

Jaarverslag

Run4Schools

2025



INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE.....	2
VOORWOORD VAN HET BESTUUR	3
RUN4SCHOOLS – ANNO 2025	4
ONS DOEL?	5
WAAROM TOWNSHIP MITCHELLS PLAIN?	6
WAT ZIJN DE PROBLEMEN?	7
ONZE ORGANISATIE.....	8
BESTUUR EN BESTUURSMODEL	8
ZUID-AFRIKA	9
ANBI.....	10
COMMUNICATIE BELANGHEBBENDEN	11
ACTIVITEITEN 2025	12
JAARCIJFERS.....	57
INKOMSTEN	57
UITGAVEN.....	58
VERWERVINGSKOSTEN.....	59
VERMOGEN	59
BALANS PER 31 DECEMBER 2025	60
STAAT VAN BATEN EN LASTEN	61
BIJLAGE 1 Verklaring kascommissie	62
BIJLAGE 2 Escape to Cape Town – impact report.....	63

VOORWOORD VAN HET BESTUUR

Forward Is The Message

In 2025 kijkt stichting Run4Schools terug op een bijzonder moment in haar geschiedenis. In 2024 vierde de stichting haar 20-jarig bestaan. Sinds de oprichting zet Run4Schools zich in voor het bevorderen van een gezonde en kansrijke toekomst voor kinderen en jongeren in Mitchells Plain, Kaapstad. Door middel van sport, spel en creatieve activiteiten bieden wij kinderen een veilige omgeving waarin zij kunnen bewegen, leren en zich ontwikkelen.

Het jubileumjaar 2024 stond in het teken van het thema **“Forward Is The Message”**. Dit motto weerspiegelt de kern van onze missie: vooruitkijken naar wat mogelijk is en blijvend investeren in de ontwikkeling en het welzijn van kinderen. Door kinderen letterlijk in beweging te brengen, stimuleren wij niet alleen een actieve levensstijl, maar dragen wij ook bij aan zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en toekomstperspectief.

De maatschappelijke omstandigheden in Mitchells Plain maken het werk van Run4Schools nog altijd relevant en noodzakelijk. Tegelijkertijd zien wij dagelijks de positieve impact van onze programma's. Kinderen krijgen ruimte om te sporten, samen te werken en hun talenten te ontdekken. Daarmee leveren wij een bijdrage aan hun persoonlijke ontwikkeling en aan een gezondere gemeenschap.

De activiteiten van Run4Schools worden mogelijk gemaakt door de inzet van onze collega's en partners in Zuid-Afrika, evenals door de betrokkenheid van vrijwilligers, runners, donateurs, sponsors, scholen en andere samenwerkingspartners in Nederland. Dankzij deze brede steun kan de stichting haar doelstellingen blijven realiseren.

In dit **jaarverslag 2025** legt Stichting Run4Schools verantwoording af over de uitgevoerde activiteiten, behaalde resultaten en de financiële gang van zaken in het verslagjaar. Het verslag biedt daarmee inzicht in de wijze waarop de stichting invulling geeft aan haar missie en maatschappelijke doelstellingen.

Het 20-jarig jubileum werd begin 2025 samen met partners en betrokkenen in Amsterdam gevierd, nadat deze mijlpaal in 2024 reeds in Kaapstad was gemarkeerd met een bijzondere musicalproductie. Dit moment bood niet alleen gelegenheid om stil te staan bij de resultaten van de afgelopen jaren, maar ook om de blik op de toekomst te richten.

Stichting Run4Schools blijft zich inzetten om kinderen in Mitchells Plain in beweging te brengen en hen perspectief te bieden op een gezonde en hoopvolle toekomst.

Namens het bestuur,

Anneke Dijkstra
Secretaris Run4Schools

RUN4SCHOOLS – ANNO 2025

Stichting Run4Schools maakt zich dagelijks sterk voor bijna 5.000 kinderen op vier primary schools in Mitchells Plain bij Kaapstad; een coloured township met meer dan 1,5 miljoen inwoners en 70% werkloosheid. Mitchells Plain staat bekend als *the crime capital* van Zuid-Afrika en is niet de meest makkelijke omgeving om een stichting *te runnen* en al helemaal niet om als kind op te groeien.

Op deze scholen bieden we via het reguliere curriculum basis lichamelijke oefening en geven we muziek- en IT les. In het naschoolse programma wordt gesport, gedanst, maken we muziek. Ook kunnen onze kinderen zich verder ontwikkelen op IT-gebied in drie R4S IT Learning Centers. Onder schooltijd krijgt ieder kind tenminste één uur sport en muziekles per week.

DE SCHOLEN

De scholen en de kinderen op de scholen, daar is het waar het bij Run4schools allemaal om draait. Op dit moment wordt het programma (naschoolse opvang en sport- en muziekbegeleiding onder schooltijd) in Mitchells Plain uitgevoerd op Alpine Primary, Northwood Primary, Tafelsig Primary en Cascade Primary.

Op een aantal scholen hebben wij kunstgrasvelden laten aanleggen.



Alpine Primary School

Schoolhoofd: Mrs. Natasha Pather
Locatie: Alpine Street, Beacon Valley, Mitchells Plain
Aantal leerlingen: 1.245
Aantal leraren: 36
Run4Schools Sport coaches: 2
Run4Schools IT coaches: 1
Run4Schools Muziek coaches: 1



Northwood Primary School

Schoolhoofd: Mr. Leon Jones
Locatie: Minerva Road, Woodlands Mitchells Plain
Aantal leerlingen: 1.170
Aantal leraren: 35
Run4Schools Sport coaches: 2
Run4Schools IT coaches: 1
Run4Schools Muziek coaches: 1



Tafelsig Primary School

Schoolhoofd: Mrs. Ruth Jonas
Locatie: Tafelsig, Mitchells Plain
Aantal leerlingen: 1.145
Aantal leraren: 31
Run4Schools Sport coaches: 2
Run4Schools IT coaches: 1



Cascade Primary

Schoolhoofd: Mrs. Gale Adriaanse
Locatie: 6 Mountain St, Tafelsig, Mitchells Plain
Aantal leerlingen: 1.122
Aantal leraren: 29
Run4Schools Sport coaches: 2

ONS DOEL?

Forward Is The Message

Geweld, criminaliteit, drugs en jeugdprostitutie zijn de dagelijkse bedreigingen en verleidingen waar de jongste jeugd in Mitchells Plain al mee te maken heeft. Wij doen er alles aan om ervoor te zorgen dat kinderen zich ondanks alles wél kind kunnen voelen. Door ze op een speelse manier uit te dagen, leren we ze iets te doen met het rijkste bezit dat ze hebben: **ZICHZELF**.

Als stichting geloven we in de kracht van vooruitgang. Niet alleen als fysieke beweging, maar als richting, als mentaliteit — als boodschap. "**Forward Is The Message**" staat voor hoop, perspectief en het lef om te blijven kijken naar wat wél mogelijk is. Juist daar waar de omstandigheden zwaar zijn, geloven wij dat beweging verandering kan brengen.

Wij willen een omgeving creëren waarin kinderen zich veilig voelen en er voldoende uitdaging is om zich te kunnen ontwikkelen; *a place of safety and joy*.

Daardoor geven we binnen onze mogelijkheden en uitdagingen een zeker tegenwicht aan de vaak onveilige omgeving, waarin deze kinderen zich dagelijks bevinden. Wij doen dit door het aanbieden van in- en naschoolse programma's op vier basisscholen, gericht op sport, dans, muziek, computerles en persoonlijke groei. Activiteiten waarmee kinderen hun talenten ontdekken, zelfvertrouwen opbouwen en zich kind kunnen voelen — ondanks alles. Onze coaches zijn rolmodellen uit de gemeenschap, sommigen zelf ooit deelnemer. Zij laten zien: het kan anders.

Ons doel is om ieder kind letterlijk en figuurlijk in beweging te brengen. Want wie leert vooruit te bewegen, leert ook vooruit te denken. Zo bouwen we, stap voor stap, mee aan een generatie die wél kansen ziet en pakt. Niet alleen voor zichzelf, maar ook voor hun omgeving.

Forward is the message

Voor onze leerlingen, voor onze coaches, voor onze partners, voor onszelf.



"Sport has the power to
change the world."

— Nelson Mandela

WAAROM TOWNSHIP MITCHELLS PLAIN?

Mitchells Plain: een wijk met uitdagingen en veerkracht

Mitchells Plain, gelegen op ongeveer 20 kilometer ten zuidoosten van Kaapstad, is een van de grootste townships in Zuid-Afrika. De wijk werd in de jaren 1970 opgezet door de apartheidsoverheid als een "model town" voor de middeninkomensgroep binnen de gekleurde gemeenschap, die destijds gedwongen werd verhuisd vanuit onder andere District Six.

Bron: [Zuid-Afrikaanse Geschiedenis Online](#)

Volgens de volkstelling van 2011 had Mitchells Plain een bevolking van ongeveer 310.485 mensen. Hoewel er in het verleden hogere schattingen zijn geweest, is het belangrijk op te merken dat officiële cijfers aanzienlijk lager liggen dan 1 miljoen.

Bron: [Wikipedia](#)

De wijk kent een sociaaleconomische tweedeling: de westelijke gebieden zoals Westridge, Rocklands en Portlands worden over het algemeen als welvarender beschouwd, terwijl oostelijke gebieden zoals Tafelsig, Beacon Valley en Eastridge te maken hebben met hogere niveaus van armoede en werkloosheid.

Criminaliteit, bendegeweld en drugshandel blijven aanzienlijke problemen in delen van Mitchells Plain. Zo werden in januari 2024 in Beacon Valley 80.000 mandrax-tabletten met een geschatte straatwaarde van 4 miljoen rand in beslag genomen. Dergelijke incidenten onderstrepen de voortdurende veiligheidsuitdagingen waarmee de gemeenschap wordt geconfronteerd.

Bron: [Eyewitness News SA](#)

Ondanks deze uitdagingen toont de gemeenschap van Mitchells Plain veerkracht. Er zijn tal van initiatieven gericht op het verbeteren van de leefomstandigheden, het bieden van educatieve kansen en het versterken van sociale cohesie. Wij zijn daar één van. In ons jubileumjaar durven we te zeggen dat Run4Schools een cruciale rol speelt in het ondersteunen van jongeren en het bevorderen van positieve ontwikkeling binnen de wijk.



WAT ZIJN DE PROBLEMEN?

Het grootste deel van de kinderen stroomt niet door van lagere naar de middelbare school. Straatbendes rekruteren jongeren van de school en bedreigen en beroven de burgers. Het grootste en meest beangstigende probleem is het hoge drugsgebruik, met name de 'tikverslaving' (crystal meth).

De overheid heeft hierop weinig grip. Beroving, verkrachting en moord zijn helaas alledaagse gebeurtenissen in het township. Ook in 2024 'runnen' we ons programma op vier primary schools in Mitchells Plain en hier laten we kinderen kind zijn, ook na schooltijd. Maar we willen natuurlijk dat veel meer kinderen van naschoolse opvang kunnen profiteren. Hier is geld voor nodig.

Dit benadrukt maar weer eens hoe belangrijk het is dat wij onze kinderen sport, spel, plezier en uitdaging bieden in een veilige omgeving op en rond het schoolplein.



Kleurrijk met het uiterlijk van een gevangenis. Dat is het schoolleven in Mitchells Plain en een realiteit waar Run4Schools mee te maken heeft.

Meer informatie over onze ambities kun je nalezen in ons beleidsplan, deze vind je op de website onder CONTACT.

ONZE ORGANISATIE

BESTUUR EN BESTUURSMODEL

Stichting Run4Schools heeft een onbezoldigd werkbestuur, bestaande uit een voorzitter, een penningmeester, een secretaris en twee bestuursleden. Het bestuur wordt daarnaast op evenement- en projectbasis bijgestaan door vrijwilligers.

De samenstelling van ons bestuur was in 2025 als volgt:

Leslie Pangemanan	oprichter en bestuurslid	sinds 2004
Jan Knaap	vanaf augustus 2020 voorzitter	sinds maart 2014
Thijs van Weezenbeek	penningmeester	sinds oktober 2017
Michael Bakker	bestuurslid	sinds november 2022
Anneke Dijkstra	secretaris	sinds januari 2016

We zijn in 2025 6 keer bijeengewees voor een bestuursvergadering. En vindt er in klein comité regelmatig overleg plaats.



In 2025 hebben Mark Smit (social media), Kamiel Posthuma en Vincent van Nes (kascontrole) in Nederland en Daphne Nederstigt in Kaapstad ons als vrijwilliger op projectbasis ondersteund. En ook op onze stand bij de NN Rotterdam Marathon expo konden wij weer op een geweldig team van vrijwilligers/masseurs rekenen.

