

FLEVORUN 2024 - 20 APRIL 2024

BEKNOPTE INFORMATIE VOOR ROPARUNTEAMS – versie 7 maart 2024

onvoorziene omstandigheden kunnen nog leiden tot wijzigingen



Voor meer informatie:

Jop Fackeldey – info@roparunteamflevoland.nl - 06-10302683

OVER FLEVORUN

De Roparun is al jaren een bekend evenement, maar hoe is de Flevorun eigenlijk ontstaan? Het Roparunteam Lelystad – nu Roparunteam Flevoland – is in 2009 opgericht en doet vanaf dat moment ook ieder jaar mee aan de Roparun. De Roparun is een estafetteloop van meer dan 500 kilometer van Parijs en Hamburg/Oldenburger naar Rotterdam waarbij mensen, in teamverband, een sportieve prestatie leveren om op die manier geld op te halen voor mensen met kanker. Ook wel een avontuur voor het leven genoemd. Dat blijkt overigens ook uit het motto wat al jaren is: “Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven”.

In 2020 gaat echter alles anders. We zijn overvallen door corona en heel veel evenementen zijn onzeker en vallen weg. Na lang wikken en wegen wordt ook besloten om in 2020 geen Roparun te houden. De pandemie houdt nog stevig huis en het lijkt onmogelijk om zo'n groot evenement nog georganiseerd en goedgekeurd te krijgen.

Binnen het Roparunteam is de gedachte ontstaan om te kijken of een regionaal alternatief tot de mogelijkheden behoort: de Flevorun. Daarmee worden drie doelen nagestreefd:

- Naast de Roparun die jaarlijks wordt gelopen, hebben we ook een mooi en iets kleinschaliger evenement in de eigen regio;
- De Flevorun is een goede voorbereiding voor de Roparun;
- Met de Flevorun kunnen we tegelijk ook regionaal aandacht vragen voor de goede doelen van Roparun en de organisaties binnen Flevoland die zich al jaren inzetten voor de doelgroepen van Roparun: het ondersteunen van mensen die zelf of in hun naaste omgeving zijn geconfronteerd met (de gevolgen van) kanker.

En nu, een kleine twee maanden voor de start van Roparun 2024, wordt de derde Flevorun gelopen. Bescheiden in omvang, maar wel met aandacht voor de organisaties en vrijwilligers in en rond Flevoland die zich met zoveel energie inzetten voor mensen die met kanker te maken hebben (gehad).

Dat wordt dit jaar ingevuld door bezoeken te brengen aan drie ziekenhuizen die zich al jaren inzetten voor patiënten met kanker. Zij zijn zich er zeer van bewust dat patiënten – en hun familie – niet alleen baat hebben bij pure medische behandelingen, maar dat ook hun welzijn van groot belang is. Daarom besteden wij dit jaar tijdens de Flevorun aan deze instellingen extra aandacht. En net als in eerdere jaren eindigen wij onze tocht midden in de nacht bij het Inloophuis Passie in Lelystad.

De Flevorun is – net als de Roparun - een estafetteloop en heeft een route van ongeveer 130 kilometer. Daarbij starten we in Lelystad en eindigen ook weer in Lelystad bij het Inloophuis Passie.

De lopers gaan onderweg begeleid door fietsers en ondersteund door verzorgers, navigatoren, chauffeurs en koks. We verwachten dat het een mooie Flevorun wordt, dat de organisaties de goede aandacht krijgen en dat wij hen en de Roparun ook financieel kunnen versterken.

START, FINISH EN DOORKOMSTLOCATIES

TIJDEN

De **start** van de Flevorun vindt plaats in en bij het Ziekenhuis Sint Jansdal in Lelystad. Auto's kunnen geparkeerd worden aan de zuidzijde van het Provinciehuis – Botter 13 in Lelystad. Vandaar is de startlocatie goed te voet bereikbaar.

