

ROPARUN 2026 NIEUWSBRIEF 20
APRIL-MEI 2026



NO.6

KMF BLIEVE LOUPE ZITTERD

22 t/m 25 Mei De 35^e editie van de Roparun

Wij zijn er klaar voor

Team Blieve Loupe 30 man/vrouw sterk
Vliegveld Twente Enschede - Coolsingel Rotterdam
560km

Non-stop estafette via Coevorden – Almelo – Hengelo -
Winterswijk – Deventer

Zutphen- Doetinchem – Arnhem – Wageningen – Zaltbommel –
Gorinchem – Barendrecht

8 lopers – 6 fietsers – 7 chauffeurs – 6 voertuigen - 3 navigators -
1 masseur – 2 cateraars – 1 fotograaf – 2 logistieke ondersteuners
Allemaal mogelijk dankzij onze trouwe sponsors

Chapeau
CATERING

INTERSPORT

Trevianum



Bella Vita Nederland
Samen zijn & Samen Genieten

Mommacare
speciaal voor
Ankie Care & You

studiomark

DDC
BOSMAN BANDEN SERVICE

GERRITSEN
On- & Offshore Services BV

Gielen & Gielen

palliatieve zorg
**Leven
tot het
laatst**

KMFGROUP

EQUANS
EMPOWERING TRANSITIONS

GIJSEN

E-bike
Limburg

JOS Smeets
UW PARTNER IN INNOVATIEVE ENERGIE

SCHMEITS
websolutions

RGE
Roger Geelen
Engineering
Bouwadvies
Bouwtekeningen
Bouwvergunningen
Constructieberekeningen

MESTROM
BROOD & BANKET



Imke en Femke in april in de media

Imke en Femke van Gog lopen voor Roparun-team Blieve Loupe Zitterd

“We weten waarvoor we lopen: betere zorg voor mensen met kanker”

De Roparun, de jaarlijkse estafette-sponsorloop, start in de ochtend van 23 mei. Tweelingzussen Imke en Femke van Gog (26) lopen mee in het team **Blieve Loupe Zitterd**, “Het is aan de ene kant een mooie sportieve uitdaging”, zegt Imke. “Maar net zo belangrijk is het feit dat we hiermee geld inzamelen voor goede doelen op gebied van palliatieve zorg.”

Tijdens de [Roparun](#) lopen zo'n 200 teams via twee verschillende routes zo'n 500 kilometer door Nederland, België en Frankrijk. Het team [Blieve Loupe Zitterd](#) loopt 'de Nederlandse route'. Dit is de route die in de ochtend van 23 mei op Vliegveld Twenthe start en via het oosten en zuiden van Nederland in Rotterdam eindigt. De andere route, 'de Franse route', start nabij Parijs, en voert de teams dwars door België en Noord-Brabant eveneens naar Rotterdam. Daar, op de Coolsingel, is op 25 mei de finish voor alle teams.

Halve marathon

Zover is het nu nog niet. Femke en Imke zitten nog volop in de voorbereidingen. “Tijdens de Roparun loop je telkens stukjes van zo'n twee kilometer”, legt Femke uit. “Tussendoor heb je ongeveer een uur rust. Dat gaat zo'n acht uur achter elkaar door. Daarna heb je tijd om te eten en te slapen. Dit ritme ga je in de training niet nabootsen. We trainen nu alsof we een halve marathon gaan lopen. Dat zal voldoende zijn.”

Beide zussen zijn ervaren lopers. Sinds 2016 doen zij regelmatig een triathlon, waarbij deelnemers achter elkaar een bepaalde afstand zwemmen, fietsen en hardlopen. “Vanaf onze jeugd zijn we al flink sportief”, zegt Imke. “We hebben bijvoorbeeld gevoetbald, gehandbald en paardgereden.”

Nachtelijke oefening

Onderdeel van de voorbereiding op de Roparun is ook dat het team één keer een hele nacht gaat lopen. Dat gebeurt in het weekend van 2 en 3 mei. “Dan gaan we de Roparun zo veel mogelijk echt nabootsen”, zegt Imke. “Dan gaan ook de tenten mee waarin we gaan slapen, en bouwen we een basiskamp op zoals we tijdens de Roparun ook een paar keer moeten gaan doen.”

Ieder team dat meedoet aan de Roparun telt behalve lopers ook fietsers, fysiotherapeuten en mensen die voor de catering zorgen. “Zo'n nachtelijke oefening is ook goed om elkaar beter te leren kennen”, zegt Femke.

Vooruitkijkend naar de aanstaande Roparun verheugt Femke zich vooral op de gezelligheid en de sfeer langs de route. Zij kent het van vorig jaar, toen ze voor het eerst meeliep. “Ik kan me van vorig jaar herinneren dat ik erg heb genoten van de ontvangst in verschillende dorpen en steden. Soms liepen we dwars door een kerk of een café. Dat maakte het lopen heel bijzonder.”

Nieuwe Shirts van Palliatieve Zorg Nederland overhandigd Met Motto

Leven tot het Laatste



Nachtelijke generale 2-3 mei succesvol

