

## ACTIVITEITENVERSLAG JAAR 2017

12 februari 2017	<p><b>Kennismaking Run for Life team 2017</b> <i>Amsterdam</i> Doel van de bijeenkomst: kennismaking, teambuilding</p> <p><i>Toelichting:</i> onder het genot van een drankje maakten de renners van team 2017 kennis met elkaar. Marlou, de oprichtster, en Sophie en Maarten, bestuur 2016, waren ook aanwezig om wat meer te vertellen over de stichting Run for Life. Vervolgens kreeg het team van een van de trainers van Running Holland een korte presentatie over het trainen voor een marathon en het marathonparcours, gevolgd door een training in het Vondelpark. De dag werd afgesloten met een gezellige borrel bij Gollem's Proeflokaal. Veel dank aan Running Holland voor het kosteloos openstellen van de deuren voor ons en de leuke training!</p>
9 april 2017	<p><b>Trainingsloop en teamborrel</b> <i>Amsterdam, Algemene Amsterdamse Studenten Roeivereniging Skøll</i> Doel van de bijeenkomst: training, teambuilding en opdoen ideeën voor sponsoractiviteiten</p> <p><i>Toelichting:</i> Via teamgenoot Adrienne kwamen wij in contact met Pascal, die het een leuk idee vond om gedurende het jaar kosteloos een aantal hardlooptrainingen voor team 2017 te verzorgen. Pascal heeft in zijn jeugd veel aan atletiek gedaan, heeft ervaring met het geven van hardlooptrainingen en heeft zelf ook een marathon gelopen. Hij kon de renners dus op alle vlakken ondersteunen. De training bestond uit verschillende techniek oefeningen, krachtoefeningen en hardlopoefeningen waarbij in totaal ongeveer 7 km werd afgelegd. De training was gefocust op teambuilding, dus de oefeningen moesten met elkaar gedaan worden. Het was een zonnige dag, dus de training werd afgesloten met een duik in de Amstel. Na afloop van de training waren er hapjes en drankjes en werd er onder leiding van Davine gebrainstormd over mogelijke sponsoractiviteiten. Aan ideeën geen gebrek en alle renners gingen enthousiast en gemotiveerd naar huis. Veel dank aan Skøll voor het kosteloos openstellen van de deuren en Pascal voor de leuke training.</p>
23 april 2017	<p><b>Teamborrel en training Run for Life</b> <i>Zandvoort, Skyline Beachbar</i> Doel van de bijeenkomst: teambuilding en training</p> <p><i>Toelichting:</i> Om de training nog leuker te maken, besloten we deze op het strand te doen. Voorafgaand aan de training had Doris een aantal spellen georganiseerd om elkaar weer wat beter te leren kennen. Vervolgens werd er onder leiding van Davine een kort rondje op het strand gelopen met als afsluiting nog een verfrissend drankje in de zon. Veel dank aan Skyline Beachbar voor het kosteloos gebruik mogen maken van de douches!</p>
7 mei 2017	<p><b>Training onder leiding van Pascal</b> <i>Amsterdam</i> Doel van de bijeenkomst: training en teambuilding</p>

	<p><i>Toelichting:</i> In het Amsterdamse bos kreeg een deel van het team weer training van Pascal. Er werd een rondje van ongeveer 10 km gelopen met verschillende hardloop- en krachtoefeningen en ook wat hoogtemeters ter voorbereiding van de bruggen in New York.</p>
18 mei 2017	<p><b>Training onder leiding van Pascal</b>  <i>Amsterdam, Vondelpark</i>  Doel van de bijeenkomst: training</p> <p><i>Toelichting:</i> Een deel van het team trainde fanatiek onder leiding van Pascal.</p>
5 juni 2017	<p><b>Teamborrel</b>  <i>Amsterdam</i>  Doel van de bijeenkomst: teambuilding</p> <p><i>Toelichting:</i> dit keer geen training, maar een gezellige borrel in de zon. De drankjes werden natuurlijk door iedereen zelf betaald.</p>
15 juni 2017	<p><b>Training team en deelnemers Dam tot Damloop</b>  <i>Amsterdam</i>  Doel van de bijeenkomst: training voor Dam tot Damloop</p> <p><i>Toelichting:</i> om de lopers van ons Dam tot Damloop team ook bij Run for Life te betrekken en ze te ondersteunen met hun training, organiseerden we een gezamenlijke training voor team 2017 en team Dam tot Damloop. In het Vondelpark liepen we onder leiding van Pascal ongeveer 10 km met verschillende interval- en teambuildingoefeningen.</p>
9 juli 2017	<p><b>Training onder leiding van Pascal</b>  <i>Zandvoort</i>  Doel van de bijeenkomst: training en teambuilding</p> <p><i>Toelichting:</i> omdat de vorige teamactiviteit in Zandvoort zo goed bevallen was, besloten we dit nog een keer te herhalen. Op een prachtige zonnige dag werd er flink op het strand getraind. Het was een zware, maar leuke training waarbij iedereen flink uitgeput werd in het mulle zand.</p>
27 augustus 2017	<p><b>Teamborrel</b>  <i>Amsterdam</i>  Doel van de bijeenkomst: teambuilding en bekijken feestlocatie</p> <p><i>Toelichting:</i> Een deel van het team had een gezellige borrel bij Little Delirium waar ook het Run for Life feest gepland staat. Iedereen werd nog een keer aangemoedigd om zoveel mogelijk vrienden/familie/kennissen uit te nodigen.</p>
13 september 2017	<p><b>Training onder leiding van Pascal</b>  <i>Amsterdam</i>  Doel van de bijeenkomst: training en verkenning begin route Dam tot Damloop</p> <p><i>Toelichting:</i> Ook dit was weer een gezamenlijke training voor team 2017 en team Dam tot Damloop. Onder leiding van Pascal verkenden</p>