In maart 2025 vierden we ons 20 jarig jubileum, waarmee we bewijzen dat we er zijn en blijven! Vanuit een inmiddels grote Run4Schools familie, voortgekomen uit veel marathonlopers, zijn we een hardwerkende groep vrijwilligers met een lange adem. Geen sprinters, maar echte duurlopers, we kunnen tegen een stootje en weten ondanks tegenslagen door te gaan.

ZUID-AFRIKA

In Zuid-Afrika worden onze projecten op de scholen begeleid door acht sportcoaches, vier muziek/dans coaches en drie IT-facilitators, onder leiding van onze managers Kaylin Cedres en Justin Blake.



Deel van het team

Ons Zuid-Afrikaans bestuur bestaat uit Terence Woolf, Cathlin Williams en Leslie Pangemanan. Na het overlijden van Andy Williams heeft zijn dochter deze rol op zich genomen. Wij zijn haar daar zeer dankbaar voor. Ons bestuur in Zuid-Afrika biedt als NGO SA - in overleg met het Western Cape Department of Education, het ministerie van Onderwijs voor de Westkaap - onze scholen onder voorwaarden een budget aan. Elk schooljaar wordt hiervoor een Cooperation Agreement opgesteld. Hiermee organiseren de scholen de ondersteuning en vanuit dit budget worden de coaches betaald.

De wijze waarop een school deze ondersteuning invult bepaalt de school zelf. Onder voorwaarde althans dat de school coaches in dienst neemt om de programma's te verzorgen, haar faciliteiten aanbiedt en haar medewerking verleent aan het uitvoeren van het naschoolse programma. Daarnaast dient de school zowel hierover als over het in-school programma gedurende het schooljaar periodiek verantwoording af te leggen aan Run4Schools over de behaalde resultaten en effectiviteit ervan.

Het tweekoppige management team is eindverantwoordelijk voor het Run4Schools after-schools programma, dat in samenwerking met de coaches, de scholen en R4S NGO SA jaarlijks wordt opgesteld. Vanuit Nederland hebben bestuursleden Jan en Leslie bijna dagelijks contact met onze twee managers. Daarnaast bezoeken zij normaal gesproken twee keer per jaar – in april en september/oktober – de scholen.

ANBI

Stichting Run4Schools is een ANBI (algemeen Nut Beogende Instelling) instelling.

Conform de transparantie voorwaarden van ANBI volgt hieronder een overzicht van onze gegevens:

Officiële naam:	Stichting Run4Schools
Fiscaal nummer:	8143.91.333
KvK:	34219421
Rekeningnummer:	NL03 INGB 0668 5877 92
Vestigings- en postadres:	locatie Amsterdam Buitenveldert Sportclub Noordhollandstraat 59A 1081 AS Amsterdam

Stichting Run4Schools heeft een CBF-erkenning.



COMMUNICATIE BELANGHEBBENDEN

Als stichting geloven we in de kracht van verbinding. Onze impact realiseren we samen met een trouwe en betrokken groep mensen en organisaties, die ieder op hun eigen manier bijdragen aan ons doel: kinderen in Mitchells Plain uitzicht geven op een betere toekomst. Onze communicatie is daarom gericht op het versterken van die betrokkenheid, het delen van onze verhalen én het zichtbaar maken van de verandering die we samen teweegbrengen.

We onderscheiden grofweg drie groepen belanghebbenden:

- Deelnemers aan onze hardloopevents
- Particuliere donateurs
- Bedrijven en instellingen

Hardlopers: in beweging voor verandering

Het geld om dit mogelijk te maken, loopt de stichting letterlijk elk jaar bij elkaar. Zo zijn vanaf de oprichting in 2004 al meer dan 550 marathonlopers met Run4Schools mee geweest om daar de Two Oceans Ultra Marathon (56 of 21 km) te lopen en de scholen te bezoeken. Zij hebben met eigen ogen gezien wat hun inspanning betekent voor de kinderen in Mitchells Plain.

De voorbereiding op deze reis is intensief en persoonlijk. We informeren en begeleiden onze deelnemers uitgebreid, zodat zij niet alleen fysiek klaar zijn voor de marathon, maar ook als ambassadeur voor ons werk kunnen optreden. Deze voorbereiding versterkt het draagvlak én de fondsenwerving. Ook na thuiskomst houden we het contact warm. De meeste runners blijven betrokken: ze ontvangen onze nieuwsbrief, volgen ons op social media, en worden uitgenodigd voor evenementen en reünies. Hun betrokkenheid is goud waard en de Run4Schools familie blijft groeien.

Particuliere donateurs: onze stille kracht

Onze achterban bestaat uit een trouwe kern van familie, vrienden en supporters die ons financieel steunen. Zij volgen ons nauwgezet via social media, waar we meerdere keren per week updates delen vanuit Kaapstad. We tonen niet alleen resultaten, maar ook de verhalen van de kinderen, coaches en teams. Hun betrokkenheid is voor ons van onschatbare waarde — zij zijn de stille kracht achter alles wat we doen.

Bedrijven en instellingen: partners in impact

Run4Schools werkt nauw samen met diverse bedrijven en instellingen in Nederland en Zuid-Afrika. Zij steunen ons financieel of in natura, en denken vaak actief met ons mee. We onderhouden met deze partners intensief en persoonlijk contact, en benoemen hen zichtbaar op onze website en in uitingen.

Ook het Nederlandse consulaat in Kaapstad is een belangrijke partner in het versterken van onze lokale zichtbaarheid en samenwerking.

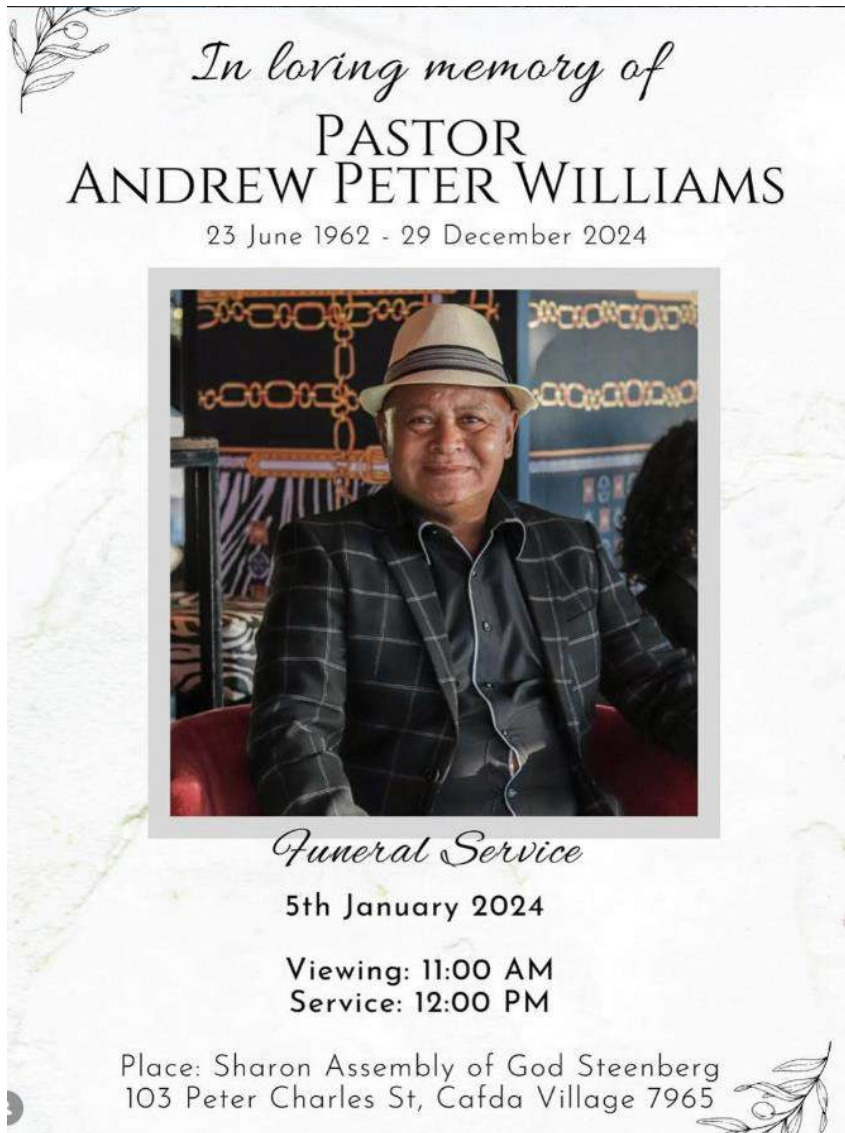
ACTIVITEITEN 2025

In 2025 hebben de volgende activiteiten in Nederland en Zuid-Afrika plaats gevonden:


3-8 JANUARI BEZOEK LESLIE KAAPSTAD

Leslie reist op 3 januari naar Kaapstad om bij het afscheid van ons bestuurslid Andrew Peter Williams te kunnen zijn. Andrew heeft vanaf de oprichting van de stichting heel veel voor ons betekent. Leslie deelt het volgende met ons de ochtend van vertrek.

“Goede morgen allemaal, hoop dat jullie allemaal goede start van dit mooie nieuwjaar hebben? Nu op Schiphol, vreemd om alleen af te reizen naar de plek waar ik graag, nu toch met gemengde gevoelens! Dankbaar dat het mogelijk is. Vanavond wordt ik opgehaald door Justin, zal morgen naar de familie gaan en in privé nog afscheid mogen nemen. As zondag de begrafenis waar ik ook mag spreken. Hou jullie zoveel mogelijk op hoogte, as maandag start ook het “holiday program”, mooi dat ik dat kan zien 🇿🇦”.



In loving memory of
**PASTOR
ANDREW PETER WILLIAMS**
23 June 1962 - 29 December 2024



Funeral Service
5th January 2024
Viewing: 11:00 AM
Service: 12:00 PM

Place: Sharon Assembly of God Steenberg
103 Peter Charles St, Cafda Village 7965

Op 5 januari is het indrukwekkende afscheid van Andy. Leslie spreekt daar de volgende woorden:

**My Madiba of Mitchells Plain
Andrew “Andy” Williams**

My name is Leslie Pangemanan and I am proud and honored to say that I stand here as a friend of Andy.

If I may take you all back to the past... To the beginning of our special friendship, mid-nineties. This young boy walked through the gates of Alpine Primary School, Beacon Valley, Mitchells Plain.

Acting Principal at the time, Mister Andrew Williams said: ‘You can call me Andy, as he welcomed me with a bright smile on his face. It was love at first sight.

Mutual respect and interest in each other, where the base of our friendship through the years. Our worlds came together. First he was a true father figure to me and later our friendship changed into a special bond of brothers.

Andy guided me through Mitchells Plain, explained the colored community to me. ‘Yes Les, you are also colored’, Andy would say. Andy shared his view on the historical and present challenges of this beautiful place called Mitchells Plain.

And then without knowing we started making history ourselves.

I left Mitchells Plain end nineties, beginning 2000. As a volunteer there was no future for me in SA. I was lost back home for years. When I met Anouk, she supported me to go back as she wanted to experience South Africa for herself. I showed her Mitchells Plain & Cape Town and I am so glad she shares her love instantly. Her bond with Patty and the kids is really special to her.

Andy and the entire Williams Family supported me during my first Two Oceans, while raising funds for Alpine Primary. I will never forget the t-shirt he was wearing with ‘Go Leslie Go’ they made by themselves.

When Anouk & I came back in December 2004 Foundation Run4Schools was born.

With the 10 years between us, Andy already had a beautiful family. For me Patty and Andy were leading by example. A loving couple, dedicated parents.: true role models to Anouk and myself.

Our families grew over the years, sometimes we lost each other for a while, but we were always in each other’s hearts and we could always pick things up where we left.

Back to Run4Schools, Andy managed the coaches in the beginning years and later became boardmember. Always my eyes and ears.

Sometimes people back home would ask me: ‘Do you know Nelson Mandela?’ I do know him but never met him. They wanted to know who the man in the pictures was. Then I say: ‘That is the Madida of Mitchells Plain, my Madida, Mr. Andy Williams.

Our major funding comes from Dutch runners whom take part in the Two Oceans Marathon. This race plays a big role in the existence of the foundation.

At Muizenberg, the main road, just before the 16km, you and Patty would always stand there to cheer me and other Run4Schools runners. That’s your spot, it will be forever in my heart.

As we speak, the Run4School Foundation is developing a state of the art kitchen & canteen at Alpine Primary School. The Run4Schools Foundation & friends would like to dedicate this initiative to Andy & the entire Williams family. The Andy Williams Kitchen will be opened mid-2025.

