

## Hardlopers Run for Rio lopen rondje IJsselmeer in tropische temperaturen



Er zijn bloemen en felicitaties. Voor iedere loper een medaille. Maar ook voor de drie dames van de catering en de beide chauffeurs is er een medaille en een luid applaus. Zij waren de drijvende stille krachten achter dit geweldige Run for Rio hardloopteam.



Vertrek vanuit Muiden op 25 mei om 08.00 uur.



Rian, Peter, Wim, Rob, Rick, Maarten, Mike, Pascal, Bart, Trudy, John, Martine, Jurrie, Jeroen, Jan, Willem en Leo lopen samen de eerste kilometer.



We hebben 3 teams. Een team bestaat uit 1 looper en 5 fietsers. Zij wisselen onderweg met elkaar. Na ongeveer 12 km staat het volgende team klaar om het stokje over te nemen.



De vaart zit er goed in! We trotseren zwermen met vliegjes op de dijken. We lopen de eerste dag gemiddeld 12 km per uur.



Onderweg stuiten we ook wel eens op wat tegenslag. Het eerste team stuit direct al op een afgesloten brug. Eén van de lopers van een ander team suggereert dat dit team een mol in haar midden heeft. Dan heeft het eerste team weer pech....de sluis bij Edam staat open. Wie is de mol? beheerst de verdere loop. Bij de finish blijkt het John de Mol te zijn!



Lopers en fietsers steken hier het spoor van de stoomtrein in Medemblik over.



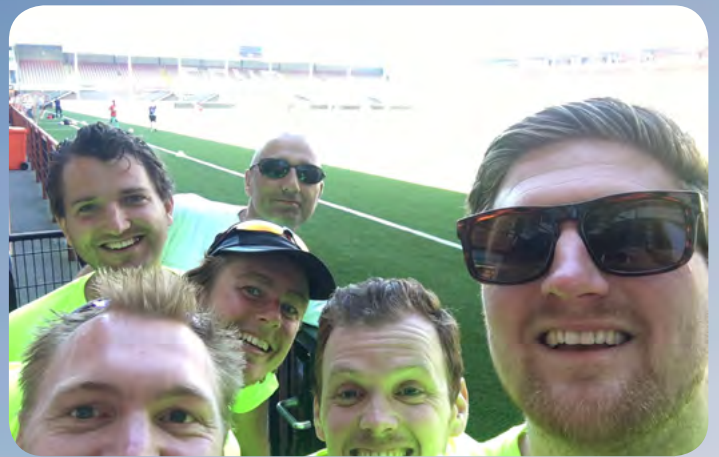
Vanaf Medemblik is het één kaarsrechte weg van 20 km gevolgd door de afsluitdijk van 30 km.



In Friesland is het donker. We gaan over in 2 nachtploegen die ieder 40 km lopen. Op de dijk tussen Hindeloopen en Stavoren liggen honderden schapen op het fietspad. Bart fietst als een bordercollië vooruit om ze aan de kant te krijgen. De lopers kunnen vaak slechts enkele meters vooruit zien. Met lampen op ons hoofd verlichten we de kaart. De routekaarten en beschrijvingen zijn gelukkig tot in de puntjes uitgewerkt.



De zon komt op. We lopen door de dauw in de velden en volgen de Zuiderzeeroute. Er is een nieuwe indeling van teams. De oudste deelnemer Peter wordt op de fiets begeleid door de jongste deelnemer Mike.



Als je even niet hoeft te lopen, dan is er altijd wel iets te beleven. De jonge lopers bezoeken hier de voetbalclub Volendam.



Martin en Erwin brengen de lopers met de busjes van de brandweer telkens naar de wisselpunten.



Het wordt 's middags 30 graden. We lopen en fietsen al ruim 28 uur en de vermoeidheid neemt toe. We denken aan de straatkinderen in Tanzania en weten weer waar we voor lopen. Straks bij de finish hebben we 25.000 euro bijengelopen voor de bouw van een studieruimte, entree, lerarenkamer en toiletten bij de DINKA school in Arusha.



Iedere loper verbrandt de nodige koolhydraten tijdens de 110 km fietsen en de 25 km hardlopen. Karin, Yvonne en Ingrid zorgen voor de nodige aanvulling.



De 383 kilometers zitten erop. De laatste kilometer lopen we met alle hardlopers. Geen blessures, iedereen haalt de finish, waar tientallen familieleden en vrienden voor een daverende ontvangst zorgen. Emoties, dikke kelen en zelfs tranen komen te voorschijn. Wat een tocht, wat een teamwork, wat een prestatie.

## Activiteiten-contactpersonen

Fietsen:	Mw.B.Bellekom,	tel. 070-5113036
Hardlopen:	Leo Bellekom,	tel. 070-5179302
Wandelen:	Suzanne Onderwater,	tel. 06-40906093
Klaverjassen:	Annette v.d.Kooij,	tel. 070-5110225

## Klaverjassen

**2017 Donderdag 5 oktober 2017** is er wederom een klaverjasavond. Deze avond wordt gehouden in Huize Willibrord. De zaal is om 19.00 uur open en de aanvang is om 19.30 uur. Informatie en aanmelden kan bij Annette v.d.Kooij.

