

Bijna 600 masseurs helpen lopers en fietsers naar de finish

Saamhorigheid bij Roparun

DOOR TESSA DE WEKKER

308 teams, 113 goede doelen en bijna 3 miljoen euro opbrengst. Dat is in het kort de Roparun van 2018. En niet te vergeten zo'n 600 masseurs, die de lopers en fietsers door de zware estafette van Parijs en Hamburg naar Rotterdam hebben geloodst. Wij volgden drie van hen in hun voorbereidingen en tijdens de Roparun zelf.

Chantal Veenstra en Martine de Gruijter: Roparun is een verslaving

Chantal Veenstra (38) deed afgelopen pinksterweekend al voor de zesde keer mee aan de Roparun. Steevast is ze een van de masseurs van team AMAZING. Martine de Gruijter (47) was er voor de vierde keer bij. Via Chantal raakte zij betrokken bij het team. "De Roparun is echt een verslaving", zegt Chantal.

Via een collega-masseur kwam zij zes jaar geleden bij het team terecht. "Ik wist toen nog niet wat de Roparun was. Toen ik me erin verdiepte, leek het me heel gaaf om mee te doen. Bovendien is het een mooi doel om je steentje aan bij te dragen." Haar opa en oma zijn aan longkanker overleden, dus met het doel heeft ze wel iets.

Het is echter het evenement op zich dat haar ieder jaar doet terugkomen. "De saamhorigheid is zo speciaal. Na zo'n weekend moet je echt weer even acclimatiseren in de gewone wereld. Je leeft met elkaar in een bubbel een paar dagen. Alle teams helpen elkaar, je bent één. Samen wil je je doel halen."

Chantal, die haar werk als ambulancechauffeur in Amsterdam combineert met één dag in de week masseren in haar eigen praktijk, kan zich haar vuurdoop in de Roparun nog goed herinneren. "Ik heb het hele weekend geloof ik één uur geslapen. Ik leefde op de adrenaline", zegt ze lachend. "Je maakt in korte tijd zoveel mee samen. Verdriet, blijdschap, vermoeidheid. De woensdag na de Roparun is het zwaarst. Dan slaat de vermoeidheid toe."

Team AMAZING begon dit jaar in Hamburg. Binnen het team waren twee ploegen van vier lopers en twee fietsers geformeerd, team A en team Z. Martine: "Team A startte met lopen. Wij gingen met team Z, de chauffeurs en het cateringteam naar een punt 60 kilometer verderop. Daar wachtten we op team A. Dat duurde ongeveer zes uur."

Team A legde de 60 kilometer af in estafetteverband. Een loper en twee fietsers op de weg, de rest in een busje. Om de twee kilometer werd een andere loper ingezet. "Zodra het team er was, ging team Z op weg. Wij namen dan team A weer mee naar het



volgende rustpunt, weer ongeveer zestig kilometer verderop. Daar aangekomen was het masseren, eten, slapen”, vertelt Chantal. Op die manier legde het team de ruim 500 kilometer richting Rotterdam af.

Ook in de voorbereiding zijn Chantal en Martine betrokken bij het team. “Zo geven we ze een lijstje met tips mee wat verstandig is om te doen vooraf”, vertelt Martine, die al twaalf jaar zo’n 30 uur per week in haar eigen massagepraktijk werkt. De masseurs geven onder andere tips over eten en drinken en raden de lopers aan zich wekelijks te laten masseren voorafgaand aan de Roparun.

Tijdens de Roparun doen de masseurs er alles aan om de lopers, fietsers en chauffeurs zo fit mogelijk te houden. “Onderweg krijgen ze overal last van”, vertelt Chantal. “Hamstrings, kuiten, onderrug. De fietsers krijgen pijn in hun nek of bovenrug. En de chauffeurs klagen ook wel over hun nek, en algehele vermoeidheid. Tijdens de stops masseren we de lichaamsdelen die echt aandacht nodig hebben.” Martine: “Maar op een gegeven

“De Roparun behelst veel meer dan alleen masseren”

Philip de Koning

moment is iedereen moe. Dan herstelt het lichaam niet goed meer. Je lapt ze zo goed mogelijk op, met kinesiotape of een ondersteunende massage. Meer kun je niet meer doen op dat moment.”

Niet verder

De masseurs houden het algehele welzijn van de lopers en fietsers goed in de gaten. Soms moeten ze adviseren om niet



Philip de Koning bij het busje van zijn team, team #22 Running Nijmegen.

verder te lopen. Dat gebeurde een aantal jaar geleden. "Het was ontzettend warm", herinnert Chantal zich. "Een van de lopers kreeg daar zoveel last van, dat ze een shift moest overslaan. Dat was een ontzettend moeilijke beslissing. De andere drie lopers moeten natuurlijk die extra kilometers overnemen. Zelf wilde ze haar teamgenoten daar niet mee belasten, maar uiteindelijk hebben we met zijn allen besloten wat het verstandigst was. Door een keer niet te lopen, heeft ze uiteindelijk wel de finish gehaald. Als ze door was gelopen, was ze waarschijnlijk echt uitgevallen." Afgelopen editie hebben de twee zoiets niet meegemaakt. Iedereen heeft de finish gehaald, mede dankzij hulp van Martine en Chantal. Chantal: "We hadden een loper met knieproblemen. De pijn in zijn banden werd steeds erger. Met tape ging het redelijk, maar op een gegeven moment zeiden we: als je nu doorloopt, kom je bij de fysio terecht. Hij is toch door gegaan, wilde de finish halen."