During my last visit in October 2024, We saw Andy's health going backwards, he was fighting with the strength of his family and god on his side.

Andy, today I salute you and I am not here to say goodbye. You will live forever in our hearts. I see you in Patty, the kids and everyone who had the blessing of knowing you.

When i told a friend about your passing, he said: 'God only wants good people with him'.

I am honored and thankful to be here in person, as I am well aware that so many in the Netherlands would wanted to be here too. Especially my family, Fae, Louie, Anouk & chairman Jan are here with us in their hearts and prayers.

On behalf of the Pangemanan family, the Run4Schools board, the management, Kaylin and Justin, our team of coaches, Ambassador and former manager Frank and Dutch representative Daphne, thank you Andy, for being part of our lives.

I would like everyone to stand up and put your hands together for Andy 🙏❤️

De volgende dagen besteed Leslie nuttig, met diverse meetings en schoolbezoeken.



9-13 JANUARI AANKONDIGINGEN ESCAPE TO CAPE TOWN

De in 2024 aangekondigde ultrarelay *Escape to Cape Town* krijgt steeds meer vorm en genereert inmiddels volop aandacht via diverse socialmediakanalen. Hierdoor staat Run4Schools steeds nadrukkelijker in de schijnwerpers en groeit de bekendheid van de organisatie ook buiten Nederland en Zuid-Afrika.

This April @escape_to___ will be visiting Cape Town, South Africa with a band of Superheroes from all over the globe. But rather than showing up to do an epic run, snapping some selfies, and leaving with a medal, our focus is not about what we take away from the experience, it's about what we leave behind.

Our mission is to raise enough awareness and funds to build a multi-purpose track in the community of Mitchells Plain, a traditionally underserved community just outside of Cape Town. It's an ambitious goal (with a construction timeline once funding is secured), but we runners are no strangers to ambitious goals. 😊 Bringing together runners, friends, and family the world over we're ready to sprinkle compassion on some children who need it and highlight the real inspiring thing about runners and the global running community.

We've partnered with @run4schoolsfoundation, @crrc_ct @mustlovehills_runcrew and @totalsportstwoceansmarathon and we are ready to celebrate the beauty of this spectacular country while leaving behind a lasting impact. 🙌 ✨



In April 2025, together with a band of running heroes from across the globe, we will be running 950 km non-stop, along South Africa's historic Garden Route, from Shark Rock Pier in Gqeberha, all the way to our finish line in Cape Town's beautiful Waterfront. We've partnered with the Run4Schools Foundation, and on-route to our finish line, we'll be hosting a 5km kids run in the township of Mitchells Plain.

With your help, our goal over the coming months is to raise enough awareness and funds for this cause that we can build a track that will inspire many feet long after we're gone. Your financial support will be giving each child the most important gift of all - a path to good health, fitness, and friendships.

What one generation tolerates, the next generation embraces! So let's keep showing up for our future generations and show them the power of community and serving! #ubuntu

15 JANUARI DONATIE HORIZON AMSTELVEEN

Repost @Horizon_Amstelveen:

Tijdens het opruimen en de voorbereiding op de verhuizing naar ons nieuwe schoolgebouw, kwamen we een tas met oude schooltenues tegen. We hebben deze gedoneerd aan @run4schoolsfoundation

Afgelopen week zijn de tenues aangekomen in Mitchells Plain, een woongemeenschap 20 km buiten Kaapstad ZA.



Baie dankie aan basisschool De Horizon in Amstelveen!

19 JANUARI HEUVELTRAINING VIJLEN

De jaarlijkse traditie; heuveltraining in Vijlen ter voorbereiding op de Two Oceans Marathon 2025. Wederom in een winterwonder landschap met heerlijke hoogtemeters en een kleine maar weliswaar enthousiaste groep lopers.



1-5 FEBRUARI LESLIE BEZOEKT TORONTO VOOR PRESENTATIE ESCAPE TO CAPE TOWN TEAM

Leslie reisde voor een lang weekend af naar Toronto om het team van Escape to Cape Town bij te praten over Run4Schools. Daarnaast trainde zij mee met de groep lopers die na de Escape Run ook zal deelnemen aan de Two Oceans Marathon. Hieronder een foto-impressie van deze bijzondere en ijskoude dagen ❄️.



2 FEBRUARI VOORBEREIDING BESTUURSLID MICHAEL BAKKER VOOR ESCAPE TO CAPE TOWN

In aanloop naar de Escape to Cape Town Run is het bijzonder te vermelden dat bestuurslid Michael Bakker en vrijwilliger Daphne Nederstigt deel zullen uitmaken van het team. Daarnaast zullen bestuurslid Anneke Dijkstra en running ambassador Mikhail Fischer de laatste 100 kilometer meelopen.

Op onderstaande foto's is te zien hoe Michael zich op deze zondag intensief voorbereidt op deze bijzondere uitdaging.



13 FEBRUARI SUCCES VOOR HET ALPINE PRIMARY CRICKET TEAM

Beelden om blij van te worden.

Alpine primary cricket team 🔥🔥🔥🔥. With their first win 61-57.



13-20 FEBRUARI SCHOOL ATHLETICS

Sport maakt ons trots en blij. Het is prachtig om te zien hoe onze kinderen zichzelf blijven overtreffen tijdens de school athletics. Winnen zorgt voor trots, zelfvertrouwen en onvergetelijke momenten.

Coach Matthew bedankte het team voor hun enorme inzet tijdens deze bijzondere dagen met de volgende woorden:

“Coaches. You GUYS WERE AWESOME TODAY. I COULD SEE ALL THE HARD WORK YOU ALL PUT IN TO MAKE THIS DAY POSSIBLE FOR OUR Children. Let me just say this. With everything that guys has DONE WITH OUR CHILDREN WERE SEEN LAST WEEK, THIS WEEK AND TODAY. HERE'S A GOLD 🏆 MADEL TO ALL OF YOU GUYS.

#forwardistmessage
#run4schools
#posionforourfuturecoaches”



🌟 Northwood 169 🌟

M/Plain 117
Parkhurst 108
Highlands 102
Woodville 87
Westville 79
Harvester 64
Ridgeville 25



22 FEBRUARI GRADE R FESTIVAL CASCADE PRIMARY

Een onvergetelijke dag voor de grade R kinderen van Cascade Primary School, gevuld met spel, dans en plezier.

“One time for Team Run4Schools! Thank you for showing up! Especially in the heat that we experienced today, you guys amazing! THANK YOU!! Enjoy the rest of your weekend ❤️❤️”.



23 FEBRUARI VOORBEREIDING: DRAAIBOEKEN & TRAINEN

Mooi om via social media te zien hoe iedereen volop in voorbereiding is op zijn of haar persoonlijke doelen en uitdagingen. Ondertussen wordt er achter de schermen eveneens hard gewerkt aan de voorbereidingen voor het jubileumfeest op 8 maart.



4 MAART GYM CASCADE WORDT GOED BENUT

Het is fijn om te zien dat de gym goed benut wordt.

“Had some physical education classes in the gym today 🏃🏃🌻🔥🔥”.



6 MAART BEZOEK UIT KAAPSTAD

In het kader van het jubileumfeest op 8 maart kijken we uit naar de komst van ons management uit Zuid-Afrika. Voor Kaylin is dit extra bijzonder: het is haar eerste reis buiten Zuid-Afrika.



8 MAART

JUBILEUM FEEST 20 JAAR RUN4SCHOOLS

Op 8 maart 2025 is het zover en viert Run4Schools haar 20 jarig jubileumfeest in The Traveller in Amsterdam. Het is een speciale avond als dank aan onze sponsors, donateurs en de #Run4Schools family. Tijdens deze bijeenkomst staat de waardering voor jarenlange betrokkenheid en steun centraal. De feestelijke avond vormt een bijzonder eerbetoon aan de stichting en aan iedereen die zich inzet om de missie van Run4Schools mogelijk te maken.



6-14 MAART

KAYLIN EN JUSTIN'S PROGRAMMA TER ERE VAN 20 JAAR R4S

Beiden ervaren een bijzondere week in Nederland, naast sightseeing staan er de nodige meetings op het programma. Onderstaand een indruk van deze voor ieders onvergetelijke reis.





18 MAART VOORBEREIDING 5 KM RUN ESCAPE TO CAPE TOWN

Ondertussen wordt er in Kaapstad hard getraind door de kinderen die mee doen aan de 5 km kidsrun tijdens Escape to Cape Town.



21-22 MAART AFTELLEN TEAM ESCAPE TWO CAPE TOWN

Bijzonder om te zien dat Run4Schools wereldwijd steeds meer aandacht krijgt via de social media van Escape to Cape Town, met mooie initiatieven op verschillende plekken in de wereld – zoals nu ook in Toronto.



De fundraising en het aftellen is begonnen!



9 DAYS UNTIL THE ESCAPE TEAM STARTS AN EPIC RELAY TO CAPE TOWN 🇿🇦

With a band of running heroes from across the world and linked up with [@crrc_ct](#) and [@mustlovehills_runcrew](#), we'll be running 950 km non-stop along South Africa's historic Garden Route, from Gqeberha, all the way to our finish line in Cape Town's beautiful Waterfront.

But if you know Escape, then you know it's not about what we take away from our experiences, it's about what we leave behind...

For this Escape, we've partnered with [@run4schoolsfoundation](#), and on route to our finish line, we'll be hosting a 5km kids' run in Mitchells Plain. Together with Run4Schools, our Escape Family, the [@totalsportstwoceansmarathon](#) Initiative (TOMI) and over 50 children from this vibrant but disadvantaged community, we'll celebrate the difference we can make collectively. Our goal is to raise enough awareness and funds for this cause so that we can build an athletics track that will inspire many feet long after we're gone.

En ook Leslie sluit met zijn 19^e Two Oceans bij de fundraising van team Escape

On the 5th of April 2025 I will be running my 19th Total Sport Two Oceans Marathon. This year's edition the Run4Schools Foundation will team up with Escape to Cape Town and create awareness for our projects in Mitchells Plain, a large community outside of Cape Town, South Africa. Our main goal this year is to raise funds and build a multipurpose Sportsfield at one of our schools in Mitchells Plain.

We would really appreciate your support with this initiative. Thank you 💙

23 MAART

JAARLIJKSE DEELNAME TWO RIVERS MARATHON

De deelname van Run4Schools aan de Two Rivers Marathon in Zaltbommel is inmiddels een mooie, jaarlijkse vaste voorbereiding op de Two Oceans Marathon. Dit jaar kiezen we voor deelname aan de duo marathon vanwege de korte tijd tussen deze voorbereiding en de Two Oceans op 5 april a.s. Ook deze editie werd er een mooi bedrag opgehaald voor Run4Schools 🙌.



24 MAART

DONATIE MINI DESKTOP COMPUTERS COULD AGENT

We zijn enorm blij met de donatie van vier computers door Cloud Agent! Dankzij deze bijdrage kunnen nog weer meer kinderen in onze learning centers aan de slag met het ontwikkelen van hun digitale vaardigheden onder begeleiding van onze IT-coaches. Een speciale dank aan Ahmed, Said en Karim voor jullie steun.



30 MAART

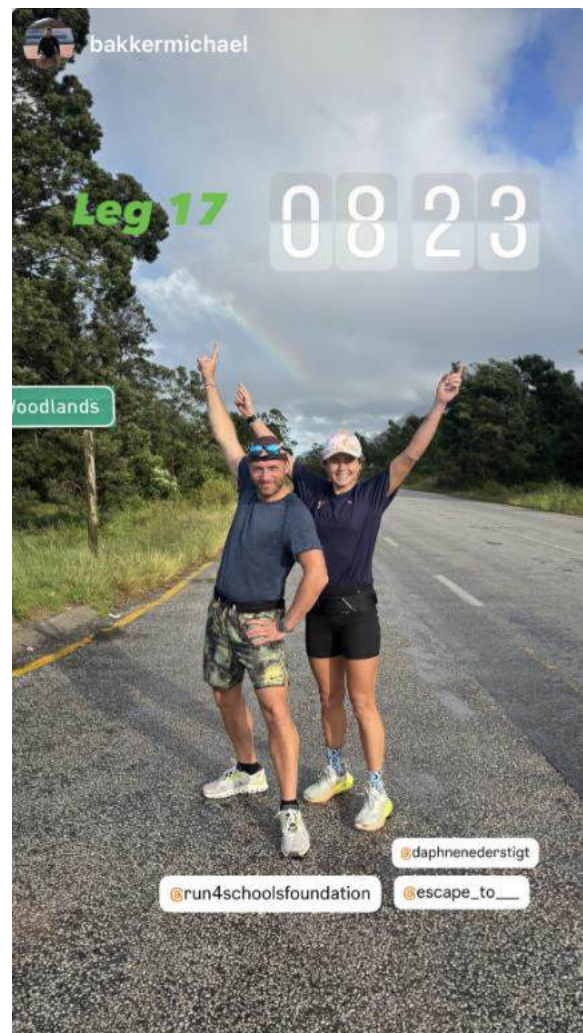
START ESCAPE TO CAPE TOWN

Er is al veel over dit bijzondere avontuur geschreven. Een avontuur waar bestuurslid Michael Bakker en vrijwilliger Daphne Nederstigt in Kaapstad de volle 950 km aan hebben deelgenomen. Bestuurslid Anneke Dijkstra was onderdeel van het Home Stretch Team.