Het parkeerterrein is openbaar. Teams dienen zich uiterlijk 13.30 uur op de startlocatie te melden en gereed te zijn voor de start. Deelnemende teams starten na 14.00 uur op een door de organisatie bepaald moment op aangeven van de wedstrijdleader.

Voor de locaties onderweg gelden de volgende tijdsvensters waarbij de locaties geopend zijn en teams zich kunnen melden. De openingstijd is vast, de sluitingstijd is een uiterste tijd en kan vroeger zijn als het laatste team die locatie is gepasseerd.

- aankomst Flevoziekenhuis Almere 16.00 uur – 18.30 uur
- aankomst Meander Medisch Centrum Amersfoort 19.30 uur – 22.00 uur
- aankomst Ziekenhuis Sint Jansdal Harderwijk 22.30 uur – 01.00 uur
- finish Inloop huis Passie Lelystad 01.30 uur – 03.30 uur

ONDERWEG

De route is in totaal ongeveer 130 km lang. Dat kan verdeeld worden in meerdere blokken. Het is aan de teams om te bepalen op welke wijze zij de Flevorun willen lopen. Bijvoorbeeld eerst 2 korte blokken na de start, vervolgens 2 lange blokken in de avond en nacht.

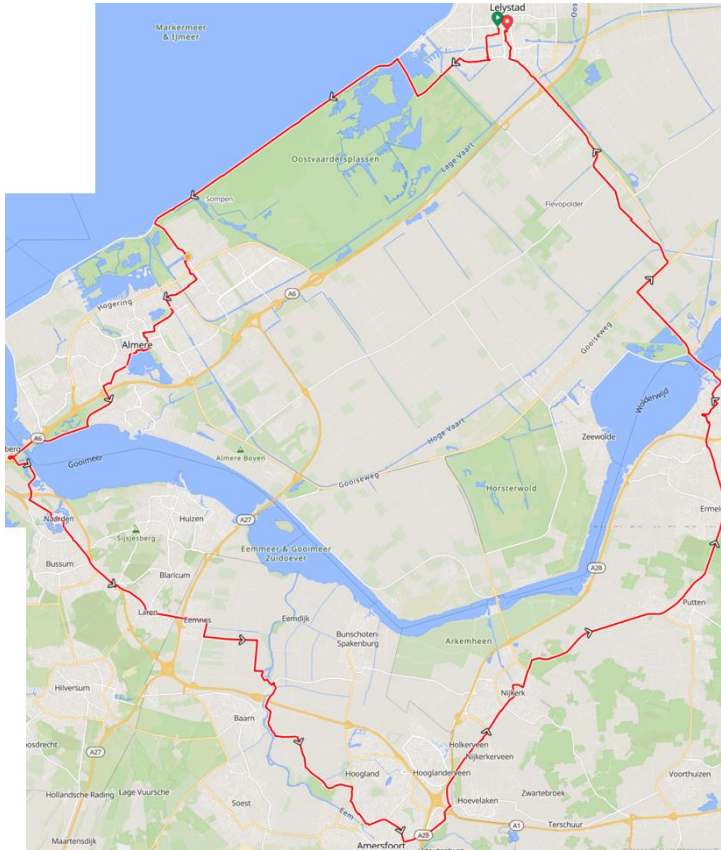
Om de teams te faciliteren hebben wij met de ziekenhuizen en het Inloophuis afspraken kunnen maken om deelnemers de gelegenheid te bieden iets te drinken, een toilet te kunnen bezoeken en hun afval achter te laten. Adressen van deze faciliteiten staan per locatie genoteerd.

Tenslotte komt de **finish** in **Lelystad** in zicht: het Inloophuis Passie. Deelnemende teams zijn gefinisht zodra zij zich hebben afgemeld bij de wedstrijdleader bij de finish.

Daar worden de teams opgewacht door vrijwilligers van het Inloophuis. Zij willen ons bedanken voor onze inzet en bieden ons nog wat te eten en te drinken aan.

