



Paasnieuwsbrief 2017

Deze nieuwsbrief is een uitgave van Stichting Run for Rio Wassenaar

Secretariaat Run for Rio: Van Houtenweg 74 • 2241 LS Wassenaar • T. 070-5176236

Vormgeving & drukwerk: www.graphicsquare.nl

Bloed, zweet en tranen

In de vorige nieuwsbrieven heeft u kunnen lezen over de uitdaging die de hardlopers van Run for Rio aangaan met het lopen van het Rondje IJsselmeer. De mannen trainen 2, 3 of 4 keer per week. Het aantal km's per keer trainen wordt langzaam opgevoerd. Iedere maand lopen zij ook nog een wedstrijd van 10, 15 of 20 km. Tijdens deze wedstrijden wordt gemeten of de conditie en de snelheid toenemen. De route is 383 km en de route staat gepland om in 35 uur te lopen. Een gemiddelde van 11 km per uur. Wat een uitdaging.



Estafette

Op Hemelvaartsdag donderdag 25 mei vertrekken 18 lopers met elkaar vanuit Muiden. De eerste km wordt gezamenlijk gelopen, waarna de lopers in drie groepen worden verdeeld. Iedere groep bestaat uit zes personen. Telkens gaat er één hardlopen en de andere vijf gaan fietsen. Onderweg wisselen de lopers van deze groep om het tempo er in te houden. De groep van 6 lopers doet 12 km met elkaar. Dan wordt het stokje doorgegeven aan de tweede groep, die lopen op dezelfde wijze ook 12 km. Dan komt de derde groep van 6 personen, dan weer de eerste groep, etc. Non-stop gaan de lopers door.

Op de afsluitdijk gaat de zon onder

De eerste grote, bekende plaats is Amsterdam, daarna volgen Volendam, Hoorn en Enkhuizen. Door Noord-Holland over de dijken langs het IJsselmeer. Weer of geen weer, de lopers gaan gewoon door. Voor de sfeer in de groep wordt op een enkel wisselpunt gezamenlijk even een kop koffie gedronken.

Die wordt verzorgd door de vrijwilligers van de catering. Zij verzorgen ook de nodige maaltijden en tussendoortjes. De eerste echte maaltijd is in Medemblik.....pasta.....voer voor lopers!! Dan, op de afsluitdijk wordt het donker.

Door Friesland in het donker

De prachtige plaatsjes Workum, Makkum, Hindeloopen en Stavoren zullen de lopers niet echt ervaren. Het is donker en het wordt pas licht in Lemmer. Daar duiken we Overijssel in, we volgen de oude dijken langs het oorspronkelijke IJsselmeer. We hopen op een zonnetje als we Blokzijl, Vollenhove, Genemuiden en Kampen passeren. Gelderland volgt met Elburgen Harderwijk. Dan de provincie Utrecht met Spakenburg, Huizen en Naarden. Het eindpunt komt in zicht.

Met elkaar halen we de eindstreep

Iedere loper van Run for Rio loopt gemiddeld 25 km en fietst 50 km. Iedere keer kleine stukjes lopen valt niet mee. De spieren worden stram, het lichaam stijf en de maag of darmen werken niet altijd mee. Op de fiets of in de bus (beschikbaar gesteld door de Brandweer) kun je even bijkomen, maar de loper houdt het tempo er in. De laatste km lopen we met alle lopers. De finish zal voelen als een verademing na één lange inspanning.

We lopen voor een mooie en gezonde toekomst van vele kinderen

De hardlopers van Run for Rio voelen zich gesteund door de bijdrage voor iedere km die zij lopen. Die bijdrage gaat naar de DINKA School in Arusha in Tanzania. Van de opbrengst van het Rondje IJsselmeer wordt een bibliotheek, een studieruimte, een lerarenkamer en de entree van de school gebouwd. Hiermee wordt de kwaliteit van de school op peil gehouden en gaan vele wees- en straatkinderen een mooie toekomst tegemoet.

Doe ook mee en stort uw bijdrage op

NL57RABO00368010724

Ten name van Run for Rio

Rondje IJsselmeer

Het was echt heel moeilijk en je werd snel moe.

Ik heb wel 21 rondjes gelopen.

Een rondje is 270 meter.

Dat is wel veel en je krijgt wel steken.

Oke, dit was mijn verhaal.

Doei!

Jawhar, groep 5, 9 jaar



Het was leuk, spannend en een beetje moeilijk.

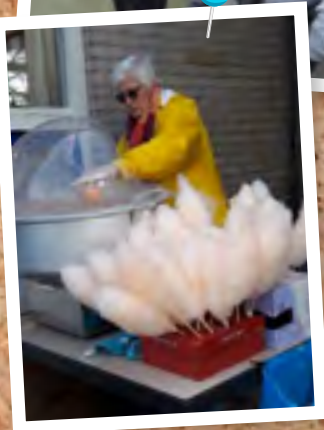
Het ging goed.