Over Escape to Cape Town

Escape is een non-stop ultra relay die avonturiers en gemeenschappen wereldwijd met elkaar verbindt. Het is geen race, maar een bijzondere reis van *Port Elisabeth naar Cape Town*: een community-gedreven initiatief dat stichting Run4Schools ondersteunt bij het realiseren van een multipurpose sportveld in Mitchells Plain. Wat hier begint als een ultra-relay langs de Zuid-Afrikaanse Garden Route, groeit steeds meer uit tot een krachtige beweging van verbinding en gedeelde toewijding. Het impact deck in de bijlage geeft een prachtige weergave van deze 950 kilometer relay en én nodigt uit om onze gezamenlijke missie verder te steunen, ook voorbij de finishlijn.

E S C
2 ESCAPE TO CAPE TOWN **5**
C P T



1 APRIL

BIJZONDERE ONTMOETING MET GEERT SCHIPPER

In oktober 2023 was de eerste ontmoeting met Paralympische triatleet Geert Schipper, Geert is inmiddels een echt ambassadeur voor onze stichting. Bijzonder ook om te vermelden dat Geert later dit jaar één van zijn rolstoelen heeft gedoneerd aan onze stichting. Deze foto is net voor vertrek van team Run4Schools Two Oceans Marathon 2025 naar Kaapstad.



3 APRIL

WELCOME TO THE MOTHERCITY

Een warm welkom voor team Two Oceans Marathon R4S x R2Forty2 2025.



4 APRIL

EERSTE INDRUKKEN TEAM R4S 2025

Kaapstad.... zo bijzonder ❤️

Door Run2forty2 - Het is nauwelijks voor te stellen dat we hier pas anderhalve dag zijn. Zoveel indrukken, zoveel toffe momenten alweer. Dat begon al op Schiphol toen we bij de gate aankwamen waar het oranje/blauwe KLM toestel op ons stond te wachten. Toch bijzonder als je weet dat bijvoorbeeld dit toestel ook wordt gebruikt als na de Olympische Spelen de vaak succesvolle NL'se equipe wordt binnengehaald. Laat het een mooie voorbode zijn.

Gisteren werden na een "very early-morning" verkenningsloopje en een geweldig ontbijt in ons [@vineyard hotel](#) de startnummers opgehaald en maakten we een mooie tour langs de kust van Kaapstad. Vanaf Houtbay Beach hadden we mooi zicht op Chapman's Peak, ook wel bekend als een van de allermooiste hardlooproutes ter wereld en onze ultra-lopers gaan daar morgen overheen. De dag sloten we af met een geweldig diner bij de [@codfather campsbay](#)

Vandaag was een dag om te relaxen, voorbereiden op dit weekend. Morgen is de ultra-marathon (56Km) met de start al om 05:15 uur. Op zondag wordt de eveneens zware halve marathon gelopen. Het gaat een pittig weekend worden. De temperaturen liggen al een paar dagen rond de 28-30 graden en dat blijft ook dit weekend zo. Vanavond bij de pasta-party gaan [@pangemananleslie](#) en [@samblom42k](#) onze lopers uiteraard voorzien van de laatste tips hoe hier mee om te gaan.

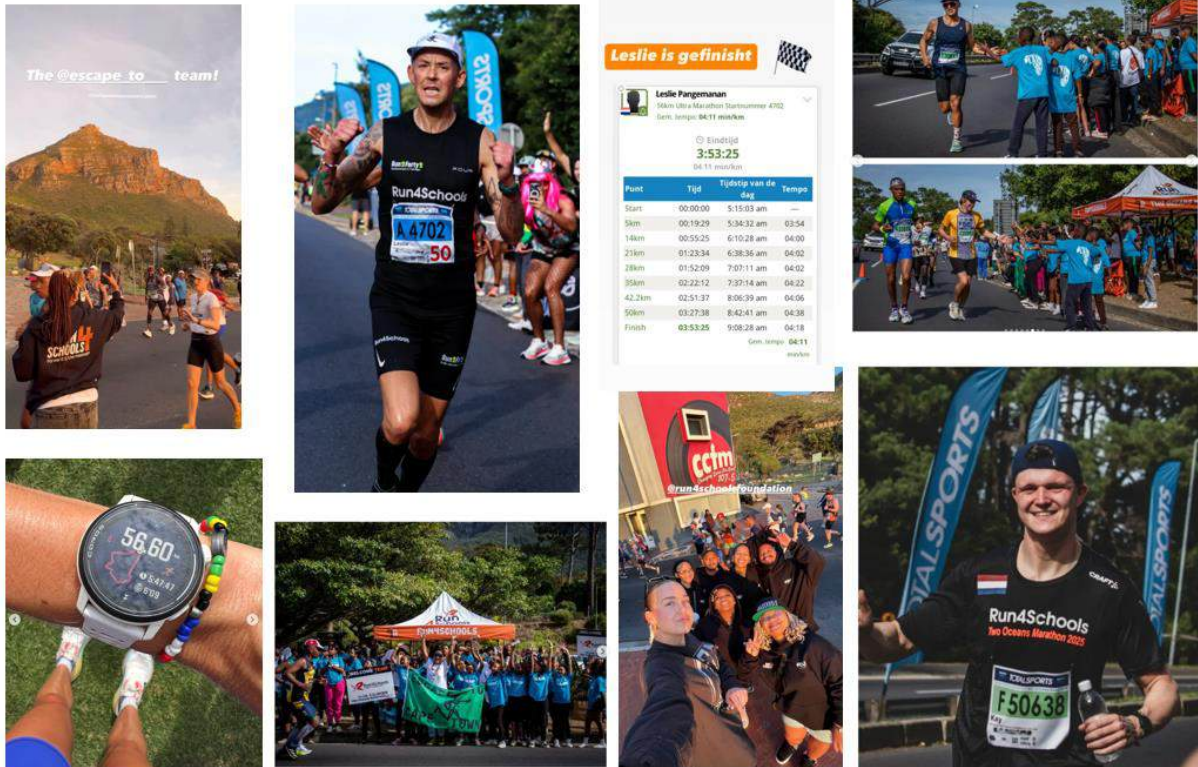
Want we hebben maar één doel dit weekend: iedereen gezond en met een big-smile over de finish. **This is not about racing or time, this is about finishing!**



5 APRIL

RACE DAY TEAM TWO OCEANS 2025

Met maar liefst 21 Run4Schools lopers staan we aan de start van de 56 km. Ieder jaar opnieuw een unieke ervaring, voor velen de eerste keer, voor andere nummer 4 of zelfs 19. We zijn trots en dankbaar dat iedereen met een grote glimlach gefinisht is.



@pangemananleslie My 19th [@totalsportstwoceansmarathon](#)

This finish here today in Cape Town was special. Most beautiful, brutal & blessed with all support out there today. Wanted a sub4 & got it. This one was for Andy & the Williams family. Special Shout Out to team [@escape_to](#) & the Run4Schools kids, coaches, management team, pacer [@faies23](#) Congratulations to all runners with your finish ❤️

@janekeschepenhuizen: First time running [@totalsportstwoceansmarathon](#) Ultra 56K // my longest road race in history. That was NOT easy! The first 21 km I flew, like they say never start too fast which I exactly what I did (thanks [@janerikkruise](#) 🙏) I think running two ultra distances in one week doesn't help either. Legs were heavy the last 35K off the race. But hey what a beautiful race, very scenic route. Thanks to [@run4schoolsfoundation](#) for helping me ticking TOM off my bucketlist. Such an honour running for this beautiful foundation who help offering after-school care and sport activities to primary schools in Mitchel's Plain.

@run2forty2 We proudly present...

Wat een helden! Al onze 18 ultra marathon lopers haalden vandaag de finish. Wat zijn we ongelofelijk trots. Deze afstand, in deze omstandigheden. En wat hebben ze genoten. Dat hadden we ze vooraf goed meegegeven: Ga genieten!

En dat hebben ze gedaan. Emoties, blijdschap, opgetogenheid... de sfeer langs het parcours en bij de finish was ongekend gaaf. En kijk iedereen er nog goed uitzien op nog geen kilometer van de finish

🙌. Wat een fantastische dag!

6 APRIL

RACE DAY HALF MARATHON TEAM TWO OCEANS 2025

Op zondag stond opnieuw een grote groep Run4Schools-lopers aan de start van de Two Oceans Halve Marathon (21,1 km). Een knappe prestatie van alle finishers, zeker gezien het uitdagende parcours met meerdere pittige klimmen.



In de middag komen we traditiegetrouw samen op het terras van The Vineyard in Kaapstad om te vieren! Tijdens deze feestelijke medal party word de opbrengst van de Two Oceans-editie 2025 bekendgemaakt en zet Leslie alle lopers in het zonnetje met hun afstand en eindtijd. We hebben maar liefst € 33.000,- bij elkaar gelopen. Baie dankie team R4S – Team Two Oceans Marathon 2025.



7 APRIL

BEZOEK ALPINE PRIMARY

Tijdens deze elk jaar weer bijzondere week staat op maandag traditiegetrouw een schoolbezoek op het programma. Vandaag brengen we een indrukwekkend bezoek aan Alpine Primary School. Voor onze lopers is dit een bijzonder moment: zij zien hier met eigen ogen waar Run4Schools werkzaam is en hoe we waar mogelijk waarde toevoegen. Schoolhoofd Mrs. Pather benadrukt dit treffend in de woorden die zij tot ons richt.

Daarnaast spelen we de jaarlijkse voetbalwedstrijd NL-ZA. De lopers tegen de Run4Schools coaches. Ondanks behoorlijk wat fanatisme en een 4-3 verlies zorgt deze sportieve en verbindende traditie voor veel enthousiasme.



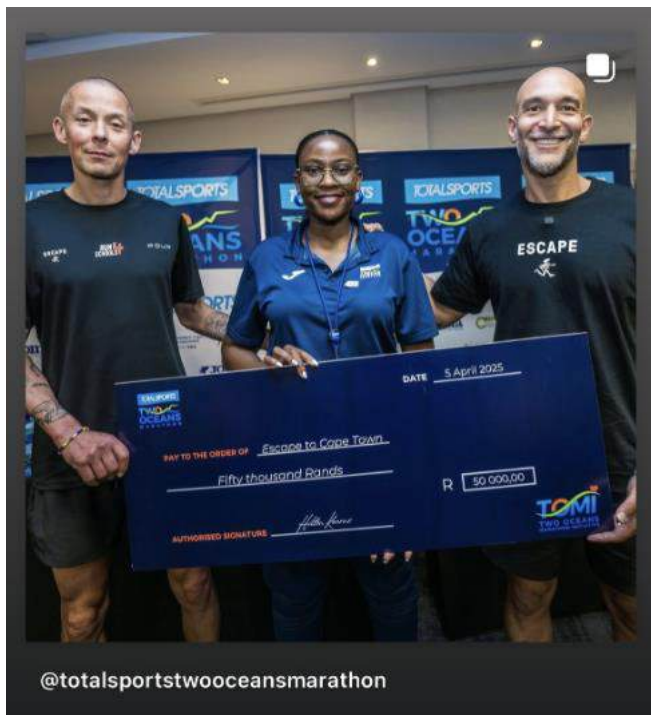
8 APRIL

SUPPORT @TOTALSPORTSTWOOCEANSMARATHON

Op 4 april zijn Leslie namens Run4Schools en Quinton Jacobs namens Escape to Cape Town aanwezig bij de persconferentie van de Two Oceans Marathon. Tijdens dit bijzondere moment wordt de jarenlange relatie bekrachtigd met de uitreiking van een prachtige cheque. Een waardevolle erkenning, waaruit blijkt dat ons werk wordt gezien, gewaardeerd en serieus genomen.