ROUTE – zoals uitgewerkt voor het Roparunteam Flevoland

De start is gepland om op of na 14.00 uur bij het Ziekenhuis St. Jansdal te starten in Lelystad. Team A loopt/fietst tot de parkeerplaats bij de vluchthaven aan de Oostvaardersdijk. Daarna loopt/fietst team B door over de Oostvaardersdijk naar de aansluiting van de Grote Vaart weg en vandaar door Almere naar het Flevoziekenhuis.



Voor het bezoek aan het Flevoziekenhuis wordt hier voor het team gezamenlijk een ½ uur aangehouden en krijgen wij een maaltijd in het ziekenhuis. Om 17.30 uur vertrekt **team A** vanaf het Flevoziekenhuis en loopt/fietst over de Hollandse Brug via Naarden naar Bussum. Op de kruising Huizerweg en Amersfoortsestraatweg dragen zij het stokje over aan team B. Op dit wisselpunt zijn parkeerplaatsen bij het Shell-station en kan het team worden opgewacht.

Team B gaat dan door Laren naar Eemnes. Vervolgens door het buitengebied van Eembrugge komen zij in Hoogland en het Meander Medisch Centrum op de grens van Amersfoort. *Let op: gedurende dit gedeelte gaat de zon onder en zijn*

hesjes verplicht.

In het Meander Medisch Centrum hebben we een kleine ontvangst per subteam en gaan we daarna naar Harderwijk.

Team A loopt en fietst dan via Nijkerk, Putten en Ermelo en komen dan aan bij het St. Jansdal ziekenhuis in Harderwijk. Ook daar hebben we een korte ontvangst per subteam en vandaar neemt **team B** het laatste deel van de Flevorun voor zijn rekening tot het Inloophuis Passie in Lelystad.

DEELTRAJECTEN – TIJDSHEMA BIJ EEN SNELHEID VAN 11,2 KM/H EN WISSELLOCATIES VAN ROPARUNTEAM FLEVOLAND

	Starttijd team A	Deeltraject team A	Starttijd team B	Deeltraject team B	Totale afstand
A	14.00 uur	14,0 km			14,0 km
B			15.15 uur	18,3 km	32,3 km
C	17.30 uur	18,1 km			49,8 km
D			19.07 uur	22,7 km	73,1 km
E	21.09 uur	33,9 km			107,0 km
F			00.11 uur	25,0 km	132,0 km
G		totaal 66,0 km		totaal 66,0 km	

WISSELLOCATIES

- A. Ziekenhuis St. Jansdal Lelystad – Ziekenhuisweg 100, Lelystad
- B. Oostvaardersdijk Lelystad – parkeerplaats bij de vluchthaven
- C. Flevoziekenhuis Almere – Hospitaalweg 1, Almere
- D. Huizerweg / Amersfoortsestraatweg Bussum – parkeren bij Shellstation Huizerweg
- E. Meander Medisch Centrum Amersfoort – Maatweg 3, Amersfoort
- F. Ziekenhuis St. Jansdal Harderwijk – Wethouder Jansenlaan 90, Harderwijk
- G. Inloophuis Passie – Botter 14-01, Lelystad

PROCES TOT 20 APRIL

3 februari	Roparunteam Flevoland heeft ingestemd met deze opzet
12 – 22 februari	Contact met de drie ziekenhuizen: akkoord en afstemming programma
14 februari	Kerngroep – start interne organisatie: leider-team-verzorging- vervoer
29 februari	Start voorbereiding publiciteit
29 februari – 8 maart	Uitnodiging voor deelname andere teams
10 maart – 23 april	Uitvoering publiciteit
11 – 22 maart	Bezoek aan locaties – verkenning route ter plaatse
27 maart	Definitieve informatie naar teams en locaties
15 – 17 april	Laatste check route en locaties (eventueel ander deelnemers
20 april	Start Flevorun om 14.00 uur – finish op 21 maart circa 02.30 uur