Ik heb leuk samen gerend met groep 6.

De beste van de groep was Evan.

In ieder geval het was leuk.

Rosalina, groep 5, 9 jaar



Het was best moeilijk.

In het begin ging het wel, maar toen kon ik niet meer.

Somige kinderen gingen lopen.

Maar het was wel leuk.

Gelukkig kregen we water.

Iemand had 22 rondjes gered, heel knap. Dit was het dan.

Sheila, groep 5, 9 jaar



Ik vond het zo zwaar. Maar ik deed het voor de mensen in Tanzania.

Ik kreeg zo veel spierpijn, maar ik ging door.

Ik heb 18 rondjes gered om de school. Maar ik ging door en door.

Ik doe het voor jullie.

Ik wil dat jullie een beter leven krijgen.

Piet, groep 5, 8 jaar

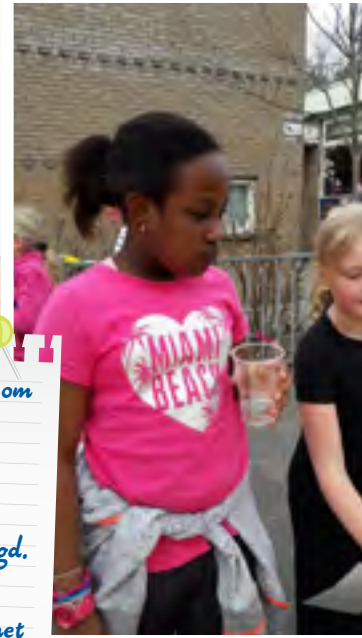
ambel
we moeten zo hardrenen
ik moet geacht worden voor
my moeder en mijn vrienden
wanten en we vroegen
een stukje spin
de bolen in afrikan
vrienden om het geld
vananker
PS ik vind
Het zo zeilig
dat jij julia gena
nikke Hele



Op 17 maart was er een sponsorloop.
Om half 2 ging groep 7 naar buiten.
Toen het beginsignaal klonk, gingen sommige
rennen.

Ik ging joggen, daarna rennen.
Na 2 rondjes had ik pijn aan mijn gewrichten.
Een klasgenoot gaf een tip: door je neus ademen.
Dat deed ik, het werkte.
Ik had wel 19 rondjes gejogd.
Het was een goede tip.
Ik kreeg een suikerspin.
Toen gingen we naar binnen.
Ik schrijf nu deze brief.

Reinier, groep 7, 11 jaar



We renden een half uur lang om
basisschool

Sint Jozef in Wassenaar.

Ik heb 16 rondjes gerend.

Er werd heel veel geklapt en gejuigd.
Dat was heel fijn.

Ik wil iedereen bedanken die het
heeft mogelijk gemaakt.

Nicky, groep 7, 11 jaar



De sponsorloop was superleuk,
al stond ik niet echt te
juigen toen ik het hoorde.
Ondanks dat was het wel leuk.
Je kon zien hoe sportief iedereen
was.
Ik zelf heb 16 rondjes gelopen.

Raniah, groep 7, 10 jaar



Ik vond het gaaf en soms zwaar.
Ik had 15 kruisjes. Ik had het heet

Tim, groep 7, 11 jaar

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

Donderdag 9 maart 2017 was er wederom een klaverjasavond. Deze avond werd gehouden in Huize Willibrord. Het was een gezellige en heel geslaagde avond. De opbrengst van het kaarten en de loterij was bij elkaar 503 Euro. De opbrengst zal worden meegenomen in de grote actie voor het nieuwe project van de DinkaSchool in Tanzania.

Hardlopen

Datum:	Loop:	Afstanden in km:
17-04-2017	NLML-Leiden	3-7-10-14-17-21
30-04-2017	Noordwijkerhout	5-10-21
21-05-2017	Leiden	5-10-21
25-05-2017	IJsselmeer	383

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. Daar vindt u het laatste nieuws over projecten en acties.

De Redactie

Mail uw redactionele bijdrage naar: info@graphicsquare.nl. Uiterlijke inleverdatum kopij volgende nieuwsbrief: 01-06-2017

Uw steun blijft nodig!

Onze projecten kunt u financieel steunen. Geldelijk kunt u bijdragen door giften, donaties, nalatenschap of schenking op INGBank NL21INGB0000193157 of Rabobank NL57RABO00368010724 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 2 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.

Thuiszorg die bij ú past



De 4 zekerheden van Evita Zorg

- 1 altijd en direct inzetbaar
- 2 alle zorg en ondersteuning thuis
- 3 vaste zorgverlener die bij ú past
- 4 volgens afspraak op afgesproken tijd

Evita Zorg heeft diverse spreekuren, elke dinsdag in Evita Lokaal

14.00-15.00u: verpleegkundig, personalarmering
15.00-16.00u: dementie, mantelzorg



Van Alkemadeaan 315
2597 AJ Den Haag
t 070-3141600
info@evitazorg.nl
www.evitazorg.nl