@totalsportstwoceansmarathon post op dinsdag 8 april deze foto:

In celebration of our [#TOMI](#) Titans from [@escape_to](#) and their epic non-stop relay from Gqeberha to Cape Town, run in aid of building a multi-purpose sports track at a school in Mitchell's Plain. The Two Oceans Marathon initiative is proud to be supporting [@escape_to](#) and [@run4schoolsfoundation](#) achieve this amazing goal 🇿🇦 🇷🇺 🇳🇱



We sluiten tevens een bijzonder week af – een groot deel van de groep reist vanavond terug. Leslie en Anneke vliegen terug op donderdagavond 10 april, Michael op vrijdagavond 11 april. De resterende tijd in Kaapstad wordt gebruikt voor diverse meetings.



11 EN 12 APRIL MASSAGEPLAZA ROTTERDAM MARATHON EXPO

In Rotterdam is het 'het' weekend van de mooiste – De Rotterdam Marathon. Run4Schools is net als voorgaande jaren aanwezig op de Expo met een team van vrijwilligers en professionele (sport)masseurs die samen de "Runners Massage Plaza" bemannen. Dit initiatief is inmiddels een vaste waarde geworden en vormt een belangrijk onderdeel van onze fondsenwervingsactiviteiten in Nederland.

De opzet is simpel maar krachtig: tegen een vrijwillige donatie aan Run4Schools kunnen marathonlopers en bezoekers een sportmassage krijgen om optimaal voorbereid aan de start te verschijnen. De opbrengsten komt volledig ten goede aan Run4Schools. En het is tevens een eerste kennismaking met een mogelijke deelname aan de Two Oceans Marathon.

Alle bezoekers, vrijwilligers bedankt voor jullie aanwezigheid en hulp! Révvi, Blue Sage, QoQo masseurs en Findicare bedankt voor het beschikbaar stellen van spullen en het mogelijk maken van dit evenement!



Ten aan een mooie uitdaging? Wat dacht je van de 56 kilometer lange Two Oceans marathon? Wist je dat deze (ultra)marathon de mooiste ter wereld wordt genoemd? En niet zonder reden. Het parcours voert je langs zowel de Indische als de Atlantische Oceaan. Vind je 56 km net iets te ver, dan is deelnemen aan de Cape Town Marathon, die allen in zich heeft om de volgende Major te worden een prachtige uitdaging. Loop je in oktober 2025 mee? Dan ben je verzekerd van een startbewijs voor deze Cape Town Marathon in 2026, mocht deze een World Major zijn!

Als je ervoor kiest om één van deze twee uitdagingen met Run4Schools aan te gaan, dan loop je met de oprichter van Run4Schools, Leslie Pangemanan, hij liep liefst al 6 keer de Cape Town marathon en is de enige Nederlander die de ultra al 18 keer heeft gelopen en daarom bij de magische Blue Number club hoort. Meer dan 230 lopers zijn de afgelopen jaren met ons mee geweest en succesvol door ons begeleid naar de finish. We weten als geen ander wat erbij komt kijken om jou goed voor te bereiden op deze prachtige uitdaging én ervaring!

GRENZEN VERLEGGEN VOOR JEZELF EN EEN ANDER.

Dat is lopen met en voor Run4Schools. Check onze site (run4schools.nl) of die van Two Oceans (twooceansmarathon.org.za) en de Cape Town Marathon ([https://capetownmarathon.com/](http://capetownmarathon.com/))

Stuur ons daarna vooral een mailtje: info@run4schools.nl
Bellen kan ook: met Thijs van Weezenbeek, 06-47092174 of Anneke Dijkstra, 06-29144898. Je loopt niet alleen voor jezelf, maar ook voor een goed doel dat je ter plekke bezoekt: Run4Schools!



13 APRIL

TERUGBLIK TWO OCEANS MARATHON



Op deze maandag een special dankwoord voor Niels Romijn. Niels liep maar liefst €5010,- bij elkaar! Voorafgaand aan de Two Oceans Marathon liep hij een trainingsmarathon langs vrienden en bekenden. Pas als ze een donatie hadden gedaan ging hij weer verder. Bedankt voor je fantastische inzet Niels! 🙌

23 APRIL

COUNTRY RACE DAY

We worden blij van deze berichten uit Mitchells Plain gedeeld door coach Kazlan.



First Official X Country Race. Our Learners are excited and we are all rooting for them. ❤️🔥🔥🔥

13 MEI

VOLOP ACTIVITEITEN

Op het in 2024 vernieuwde kunstgrasveld wordt weer met veel plezier gevoetbald. Ook de trainingen voor de tweede ronde van cross country zijn in volle gang. Daarnaast is het learning centre een geliefde en drukbezochte plek binnen het afterschool programma.



30 MEI

TEAM ZA – FOTOSHOOT COACHES

#run4schools family. Op flinke afstand voelen we de teamspirit en trots van ons hechte team in Mitchell Plain.



16 JUNI

HAPPY YOUTH DAY



"Our children are our greatest treasure. They are our future. Those who abuse them tear at the fabric of our society and weaken our nation."

-Nelson Mandela



30 JUNI

START HOLIDAY PROGRAM

Term 2 is officially done and dusted!

A huge thank you to all our Run4Schools coaches for your unwavering commitment and the amazing work you do to enrich the lives of learners in our selective Mitchell's Plain schools.

Our gratitude also extends to our General Managers, Justin and Kaylin.

Good luck with the holiday programs kicking off at Alpine Primary, Cascade Primary, Tafelsig Primary, and Northwood Primary!

[#Run4Schools](#) [#mitchellsplain](#) [#forwardisthemessage](#)

AUGUSTUS

BOSTON CITY SINGERS BEZOEKEN RUN4SCHOOLS

Een bijzonder hoogtepunt in 2025 was het culturele uitwisselingsbezoek van de Boston City Singers aan de vier Run4Schools Foundation-scholen in Mitchells Plain. De Boston City Singers is een gerenommeerd jeugdkoor uit de Verenigde Staten dat jongeren via muziek, talentontwikkeling en internationale verbinding samenbrengt. Via een contact van bestuurslid Anneke kwam de organisatie in aanraking met Run4Schools, wat leidde tot een inspirerende ontmoeting tussen leerlingen uit verschillende werelden en culturen.

Voorafgaand aan het bezoek hadden onze kinderen in het learning centre al meerdere keren online contact met het jeugdkoor ter voorbereiding op de ontmoeting. Tijdens het drie weken durende bezoek werd er intensief kennism gemaakt, samen gezongen, gespeeld en samengewerkt tijdens diverse activiteiten op het gebied van physical education. Een gezamenlijk lunchconcert vormde een van de hoogtepunten van het programma, waarbij onze leerlingen vol trots hun talenten lieten zien en samen met de Boston City Singers een indrukwekkend lied uitvoerden. Het bezoek stond volledig in het teken van Ubuntu – “ik ben omdat wij zijn” – en onderstreepte op prachtige wijze de kracht van verbinding, talent en wederzijds respect.



29 AUGUSTUS

110 KM VOOR RUN4SCHOOLS

Tijdens de Two Oceans-reis in april 2025 ontmoet Leslie in het vliegtuig de zussen Naomi en Emma van de Kreeke. Al snel raken zij in gesprek over Run4Schools en het werk van de stichting. De enthousiaste en sportieve zussen supportten ons tijdens de zware 56 kilometer van de Two Oceans Marathon en bezoeken diezelfde week samen met ons een van de scholen. Het verhaal van Run4Schools en de impact op de kinderen in Mitchells Plain maakt diepe indruk op hen. Zozeer zelfs, dat zij zich direct committeren aan deelname aan de 21,1 kilometer in 2026.

Hun betrokkenheid blijft niet bij woorden alleen. Op 29 augustus lopen Naomi en Emma De Omloop van Goeree-Overflakkee, een indrukwekkende tocht van maar liefst 110 kilometer. Met deze sportieve prestatie halen zij het prachtige bedrag van €635 op voor Run4Schools. Baie dankie!



21 SEPTEMBER

DAM TOT DAMLOOP MET TEAM FOUR

Tijdens deze editie van de Dam tot Damloop staat een groot team van FOUR Amsterdam aan de start voor Run4Schools. Het is bijzonder om te zien hoe deze samenwerking steeds meer vorm krijgt. In de aanloop naar het evenement traint Leslie wekelijks samen met het team vanuit de winkel in Amsterdam, waarbij sport, ontmoeting en maatschappelijke betrokkenheid op een natuurlijke manier samenkomen.

FOUR is ontstaan op het kruispunt waar high-end luxe en streetwear elkaar ontmoeten. Waar deze werelden elkaar traditioneel vaak vermijden, brengt FOUR ze juist samen met een open en eerlijke Amsterdamse mentaliteit. Die verbindende visie sluit prachtig aan bij de missie van Run4Schools: samen kansen creëren #forwardisthemessage.

Dankzij de inzet en betrokkenheid van het team wordt tijdens de Dam tot Damloop het indrukwekkende bedrag van €5.670 opgehaald voor Run4Schools. Met deze bijdrage kan een coach een volledig jaar worden ingezet binnen het afterschoolprogramma.

Wij zijn het team van FOUR Amsterdam en in het bijzonder Edward enorm dankbaar voor hun vertrouwen, energie en bijdrage aan de toekomst van onze kinderen.



28 SEPTEMBER HALVE VAN HAARLEM

Een week later loop bestuurslid Jan Knaap samen met dochter Puck de halve van Haarlem en grijpt hier zijn moment om op het podium iets te vertellen over stichting Run4Schools. Met dank aan Hendrik Nuyens!



3 OKTOBER

ANNUAL NETBALL AND SOCCER LEAGUE 2025

Voor het derde jaar op rij organiseert Run4Schools in 2025 de jaarlijkse Netball & Soccer League. Dit sportieve evenement groeit opnieuw uit tot een groot succes, met deelname van maar liefst acht scholen. Dit jaar wordt voor het eerst ook meisjesvoetbal toegevoegd aan het programma, een prachtige ontwikkeling waarin het enthousiasme, de sportiviteit en het talent van de deelnemers direct zichtbaar zijn.

De deelnemende scholen zijn Northwood Primary School, Alpine Primary School, Cascade Primary School, Tafelsig Primary School, Woodville Primary School, Ridgeville Primary School, Imperial Primary School en West End Primary School. Tijdens de finaledagen staan plezier, teamwork, respect en doorzettingsvermogen centraal. Uiteindelijk wint Northwood Primary School het netbaltoernooi en behaalt Woodville Primary School de overwinning in zowel het jongens- als meisjesvoetbal.

De jaarlijkse league laat op krachtige wijze zien waar Run4Schools voor staat: kinderen een veilige en inspirerende omgeving bieden waarin zij zich kunnen ontwikkelen, samenwerken, zelfvertrouwen opbouwen en hun talenten ontdekken. Sport verbindt, creëert kansen en geeft kinderen perspectief — zowel op als buiten het veld.



3 OKTOBER NEW SHOES

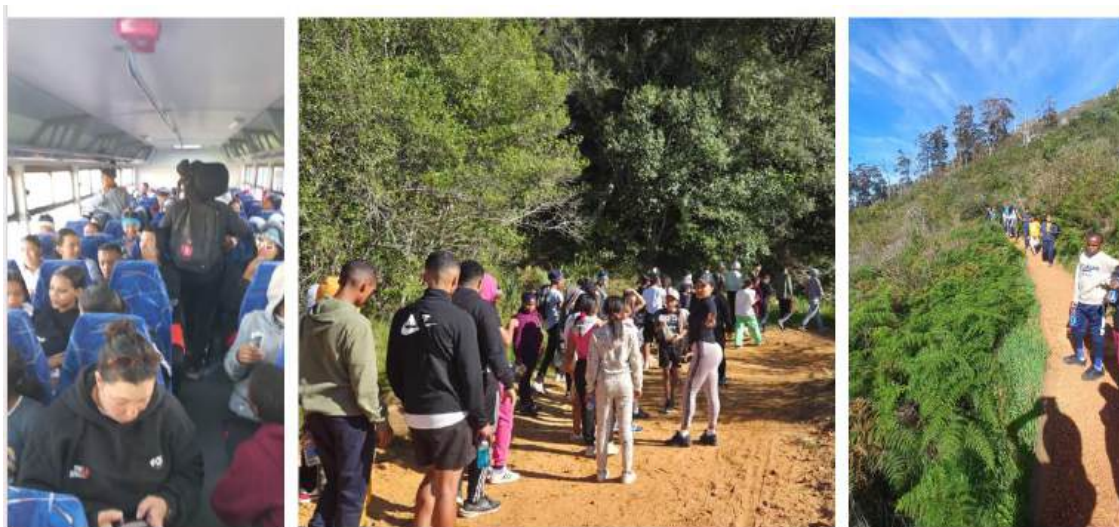
Onze running ambassadors zijn ontzettend dankbaar voor hun nieuwe hardloopschoenen. Dankzij de ondersteuning van House of Speed en een bijdrage van Run4Schools kunnen zij zich optimaal voorbereiden op de Cape Town Marathon in oktober. Een mooie stimulans om met vertrouwen, motivatie en plezier richting dit bijzondere sportieve doel toe te werken.



