moment dat een loper of fietser 'opeens' ergens trek in heeft. En dat kan van alles zijn: bord pap, eierkoek, liga, banaan, mars, sportdrink, water, pasta, chips, broodje gezond, broodje gebakken ei, pannenkoek, soep of kwark, het moet er zijn. Het is wel wenselijk dat iedere loper of fietser zijn of haar 'eigen' favoriete sportdrink en repen bij zich heeft, want daarin heeft ieder een eigen voorkeur. Daarnaast dienen we als catering een aantal spelregels in acht te nemen:

- * Een koolhydraatrijke basis
- * Zuinig met vetten
- * Gebruik van voldoende eiwitten
- * Gevarieerd eten
- * Zorg voor een royale vochtinname

Bij langdurige inspanningen is het raadzaam om tijdens het sporten extra koolhydraten te gebruiken, maximaal 60-70 gram per uur. Dit kan in de vorm van fruit, koek of brood, maar zeker bij inspanningen met een hogere intensiteit hebben dranken de voorkeur. Na de inspanning is het belangrijk om de verbruikte hoeveelheid glycogeen weer aan te vullen.

Bij de eerder gehouden testloop "Boven 't IJ" werd er daarom een dag echt gecateerd, en kwamen we er achter dat een grote (pasta)maaltijd niet echt wenselijk is. De nagerechten gingen als een speer, brood werd geronseld, dus het cateringonderdeel was zeer geslaagd, m.b.t. wat willen de sporters wel en niet nodig hebben.

Met ons draaiboek bij de hand gaan we goed voorbereid op pad. We kennen de bivakken voor de cateringbus onderweg. Verder heeft de bus een vaste indeling tav het voedsel en waar en in welke volgorde de maaltijden moeten worden bereid. Daarnaast hebben wij voor beide teambusjes een productlijst samengesteld, zodat men zich onderweg al kan verheugen op de aard van de maaltijden in het basiskamp.

Het is een vermelding waard, dat alle producten door onze sponsoren worden geleverd, en daar zijn wij heel dankbaar voor. Van brood tot soep, van bestek, via fisdrank tot en met koffie, en zelfs de brandstof voor de auto's wordt gesponsord. Het is prachtig dat alle leveranciers direct "ja"

zeiden bij de vraag: wij gaan de Roparun doen en willen jullie ...?

Hoe we de route precies gaan rijden, word bepaald door het kernteam (de ploegleiderswagen). De cateringbus krijgt een ingestelde Tom-Tom mee, en we weten daardoor precies waar onze bivakplekken zich bevinden. Nog een paar weken en dan is het zover. Wij hebben er zin in! "
Wendy

Testloop 22 mei

De Beemstermasters hebben 22 mei de allerlaatste testloop. Hierbij worden door teamcaptains, catering, chauffeurs, fysiotherapeuten, en lopers de laatste puntjes op de "i" gezet. De lopers moeten dan op een gemiddelde snelheid van 11 km per uur zitten (verplichte snelheid), de fietsters kunnen nog eenmaal de route en de (extra) verlichting (voor de nacht) testen, de fysiotherapeuten de laatste pijntjes wegmasseren, de catering moet op tijd op de juiste plek met het juiste voedsel gereed staan en de teamcaptains moeten dit allemaal in de hand houden. De fietsers verkennen deze dag de laatste 90 km van Beren op Zoom naar Rotterdam.

Website

Voor alle informatie kunt u terecht op de website van de Beemstermasters: 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

Wij zijn natuurlijk nog steeds blij met elke vorm van sponsoring. U kunt hierbij denken aan een financiële bijdrage, maar het ter beschikking stellen van materiaal is ook een optie.

Om deze reden hebben wij een sponsorplan geschreven. Dit plan is te downloaden via de site www.beemstermasters.nl, hoofdstuk Sponsoring.

Heeft u interesse? Neem dan contact op met:

Ger Hoogenhoud : 06-22693390
Nicole Platel : 06-22958288
E-mail : info@beemstermasters.nl
Site : www.beemstermasters.nl
Een donatie kan worden gestort op **Rabobank 107.006.723** t.n.v. Beemstermasters

Nieuwsbrief

Mei 2011 (cs)
Nummer 4