

Teambuilding door samen hardlopen met Run Academy

Hardlopen is gezond en voorkomt allerlei kwalen. Door te bewegen ontstaat onder andere een positief zelfbeeld, is er minder kans op stress en het helpt tegen hart- en vaatziekten. Naast fitheid en vitaliteit zijn er nog andere voordelen.

Run Academy speelt daar op in door het geven van trainingen aan particulieren en bedrijven. Samen trainen met collega's geeft immers een enorme vibe en zorgt voor teambuilding binnen de organisatie. Niels-Olaf Bout is, samen met Sam Blom, eigenaar van Run Academy. De beide mannen zijn getrainde marathonlopers, Niels-Olaf liep er vijf de afgelopen twee jaar en Sam een veelvoud daarvan.

Veel bedrijven doen mee aan de verschillende hardloopevenementen in ons land, zoals de Teva Halve van Haarlem of de Dam tot Damloop. Een juiste training volgen, om een prestatie te leveren en goed voorbereid aan de start te staan, is essentieel, vertelt Niels-Olaf.

'Wij geven trainingen aan mensen die de vijf, de tien of de 21 kilometer willen lopen. Zo hebben we vorig jaar dertig medewerkers van het Waterlaboratorium uit Haarlem getraind, die aan de Grachtenloop deelnamen. We geven hardlooptrainingen op locatie, bieden individuele trainingsschema's aan via onze online module, zorgen voor bedrukte shirts, trainen desgewenst met een hartslagmeter en we geven een presentatie over gezonde voeding. Kortom; we verzorgen desgevraagd alles voor onze bedrijfsklanten.'

SportSupport

Ook medewerkers van de Rabobankfilialen in deze regio kregen hardloop clinics. De trainingen worden overigens, in samenwerking met partners, door heel Nederland verzorgd. Daarnaast werkt Run Academy intensief samen met SportSupport. Niels-Olaf: 'Run Academy is mede voortgekomen uit Run2forty2, dat volledig verzorgde marathon-reizen organiseert naar de

'De belangstelling om als bedrijf deel te nemen aan een hardloopevenement groeit jaarlijks.'

steden waar de grootste marathons worden gelopen.'

Voor veel mensen is ruim 42 kilometer net even te veel van het goede. Run Academy bereidt daarom vanaf volgend jaar lopers voor op de vijf grootste halve marathons van Europa. Een trainingstraject, inclusief volledig verzorgde reizen naar Valencia, Kopenhagen, Praag, Lissabon en Cardiff. 'Een mooi alternatief voor een regulier bedrijfsuitje. De belangstelling om als bedrijf deel te nemen aan zo een hardloopevenement groeit jaarlijks', aldus Niels-Olaf Bout.

www.rabobank.nl/haarlem



RAP Fotografie - Ramon Philippo

Pingpong in bedrijf



In januari barst de strijd los om de trofee voor het meest gedreven tafeltennissende bedrijf van de stad. Tijdens een ludiek, driedaags toernooi: De Beste Pingponger van Haarlem. Deelname staat open voor bedrijven die op de een of andere manier iets met de stad te maken hebben en inschrijven kan per businessteam van minimaal vier spelers.

Er wordt in drie klassen gespeeld: de Ripperda klasse voor gevorderde en competitie spelers, de Frans Hals klasse voor gevorderden en de Kenau klasse voor beginners en recreanten. Ieder teamlid speelt individueel en alle games, overwinningen en eindranking van de leden van het businessteam tellen mee om de winnaar te bepalen. Er wordt 10, 11 & 12 januari gestreden op twee locaties: bij TTV Spaarne en TSTZ Haarlem. De Beste Pingponger van Haarlem is een gedeeld initiatief van deze twee verenigingen, in samenwerking met Oranje Zwart.

www.debestepingpongervanhaarlem.nl

Stap voor stap naar een Zero Waste Lifestyle

Het promoten van een 'zero waste lifestyle', dat is de missie van Inge Echterhölter. Dat doet ze onder meer door verpakkingsvrije producten aan de man te brengen op markten en via haar winkel en webshop Oodles and Pinches.