4 OKTOBER MIRIAM MANNAK HIKE

Opnieuw een groot (half)jaarlijks succes! Voor veel van de kinderen is dit een van de weinige momenten waarop zij Mitchells Plain verlaten. Deze editie gaan er 15 leerlingen van iedere school mee en is Cascade Primary het vertrekpunt. Na een overnachting op school beklimmen zij, samen met een grote groep coaches, via een schitterende route de Tafelberg.

Ook deze editie kon plaatsvinden dankzij de waardevolle steun van de familie Mannak, waarvoor wij zeer dankbaar zijn.





10 OKTOBER START NIEUWE SAMENWERKING WHELLO

Na een voorbereiding in augustus en september starten we deze maand ook met een intensievere samenwerking met Whello. Whello is een Amsterdams online marketingbureau dat bedrijven helpt groeien met strategie, content, websites en digitale marketingcampagnes. Het bureau combineert creativiteit, data en AI om meer zichtbaarheid, leads en omzet voor merken te realiseren.

Whello gaat ons helpen met marketingcampagnes gericht op fondsenwerving en zichtbaarheid met als doel: meer lopers, donateurs en vrijwilligers.



DE UITDAGING



Wie is Run4Schools

Run4Schools is een organisatie die al meer dan twintig jaar kinderen in Mitchell's Plain ondersteunt met veilige naschoolse programma's.

Elk jaar reizen hardlopers mee naar Kaapstad om de Two Oceans Marathon te lopen, het project met eigen ogen te zien én donaties op te halen voor de vier scholen die zij steunen.



Aanleiding

Tijdens de merkstrategiesessie werd duidelijk dat Run4Schools een sterk verhaal heeft, maar dit nog niet consistent en herkenbaar naar buiten brengt. Om te groeien in zichtbaarheid en werving van hardlopers, is een helder merkfundament nodig.

Dit document legt dat fundament vast zodat alle communicatie en campagnes één lijn gaan vormen.



Uitdaging

Run4Schools heeft dus behoefte aan een duidelijke merkpositionering en **doorvertaling** naar de doelgroepen, om zo meer hardlopers én hun netwerk te activeren waardoor ze nog beter de kinderen in Mitchell's Plain kunnen helpen.

15-23 OKT

JAARLIJKS WERKBEZOEK

Het werkbezoek staat, zoals ieder jaar, volledig in het teken van verbinden, samenwerken, evalueren en het maken van toekomstplannen. Tijdens de week in Kaapstad vinden inspirerende ontmoetingen plaats met coaches, schooldirecties, running ambassadors, partners en de bredere community van Mitchells Plain.



Een bijzonder en emotioneel moment tijdens het bezoek is de officiële opening van de Andy Williams Kitchen op Alpine Primary School. De keuken draagt de naam van Andy Williams als eerbetoon aan zijn enorme betrokkenheid, warmte en betekenis voor Run4Schools en de kinderen in Mitchells Plain. Andy zette zich jarenlang met hart en ziel in voor de community en geloofde onvoorwaardelijk in het creëren van kansen voor kinderen. Tijdens de opening wordt opnieuw duidelijk hoe groot zijn impact is geweest. De aanwezigheid van community leden, oud-leraren, familie en vele kinderen maakt zichtbaar hoe geliefd hij was en hoeveel mensen zich nog altijd met hem verbonden voelen. Het is een bijeenkomst met gemengde gevoelens: verdriet om het gemis, maar vooral trots en dankbaarheid voor alles wat hij heeft betekend.





...are the family of the late Alpine Primary's acting principal, Andrew Williams. In front are Stephen Williams, Leslie Panga, Abigail and Mark Williams. In front are Stephen Williams, Leslie Panga, Patricia and Andre' Williams.

E L O M E D
ATE HOSPITALS

Alpine Primary Opens Andrew Williams Hall

MARSHA BOTHMA
 MARSHA.BOTHMA@ACM.CO.ZA

Alpine Primary School celebrated the opening of The Andrew Williams Dining and Dining Hall, a project donated by Run4Schools NGO. Staff, family, friends, and community members attended the celebration on Thursday, October 16, at the school. The late Mr Williams was a deputy principal at the school.

22
 Okt



...Pictured are the family of the late Alpine Primary's acting principal, Andrew Williams. From left are Cuthin, Abigail and Mark Williams. In front are Stephen Williams, Leslie Panga, Patricia and Andre' Williams.

"Influence & add positive value wherever you are"

Andy Williams ❤️

@run4schoolsfoundation

Member Hospitals and your specialist doctor ensuring your care stays close to home, with the same trusted doctors and familiar faces.

Changes to a certain medical aid network have made it harder for municipal workers to access quality care close to home, adding both financial and logistical challenges. Every worker deserves affordable, accessible healthcare without unnecessary travel or extra costs.

Choose wisely. Choose care that's close to home. Because your health should never be out of reach.

Member is on the network of LA Health Administrated by Decemov and BONTAS. Change MUST BE MADE by November 2023. Should the member wish to change and need assistance please call 021 027124.

CONTACT:
 Member Bulwer: 021 948 4021
 Member Claremont: 021 581 0849
 Member Gateway: 021 027 8100
 Member Richards Bay: 021 282 7106
 Member Tzaneen: 021 791 8100
 Member Tzaneen: 021 794 7100

Corner of Vooruitkijk and AJ Wood street, Bulwer
 Led Street, Newton Road, Claremont
 Cecil Road, Gateway
 Springbok, Tzaneen Centre, 4th floor, Tzaneen
 Corner of Rd 8, 4th floor, (Durr, Blue Highway), Richards Bay
 Corner of Kaysers and Main Road, Tzaneen

www.medformed.co.za PROVIDING AFFORDABLE QUALITY HEALTHCARE

Alpine Primary Opens Andrew Williams Hall

MARSHA BOTHMA
 MARSHA.BOTHMA@ACM.CO.ZA

Alpine Primary School celebrated the opening of The Andrew Williams Dining and Dining Hall, a project donated by Run4Schools NGO. Staff, family, friends, and community members attended the celebration on Thursday, October 16, at Alpine Primary School.

The late Mr Williams joined Alpine in 1988 as a deputy principal and then acting principal. He was deeply involved in leading pupils, helping in the kitchen, and personally supporting the children, ensuring they were not behind lessons, said Patricia Williams, his wife.

The foundation's approach reached beyond the school, distributing, through various initiatives, winter and serving as a peacekeeper in the community amid crime and gang conflicts, she said.

Alpine principal Natasha Farber said, "It was sad to see how our children were eating while sitting on the ground or in corridors, carrying their plates when it rained. Many said it was their first home-cooked meal."

"That dream has finally been fulfilled. We can't educate a child on an empty stomach. With this kitchen, we can cook extra food to feed over 400 pupils, provide, and a cooked meal. Education and nutrition go hand in hand," she said.

Founder of Run4Schools, Leslie Panga, said, "I have maintained a relationship with Alpine and other schools for over 23 years to support and make a difference. We need to help those in need, whether through music, dance, or sports. I am really excited for this opportunity for the kids."

Mr Williams said Mr Williams was a father figure in the community. "I can't come to our home to have something to eat. This dining hall restores dignity and belonging to our people. We are grateful to Leslie and all who make this possible."

The late Mr Williams was Stephen Williams said, "My dad always had the passion of teaching kids. We would spend time with him just at night. We are humbled to see his vision come to life."

The trustees, Cuthin Williams, an alumnus of Alpine and board member of Run4Schools, said, "I am a product of this foundation. I hope a child is fed, they are fed for life. I hope the community has generations."

Editor said Mrs Williams said, "Thank you to everyone who went all out. We are grateful to see his legacy carried forward."

Een sportief hoogtepunt tijdens deze week is de deelname van de coaches aan de Sanlam 10 km Peace Run op zaterdag. Samen deelnemen aan dit evenement zorgt voor trots, verbinding en veel positieve energie binnen het team. Daar tegenover staat ook een grote teleurstelling: het op de zondag ochtend zelf afdassen van de Cape Town Marathon vanwege zware stormschade op en rondom het parcours. Hoewel de beslissing vanuit veiligheidsoverwegingen begrijpelijk is, zorgt dit voor ongeloof en teleurstelling bij alle betrokkenen die zich maandenlang op het evenement hebben voorbereid. De Run4Schools lopers besluiten – eigenwijs als ze zijn – zelf nog een mooi aantal kilometers te lopen.



Daarnaast wordt tijdens het bezoek uitgebreid stilgestaan bij de ontwikkeling van het programma en de toekomst van Run4Schools. In gesprekken met coaches en principals komen de positieve samenwerking, de groei van het programma en de impact op de kinderen nadrukkelijk naar voren. De energie en betrokkenheid binnen het team bevestigen opnieuw dat Run4Schools daadwerkelijk het verschil maakt in het leven van duizenden kinderen. Ook ontstaan nieuwe plannen en samenwerkingen, waaronder de mogelijke realisatie van een tweede gym, uitbreiding van het outreachprogramma en verdere versterking van het running ambassador-programma.

Naast de formele afspraken is er volop ruimte voor persoonlijke ontmoetingen, sportieve activiteiten en waardevolle momenten met de Run4Schools family. Zo is triatleet en meervoudig paralympisch kampioen Geert Schipper in Kaapstad aanwezig voor deelname aan de Cape Town Marathon. Tijdens zijn verblijf bezoekt hij samen met ons Mitchells Plain en overhandigt hij een van zijn sportrolstoelen aan een bekende van manager Justin binnen de community. Een bijzonder en emotioneel gebaar.



Het werkbezoek onderstreept opnieuw dat Run4Schools draait om veel meer dan sport alleen: samen bouwen aan vertrouwen, kansen en perspectief voor de toekomst.



19 OKTOBER AMSTERDAM MARATHON

Ondertussen wordt in Amsterdam de marathon gelopen met meerdere Run4Schools family deelnemers. Bestuurslid Anneke en Anne Marije van Barneveld (in het roze) die haar debuutmarathon liep werden bij de finish vastgelegd door fotograaf Joris van Gennip. Joris liep deze marathon met zijn camera in zijn hand. Met als resultaat een prachtig artikel in de Volkskrant van maandag 20 oktober: De marathon vanuit het perspectief van een deelnemer.



12 NOVEMBER EERSTE RUN4SCHOOLS SOCIAL RUN IN KAAPSTAD

Onze running ambassadors organiseren in samenwerking met House of Speed de eerste social run. Ze kijken terug op een bijzondere avond met een mooie opkomst.



Join us for an easy shakeout. Every pace and every face is welcome!

The details you need to know:

Location: House of Speed - 16 Lonsdale St, Wynberg

Wednesday 12 November 2025

Meet at 17h30, we start running at 18h00

Apparel, including Run4Schools teeshirts, will be on sale. All proceeds go directly to supporting the NPO, giving an opportunity to get more school kids in running shoes across the country.

Also excited that special guest @guenergysa will be there too with gels and electrolytes for athletes



Sign up through the link in bio.

Run for more than your ❤️



27 NOVEMBER

SAVE THE DATE ESCAPE SCREENING

In Amsterdam wordt hard gewerkt aan het vinden van een locatie en sponsoring voor de screening van de Escape documentaire.



Op maandagavond 26 januari organiseren we weer een filmavond in Amsterdam voor vrienden, familie en donateurs. Mis het niet! Zet het alvast in je agenda.



8 DECEMBER

TWEEDE RUN4SCHOOLS SOCIAL RUN

Door het grote succes in november is vandaag de tweede social run een feit.



So nice, we need to do it twice (in 2025 😊)

The Run4Schools Social 5km Run is back for a Dezemba loop 🏃‍♂️

The details you need to know:

Location: House of Speed - 16 Lonsdale St, Wynberg

Monday 8 December (next week!)

Meet at 17h30, we start running at 17h45

To join to run is free. To enter for product & prizes will cost you 50 randelas. ALL proceeds go directly to the Run4Schools organisation, giving an opportunity to get more school kids in running shoes across the country.

A Run4Schools X New Balance teeshirt, Näak product, Hands on the Move & House of Speed vouchers will be given to everyone who enters. New Balance shoes up will be up for grabs as a lucky draw to entrants.

Sign up through the link in bio.