	<p>we het begin van het parcours van de Dam tot Damloop, deden we wat krachtoefeningen en liepen we uiteindelijk ongeveer 8,5 km.</p>
17 september 2017	<p><b>Dam tot Dam loop</b>  <i>Zaandam/Amsterdam</i>  Doel van de bijeenkomst: training, teambuilding + ophalen van sponsorgeld.</p> <p><i>Toelichting:</i> We renden met een team van meer dan 40 personen. De groep bestond uit renners van team 2017 en vrienden van team 2017. De 'vrienden van' hadden zich verbonden tot het ophalen van minimaal €150 aan sponsorgeld. Renners van team 2017 waren vrijgesteld van het ophalen van giften (want ze hebben reeds de verplichting om minimaal €1000 op te halen voor KWF Kankerbestrijding). Voorafgaand aan de loop verzamelden we met het hele team in café Little Delirium op Amsterdam Centraal waar de gesponsorde shirts werden uitgedeeld. Alle teamleden hebben de 16,1 km voltooid en na afloop was iedereen nog welkom bij de tent van KWF Kankerbestrijding voor wat hapjes en wat drankjes. Een aantal teamleden hebben nog genoten van de muziek en de gezellige sfeer op het terrein.</p>
22 september 2017	<p><b>Run for Life feest t.b.v. sponsoring en bekendmaking opgehaalde sponsorbedrag Dam tot Damloop</b>  <i>Amsterdam</i>  Doel van de bijeenkomst: ophalen van giften in de vorm van de verkoop van toegangskaartjes voor het feest. Daarnaast gaat ook per consumptie een klein bedrag naar Run for Life. Iedere renner heeft op dit feest de mogelijkheid om kaartjes te verkopen aan vrienden/familie/kennissen om geld in te zamelen.</p> <p><i>Toelichting:</i> in café Little Delirium vond het geslaagde Run for Life feest plaats. Er was veel animo en het café stond uiteindelijk goed vol. Iedereen, met uitzondering van team 2017 en renners van ons Dam tot Damloopteam, betaalde een kaartje om binnen te komen. Daarnaast kregen we een gedeelte van de baromzet. Verder maakte we het geweldige bedrag bekend dat is opgehaald met de Dam tot Damloop en bedankten we nog een keer alle renners. Het was een gezellige avond met een mooi opgehaald sponsorbedrag.</p>
20 oktober 2017	<p><b>Teamborrel</b>  <i>Utrecht</i>  Doel: teambuilding</p> <p><i>Toelichting:</i> de laatste teamborrel voor ons vertrek naar New York vond plaats in Utrecht. Het was een gezellige avond die vooral in het teken stond van de marathon die nu wel heel erg dichtbij komt.</p>
5 november 2017	<p><b>New York City Marathon</b>  <i>New York City</i>  Doel van de bijeenkomst: de marathon uitlopen.</p> <p><i>Toelichting:</i> Eindelijk was het zover, de dag waar we het hele jaar voor hebben getraind. Wat een ervaring, wat een emoties en wat heeft iedereen het goed gedaan.</p>

<p><b>26 november 2017</b></p>	<p><b>Interesse borrel</b>  <i>Amsterdam</i>  Doel van de bijeenkomst: mogelijk geïnteresseerden informeren over Run for Life</p> <p><i>Toelichting:</i> We organiseerden een kleine borrel in Little delirium voor mogelijk geïnteresseerden voor team 2018. Tijdens deze borrel waren ook een aantal renners van team 2017 aanwezig, zodat er de mogelijkheid was om vragen te stellen over onze ervaringen en de goede sfeer van het team mee te maken.</p>
<p><b>5 januari 2018</b></p>	<p><b>Afsluitende borrel t.b.v. renners, sponsoren en KWF Kankerbestrijding</b>  <i>Little Delirium, Amsterdam</i>  Doel van de bijeenkomst: afsluiting, bedanken sponsoren en aanbieden cheque met totale sponsorbedrag aan KWF Kankerbestrijding.</p> <p><i>Toelichting:</i> Op deze bijzondere avond heeft het bestuur van Team 2017 de cheque ter waarde van ongeveer 32.000 euro aan KWF Kankerbestrijding overhandigd. Daarnaast heeft het bestuur alle deelnemers even in het zonnetje gezet en iedereen die heeft bijgedragen aan het succesvolle jaar bedankt. Het was een fantastische afsluiting van het ontzettend bijzondere jaar dat we achter de rug hebben.</p>