## Hardlopen

Informatie over het hardlopen en het verzamelen kunt u verkrijgen bij: Leo Bellekom, telefoon 070-5179302.

## Fietsen

Al vele jaren wordt er door een enthousiaste groep op de tweede zondag van de maand een fietstocht gereden. We verzamelen rond 9.30 bij toerbeurt bij één van de deelnemers thuis en drinken een kopje koffie. Daarna wordt er een fietstocht gereden van ongeveer 30 km. Onderweg houden we meestal een pauze om ergens wat te gebruiken. Rond 13.30 uur zijn we dan weer terug en wordt afgesloten met een hapje en een drankje op het startadres. De fietsgroep beheert gezamenlijk een spaarpot met gelden ten bate van de Run for Rio projecten. Heeft u zin om een keertje mee te fietsen? Belt u dan met mw. B. Bellekom, tel. 070-5113036.

## Wandelen

Run for Rio heeft al ruim twintig jaar een wandelclub. Elke derde zondag van de maand wordt er door een groep enthousiaste lopers gewandeld. We vertrekken om 8.00 uur 's morgens vanaf het adres van telkens een andere deelnemer. We lopen dan ongeveer 20 km. Onderweg wordt gepauzeerd en gezellig samen koffie gedronken. Bij terugkomst rond 12.30 uur lunchen we met elkaar op het startadres. Wilt u een keer meelopen? Neem dan contact op met Suzanne Onderwater, tel. 06-40906093. Betrokkenheid bij het werk van Run for Rio kan op deze wijze via gezonde activiteiten verhoogd worden.

## Website

Voor een overzicht van alle activiteiten kunt u ook onze website bezoeken: [www.runforrio.com](http://www.runforrio.com). Daar vindt u het laatste nieuws over projecten en acties.

**“Geachte lezer(es), graag leggen wij u de vraag voor of u in het vervolg onze Nieuwsbrief alleen nog maar digitaal zou willen ontvangen?” U kunt daartoe per mail een verzoek indienen op: [info@rfr.com](mailto:info@rfr.com)**

## De Redactie

Mail uw redactionele bijdrage naar: [info@graphicsquare.nl](mailto:info@graphicsquare.nl).  
Uiterlijke inleverdatum kopij volgende nieuwsbrief: 01-12-2017

## Uw steun blijft nodig!

Onze projecten kunt u financieel steunen. Geldelijk kunt u bijdragen door giften, donaties, nalatenschap of schenking op ING Bank NL21INGB0000193157 of Rabobank NL57RABO0368010724 t.n.v. Stichting Run for Rio te Wassenaar.

## Uw ( Periodieke ) Giften aan Run for Rio, fiscaal aftrekbaar.

Om de door Run for Rio gekozen toekomstige projecten financieel goed te kunnen begeleiden kan uw financiële ondersteuning niet gemist worden. Ook de fiscus kan hierbij een handje helpen. Er is per 1 januari 2014 een Actuele situatie rond Periodieke Giften of Schenkingen ontstaan. Per 1 januari 2014 kunt u een Periodieke Gift of Schenking op 2 manieren vastleggen, namelijk :

- **bij de notaris ( niet meer beslist noodzakelijk ) of**
- **in een schriftelijke overeenkomst tussen u en de instelling of vereniging.**

In het geval van de Stichting Run for Rio geeft/schenkt u aan een ANBI (Algemeen Nut Beogende Instelling) – erkende instelling. Sinds 1 januari 2014 kunt u van de site van de Belastingdienst de zogenaamde formulieren “Periodieke gift in geld” downloaden. Voor de goede orde vermelden wij dat het voor een juiste procedure om twee formulieren gaat :

- **Overeenkomst periodieke gift in geld (exemplaar voor de schenker)**
- **Overeenkomst periodieke gift in geld (exemplaar voor de ontvanger)**

Beide formulieren kunt u in uw computer grotendeels al invullen en vervolgens ten behoeve van te plaatsen handtekeningen uitprinten. De periodieke gift in geld is jaarlijks 5 jaar lang geheel fiscaal aftrekbaar, zonder hinder van de “normale giftendrempel”. Tot slot kunt u ons ook nog op andere manieren geldelijk ondersteunen en wel door (losse) giften, donaties en eventueel nalatenschap. In de gevallen van (losse) giften en donaties heeft uw ondersteuning te maken met een “giftendrempel”, afhankelijk van uw inkomen. Inlichtingen over dit alles kunt u telefonisch verkrijgen bij onze penningmeester (telefoon 070-5141602) of nazien op de site van de Belastingdienst. In geval u onze penningmeester benadert kan hij u (tevens) bovengenoemde formulieren “Periodieke gift in geld” eventueel ter hand stellen.

# Noordover Consultant

advies voor vandaag en morgen

Sedert 1989 voor particulieren en MKB (nu ook ZZP) op financieel, fiscaal en administratief gebied.

contact: M.H.G. Noordover  
Lodesteijnstraat 24, Wassenaar  
e-mail: [consultn@xs4all.nl](mailto:consultn@xs4all.nl)

telefoon:  
070 511 7501 of  
06-53394360



De blauwe envelop

wordt Mijn Overheid c.q. Mijn Belastingdienst!