Run for more than your ❤️

🇪🇸 & 🇷🇺 @becky_leighton

8 DECEMBER

SPONSORLOOP KSH

Via Two Oceans deelnemers Niels Romijn heeft kinderdagverblijf organisatie Kinder Service Hotels diverse fondsenwervende activiteiten opgestart. Zoals vandaag een sponsorloop op de locatie in Velp. En wat een groot succes werd dit.

Er werd geld opgehaald voor ons goede doel van dit jaar Run4Schools. Er is ruim 650 euro opgehaald!
Trots op onze sportieve kinderen [#fyp](#) [#goededoel](#) [#run4schools](#) [#doneren](#) [#velp](#)
[@run4schoolsfoundation](#)



We sluiten het jaar af qua activiteiten met op 24 december met deze post van Leslie en We zien jullie graag weer in 2026

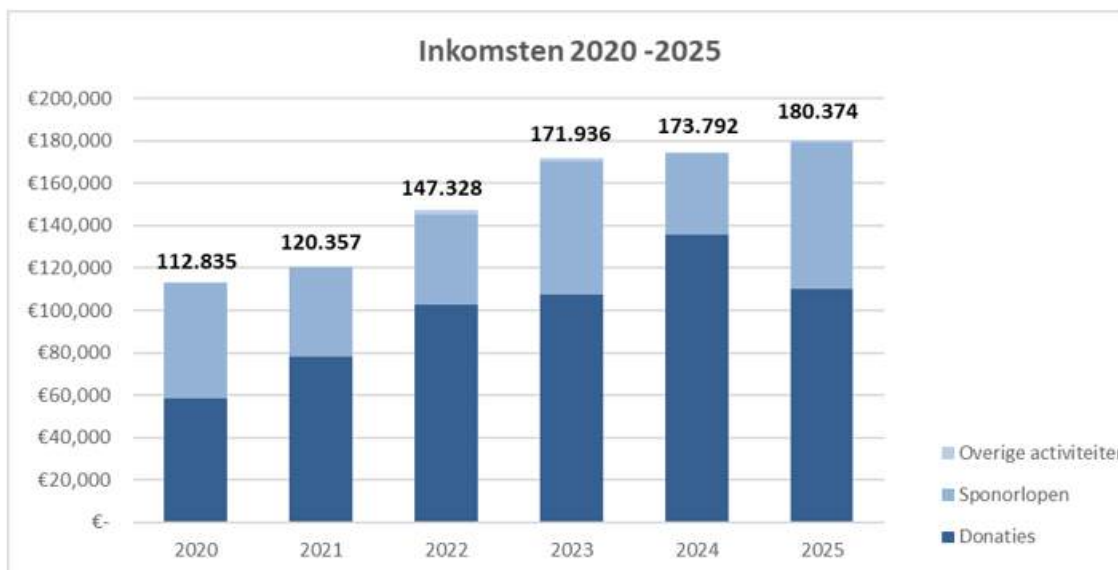
#FORWARD IS THE MESSAGE



Thank you all, grateful for 21 years ❤️🇺🇲

JAARCIJFERS

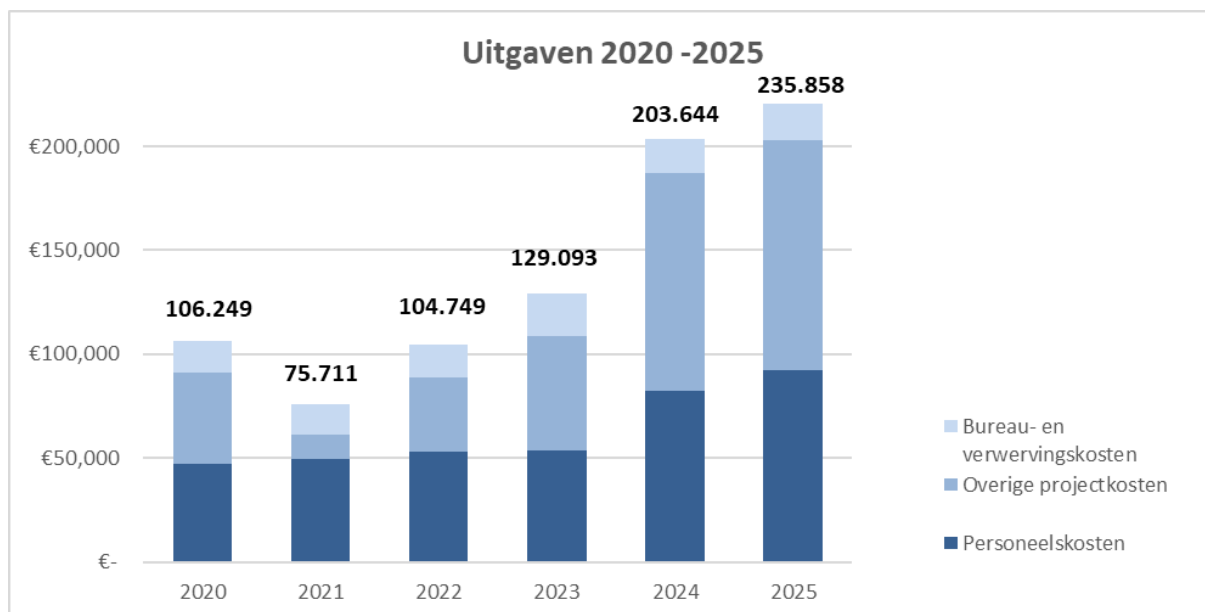
INKOMSTEN



In het jubileumjaar 2025 heeft stichting Run4Schools € 180.374 aan inkomsten weten te generen. Dit is het hoogste bedrag aan inkomsten in het 20-jarige bestaan! In vergelijking met 2024 – toen een totaalbedrag van € 173.792 werd gerealiseerd - lag het bedrag aan inkomsten uit sponsorlopen dit jaar hoger. Hier stond een lager bedrag aan (eenmalige) donaties tegenover. De totale inkomsten hebben zich als volgt ontwikkeld:

- **Sponsorlopen** – Het totaalbedrag uit sponsorlopen bedroeg in 2025 € 69.303 versus € 38.336 in 2024. Het hogere bedrag is met name gerelateerd aan de Two Oceans Marathon waarbij in zowel Nederland, Zuid Afrika als Canada (Escape) initiatieven zijn ontplooid om donaties binnen te halen. Daarnaast hebben medewerkers van FOUR een bedrag van € 5.486 opgehaald door deel te nemen aan de Damloop. Tenslotte hebben we ook dit jaar weer een mooie donatie vanuit de Two Rivers Marathon ontvangen. Deze bijdrage lag met € 4.000 iets boven het niveau van 2024.
- **Donaties/ sponsoren** – Het continueren van het actieve beleid rondom het werven van donateurs heeft er in 2025 toe geleid dat voor maar liefst € 109.866 aan donaties is ontvangen. Dit betreft een daling van vorig 19% ten opzichte van vorig jaar, maar nog steeds ruim boven de jaren daarvoor. Ook in 2025 hebben diverse personen, stichtingen (zonder winstoogmerk) en instanties die Run4Schools een warm hart toedragen donaties gedaan. Ook heeft een aantal van deze partijen zich voor meerdere jaren aan Stichting Run4Schools gecommitteerd, hetgeen voor financiële stabiliteit zorgt. Daarnaast zijn er diverse personen die maandelijks een financiële bijdrage leveren. Met o.a. de hulp van KLM Wings of Support, Stichting Hulp aan Jeugdigen en Stichting M.R. Schreuders hebben we naast de salarissen van onze coaches een Community Kitchen met kantine en een tweede Gym kunnen bekostigen.

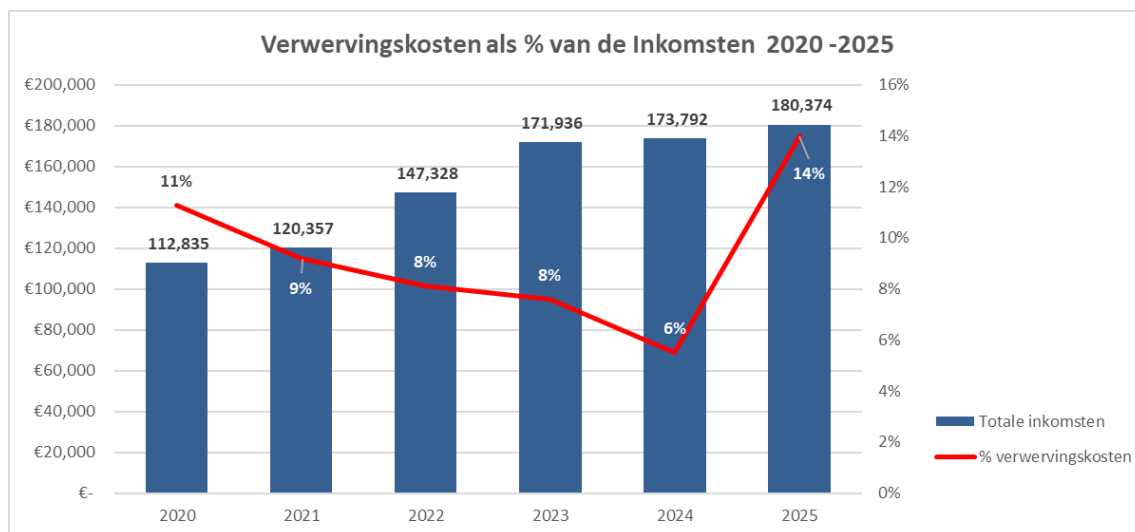
UITGAVEN



De uitgaven van stichting Run4Schools bedragen in 2025 € 235.858 en daarmee heeft Run4Schools het jaar 2025 afgesloten met een negatief exploitatieresultaat (-/- € 55.484). Dit is het gevolg van het weloverwogen beleid om een deel van het vermogen te investeren in nieuwe lokale projecten in Zuid Afrika. Een volledig ingerichte Community Kitchen met kantine en een tweede Gym zijn hier concrete voorbeelden van. Hierbij een toelichting op de kostenontwikkeling:

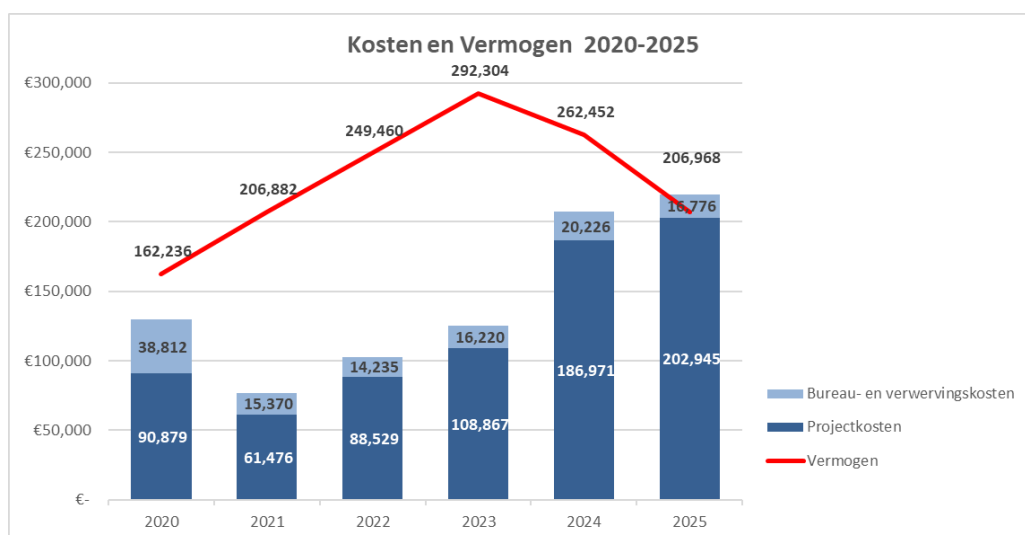
- **Bureau- en verwervingskosten** - De bureaunkosten bedragen € 7.685 en hebben voornamelijk betrekking op de huur van opslag- en kantoorruimte, het onderhoud van de website en bankkosten. De bureaunkosten liggen in lijn met voorgaande jaren. De verwervingskosten bedragen € 25.228 en liggen daarmee fors boven het niveau van 2024. In relatie tot de inkomsten bedragen de verwervingskosten 14%, hetgeen in vergelijking met voorgaande jaren hoog is. De achterliggende reden hiervoor is de feestavond in het kader van het 20-jarig jubileum dat in 2025 is gevierd. Voor deze feestavond zijn personen die betrokken zijn bij stichting Run4Schools uitgenodigd om hen te bedanken voor hun jarenlange steun en betrokkenheid.
- **Personeelskosten** – Betreft de salarissen van onze coaches en general managers in Zuid Afrika en bedragen in 2025 € 90.136, hetgeen € 9.541 hoger is dan in 2024. Het uitbreiden van het team met o.a. extra ondersteuning voor de leerkrachten op de scholen en het doorvoeren van salarisverhogingen liggen hieraan ten grondslag
- **Overige projectkosten** - Bedragen € 112.809 en liggen daarmee € 6.619 hoger dan 2024 en fors boven de jaren daarvoor. Dit is het gevolg van een weloverwogen strategie die twee jaar geleden is ontwikkeld om een deel van het vermogen te investeren in lokale projecten. Een volledig ingerichte community keuken met kantine en een tweede Gym zijn hier concrete voorbeelden van. Daarnaast hebben we ook gedurende 2025 geïnvesteerd in het team door het aanbieden van trainingen en het organiseren van team building activiteiten waaronder het gezamenlijk deelnemen aan hardloop evenementen.