Ook een van de fietsers kampte met fysieke malheur. Dat kwam doordat de ketting van haar fiets brak. "De reservefiets was niet afgesteld op haar lichaam. Ze kreeg last van haar rug. Met massages en tape hebben we dat onder controle gekregen", vertelt Chantal. Inmiddels ligt de Roparun alweer een maand achter Martine en Chantal. Ze kijken er weer met veel plezier op terug. Martine: "Het is een fantastische ervaring. Ik kan het iedereen aanraden, zeker ook beginnende masseurs. De Roparun is de beste leerschool nadat je geslaagd bent voor je opleiding. Je leert zoveel in een korte tijd. Dosereren bijvoorbeeld. In het begin moet je als masseur niet te veel geven, want dan hou je het geen twee dagen en nachten vol. En daarnaast is de saamhorigheid fantastisch. Het evenement wordt steeds bekender, er staat steeds meer publiek langs de route. Prachtig. Al die mensen die lopen en fietsen, niet voor zichzelf, maar voor een ander. Dat geeft zoveel energie." Chantal: "Je staat te masseren met je blote voeten in het gras, soms 's nachts, soms bij ondergaande zon. Mooier kan masseren niet worden hoor."

Philip de Koning: een voldaan gevoel

De Roparun van 2018 was de vuurdoop voor Philip de Koning uit Nijmegen. Hij was afgelopen pinksterweekend een van de vier masseurs van team #22 Running Nijmegen. "Ik had geen idee waar ik aan begon. Het was één groot feest", zegt Philip. Philip is via het NGS betrokken geraakt bij het team. "Zo'n twee maanden voor de Roparun was ik bij een vergadering van afdeling Gelderland. Een van de aanwezigen vertelde dat zijn team nog een masseur zocht. Hij ging zelf al jaren mee." Van de Roparun had Philip (57) tot dan toe alleen gehoord. "Ik had van collega's gehoord dat het een heroïsche tocht is, en dat iedereen enorm afziet, ook de masseurs."

Wat is de Roparun?

De Roparun is een estafetteloop voor teams. De teams starten in Parijs of Hamburg en lopen naar Rotterdam. Een Roparunteam bestaat uit maximaal acht lopers die allen zo'n 65 kilometer in twee etmalen tijd afleggen. Daarnaast bestaat een team uit minimaal twee fietsers en nog een aantal mensen in de begeleiding, zoals masseurs, chauffeurs en cateraars. Gemiddeld bestaat een team uit 25 mensen.

Het doel van de teams is zoveel mogelijk geld ophalen voor de goede doelen. Die hebben allemaal te maken met de missie van de Roparun: Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven. Het gaat om doelen die te maken hebben met de zorg voor kankerpatiënten en hun omgeving, zoals inloophuizen, workshops in ziekenhuizen of kinderen met kanker en hun familie een leuke dag bezorgen.

Sinds de eerste editie in 1992 is al meer dan 78 miljoen euro opgehaald.

“Onderweg krijgen de lopers overal last van. Hamstrings, kuiten, onderrug, nek, bovenrug”

Chantal Veenstra

Het was in inderdaad zwaar, maar hij had zijn debuut in de Roparun voor geen goud willen missen. “De lopers zaten er aardig doorheen, maar bij mij viel het wel mee. We waren met vier masseurs, een luxe. Wat betreft masseren was het voor mij niet heel zwaar. Ik had vooral verzorgende taken. Het is vooral het weinige slapen in een ander ritme dat het zwaar maakt. Na twee uur word je wakker gemaakt en moet je klaar zijn voor vertrek naar de volgende stop.”

Dat hij vooraf geen idee had waar hij aan begon, blijkt uit het feit dat Philip niet wist wat er allemaal van hem verwacht werd om mee te mogen doen. “Elk team moet zoveel mogelijk geld ophalen door het jaar heen. Dus ik moest sponsors zoeken en helpen sponsoractiviteiten organiseren. De Roparun behelst veel meer dan alleen masseren.”

Ter voorbereiding deed het team een nachttraining. “Van elf tot half zes in de ochtend hebben we leren wennen aan lopen in de nacht en heb ik ervaren wat daar allemaal bij komt kijken. Ook het al benodigde materiaal werd grondig gecheckt”, vertelt Philip. Nog maar een jaar geleden volgde hij de opleiding tot sportmasseur. Hij werkt in het vastgoed, 36 uur in de week. “Ik werk heel veel met mijn hoofd. Ik wilde wat anders erbij om meer balans in mijn leven te vinden.” Hij volgde eerst een kleine massagecursus, maar wilde beter beslagen ten ijs komen en deed daarom de volledige opleiding tot sportmasseur. “Ik werk nu één keer in de veertien dagen in een wellnesscomplex. Ook geef ik les op het Gelders Opleidings Instituut. En ik sta als masseur bij veel evenementen, zoals de Marikenloop, Vierdaagse en nu dus de Roparun.” De Roparun is wat Philip betreft voor herhaling vatbaar. “Het geeft een voldaan gevoel. En je doet als masseur heel veel ervaring op.” ●