Na het koken van een pan chili con carne zag Echterhölter dat de hoeveelheid afval die ze had geproduceerd groter was dan de hoeveelheid eten. Ze ging online op zoek naar manieren om minder afval te produceren en vond diverse webshops met afvalvrije producten. Er was echter nergens een plek waar al die producten samenkamen. Daarom startte ze eind vorig jaar met Oodles and Pinches, wat zo iets betekent als 'grote hoeveelheden en kleine beetjes'. Een groeiend aantal klanten weet inmiddels haar winkel in bedrijfsverzamelgebouw De Bakkerij te vinden en komt met een eigen verpakking om etenswaren als rijst of zout te scheppen of flacons met onder meer shampoo en afwasmiddel bij te vullen. In de webshop bestelde producten worden - met de fiets - aan huis gebracht in de regio Haarlem.

Echterhölter heeft een achtergrond



Inge Echterhölter: 'Ik wil eerst goed de producten leren kennen en van klanten horen wat werkt.'

als IT'er en heeft er bewust voor gekozen om klein te beginnen. 'Ik volg veel initiatieven rondom zero waste-shops en zie dat er vaak wordt gestart met een grote crowdfunding of lening, waarna zo'n winkel na een maand of zes weer sluit. Ik wil eerst goed de producten leren kennen en van klanten horen wat werkt en wat we beter kunnen doen. Ambities genoeg overigens hoor, met momenteel als belangrijkste dat mensen zich in kunnen schrijven voor een samengestelde box met dagelijkse benodigdheden die aan huis wordt bezorgd.'

Eerst gaat Echterhölter echter genieten van de feestdagen, die ze doorbrengt bij familie in haar geboorteland Duitsland. Vanaf begin 2020 bouwt ze verder aan haar missie. 'Ik hoor regelmatig dat mensen niet aan een zero waste lifestyle beginnen, omdat ze denken dat het voor hen onhaalbaar is. Ik denk dat je vooral moet kijken naar wat je wél kunt doen. Stap voor stap. Dat is ook de route die ik kies voor mijn bedrijf.'

www.oodlesandpinches.nl

7 AGENDA

Voor de complete zakelijke agenda: www.goedezaken.nu/agenda

MA. 30 DECEMBER

Open Coffee Haarlem

Open inloop, netwerken met andere ondernemers.

10.00-12.00 uur
Locatie: Birdy's Bar

www.opencoffeahaarlem.nl

DI. 7 JANUARI

Sparkz nieuwjaarsborrel

Open event voor ondernemers & beleidsmakers.

17.30-19.30 uur
Locatie: De Uitkijk

www.sparkznetworking.nl

WO. 8 JANUARI

Informatieavond Broodfonds

Voor in een Broodfonds geïnteresseerde ondernemers.

Vanaf 19.30 uur
Locatie: De Plek

www.waarderpolder.nl

DO. 9 JANUARI

So Jong Business

Thema: bedrijfsverzekeringen.

20.00-22.00 uur
Locatie: Sociëteit Vereniging

www.societeitvereniging.nl

10, 11 & 12 JANUARI

Beste Pingponger van Haarlem

Toernooi, ook voor bedrijventeams.

Op verschillende locaties,
vanaf vrijdag 17.00 uur

www.debestepingpongervanhaarlem.nl

DI. 28 JANUARI

Sparkz netwerk diner

Borrelen, netwerken en dineren.

Locatie: restaurant Fris
18.00-22.30 uur

www.sparkznetworking.nl

COLOFON

Goede Zaken wordt geproduceerd onder redactionele verantwoordelijkheid van: communicatieadviesbureau De Coalitie, Jaap Bonkenburg, Jaap Sluis & Johan Tempelaar.

Tips en contact:

goedezaken@decoalitie.nl

Volg ons ook op

www.goedezaken.nu

[In](#) Goede Zaken

[@](#) goedezaken

[decoalitie](http://www.decoalitie.nl)
COMMUNICATIESPECIALISTEN

Goede Zaken is een commerciële uitgave, in samenwerking met de partners:

[TANGER](#)
ADVOCATEN



[Let's do business](#)
waarderpolder.nl

[Rabobank](#)

[nholland](#)
hogeschool

[KRANS](#)
NOTARISSEN

[ikt](#)
IndustrieKring Haarlem

[haarlem.nl/degroenemug](http://www.haarlem.nl/degroenemug)

[Bedrijf & Samenleving](#)
Haarlem & Omstreken