VERWERVINGSKOSTEN



Stichting Run4Schools heeft zichzelf in 2020 tot doel gesteld dat de kosten voor eigen fondsenvererving uitgedrukt als percentage van de inkomsten uit eigen fondsenvererving over een periode van drie achtereenvolgende jaren gemiddeld niet meer dan 10% mogen bedragen. Het hogere percentage in 2025 houdt verband met een feestavond in het kader van het 20-jarig jubileum. Exclusief deze kosten zou het percentage 8% bedragen.

VERMOGEN



Stichting Run4Schools heeft zich ten doel gesteld de continuïteit van het programma in Zuid-Afrika te kunnen garanderen voor de duur van minimaal anderhalf jaar. Dit is overeenkomstig de richtlijnen van het CBF omtrent het vorm van een continuïteitsvermogen. Het continuïteitsvermogen is noodzakelijk vanuit een oogpunt van voorzichtigheid en dus tevens goed bestuur en dient als langdurige buffer voor toekomstige risico's aan zowel de uitgaven- als inkomstenkant.

Het vermogen ultimo 2025 is deels gereserveerd voor investeringen in 2026. Het ontwikkelen van een Running Track en het afronden van de tweede Gym.

BALANS PER 31 DECEMBER 2025

BALANS PER 31 DECEMBER 2025

	€ 2025	€ 2024
ACTIVA		
<i>Vlottende activa</i>		
Vorderingen en overlopende passiva		
Liquide middelen	<u>212,441</u>	<u>262,452</u>
Totaal vlottende activa	212,441	262,452
Totaal activa	<u>212,441</u>	<u>262,452</u>
PASSIVA		
<i>Reserves en fondsen</i>		
Continuïteitsreserve	206,968	262,452
Kortlopende schulden	5,473	-
Totaal passiva	<u>212,441</u>	<u>262,452</u>

STAAT VAN BATEN EN LASTEN

STAAT VAN BATEN EN LASTEN

	€ <u>Werkelijk 2025</u>	€ <u>Werkelijk 2024</u>
Baten		
Baten van particulieren	75,922	65,560
Baten van bedrijven	23,278	27,845
Baten van organisaties zonder winststreven	81,174	80,387
Totaal baten	<u>180,374</u>	<u>173,792</u>
 Lasten		
<i>Besteed aan doelstellingen</i>		
Personeelskosten	90,136	80,781
Materiaalkosten	60,910	40,756
Holiday & Food program	2,748	2,281
Onderhoud velden	1,977	1,818
Overige projectkosten	47,175	61,335
Totaal besteed aan doelstellingen	202,946	186,971
Verwervingskosten	25,228	9,582
Kosten beheer en administratie	7,685	7,194
Totaal lasten	<u>235,859</u>	<u>203,747</u>
 Saldo voor financiële baten en lasten	<u>-55,485</u>	<u>-29,955</u>
Saldo financiële baten en lasten		
 Saldo van baten en lasten	<u><u>-55,485</u></u>	<u><u>-29,955</u></u>
 Bestemming saldo van baten en lasten:		
- Continuïteitsreserve	<u>-55,485</u>	<u>-29,955</u>

BIJLAGE 1

Verklaring kascommissie

Stichting Run4Schools



Verklaring Kascommissie

Ondergetekenden:

Dhr. K. Posthuma

en

Dhr. V. van Nes

Verklaren hierbij alle stukken en bescheiden, betrekking hebbende op de exploitatie over de periode 1 januari 2025 tot en met 31 december 2025 en de balans per 31 december 2025 van de Stichting Run4Schools te Amsterdam, te hebben gecontroleerd en akkoord bevonden.

De kascommissie verzoekt de vergadering om de penningmeester décharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid over de periode 1 januari tot en met 31 december 2025

Amsterdam, 31 maart 2026

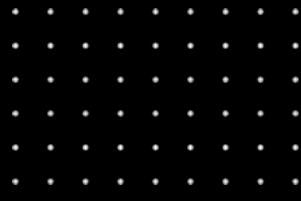
Dhr. K. Posthuma



Dhr. V. van Nes

BIJLAGE 2

Escape to Cape Town – impact report



ESCAPE



2025

IMPACT

REPORT

BEYOND THE FINISH LINE



This report highlights the extraordinary journey of Escape to Cape Town, a community-driven initiative supporting the Run4Schools Foundation to build a running track in Mitchells Plain, South Africa. This document captures the heart of our 950-kilometer journey and invites you to be part of our continuing mission beyond the finish line.



Our smallest acts create a ripple of change. When we first envisioned this journey, we could never have anticipated how deeply it would touch everyone involved. From the international runners who joined us from across continents to the local children who ran alongside us with boundless enthusiasm, this experience has reinforced our belief that running has the power to transform communities and lives.

This report isn't just a summary of what we've accomplished—it's an invitation to join a movement that extends well beyond any single event. As you read through these pages, we hope you'll feel the same connection to this cause that has driven us forward through every kilometer.



02



LETTER FROM THE ORGANIZERS

In April 2025, something extraordinary unfolded across South Africa's Garden Route. What began as an ultra-relay quickly became a powerful journey of connection, purpose, and shared commitment to something bigger than ourselves. Escape to Cape Town was never about chasing a finish line. It was about building something that would last far beyond our final steps.

Together, with runners and supporters from around the world, we set out to raise funds and awareness to build a track in Mitchells Plain—a place where sport, mentorship, and hope can take root. This impact report captures the heart of that journey and invites you to continue building with us.

With gratitude,
The Escape Team

WHAT IS ESCAPE?



SPARK CHANGE

03



A catalyst for change through the power of community, movement and collective action.

IT'S ABOUT WHAT WE LEAVE

04



Escape is a non-stop ultra relay that brings people together to run across some of the most iconic landscapes on Earth. But Escape isn't a race. It's a global journey of community, connection, and giving back.

Our core belief: **It's not about what we take away from the experience. It's about what we leave behind.**

EVERY ESCAPE JOURNEY IS DESIGNED AROUND THREE CORE PRINCIPLES:

1. CREATING MEANINGFUL CONNECTIONS ACROSS CULTURES AND COMMUNITIES
2. CELEBRATING THE TRANSFORMATIVE POWER OF SHARED CHALLENGE
3. LEAVING LASTING POSITIVE IMPACT IN THE PLACES WE RUN

The Escape model goes beyond traditional charity runs by creating immersive experiences that foster deep connections between runners and the communities they support. By sharing meals, stories, and miles together, participants develop authentic relationships that often last long after the final kilometer is completed.

Each Escape event is carefully crafted to highlight not only beautiful landscapes but also to engage meaningfully with local cultures and challenges. This approach ensures that our impact extends well beyond fundraising to include cultural exchange, awareness building, and long-term community partnerships.



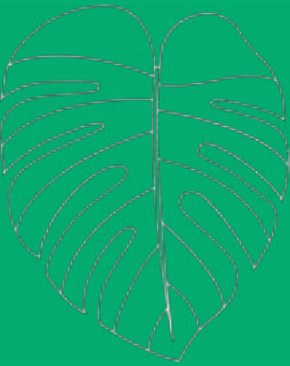
CREATING SEEDS
FOR TOMORROW

05



THE JOURNEY TO
SOUTH AFRICA

06



In April 2025, our Escape adventure led us to one of the most breathtaking routes in the world. Over 4 days and 4 nights, a group of 18 international runners covered 950 kilometers in relay format from Sardinia Bay Beach in Gqeberha to Cape Town's vibrant Waterfront.

Along the historic Garden Route, we encountered rain, heat, hills, and headwinds—but also shared laughter, support, meals, and stories. Over 100 runners, supporters, and volunteers from more than 15 countries



ESCAPE TO CAPE TOWN

GQEBERHA TO CAPE TOWN

950KM NON-STOP

DAY 1: GQEBERHA

Started at Sardinia Bay Beach and ran through the night covering over 135km through coastal terrain with strong headwinds.

DAY 2: TSITSIKAMMA

Navigated the lush forests and dramatic coastlines of the Garden Route National Park. Crossed the iconic Storms River suspension bridge.



DAY 3: MOSSEL BAY

Pushed through challenging weather conditions and rolling hills while experiencing breathtaking ocean views and wildlife sightings.

DAY 4: CAPE TOWN

Completed final stretches along the scenic Cape coastline, culminating at V&A Waterfront with a community celebration.

Each segment of the journey presented its own challenges and rewards. Night runs under star-filled skies gave way to dawn encounters with local wildlife. Coastal paths offered breathtaking views alongside punishing headwinds. Through it all, our runners maintained an unwavering focus on the purpose behind every step.

Local communities welcomed us with warm hospitality, often joining our runners for short segments and sharing stories of their connection to the land. These interactions became some of the most cherished moments of the journey, reinforcing the power of running as a universal language that transcends boundaries.

SEEDS FOR TOMORROW 09



In partnership with the Run4Schools Foundation, Escape hosted a 5K Kids Run in Mitchells Plain. More than 50 children joined us to run, laugh, and feel seen. For many, it was their first organized run. For us, it was a reminder of why we were there.

This vibrant, underserved community welcomed us with open arms. The energy was electric. This wasn't just a race—it was a celebration of potential, inclusion, and future dreams.

MITCHELLS PLAIN 5K



"When I saw the international runners cheering for me at the finish line, I felt like I could run forever. Maybe one day I'll run all the way to Cape Town too!"
— Zara, 12-year-old participant

The event featured a medal ceremony celebrating every participant that brought together runners, families, and supporters

FROM GLOBAL TO LOCAL



=



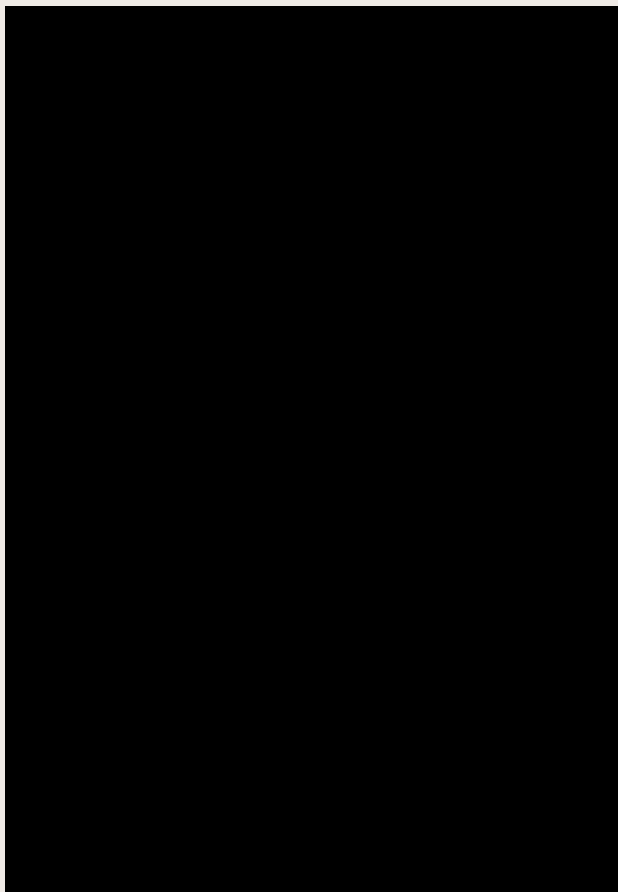
The Mitchells Plain Kids 5K served as a powerful bridge between our international running community and the local youth who will benefit directly from the track project. For many of our relay runners, this event was the emotional highlight of the entire journey, providing a tangible connection to the impact their fundraising efforts would create.



Local teachers and community leaders reported that the event sparked newfound enthusiasm for running among many children who had previously shown little interest in sports. Several participants have since joined the Run4Schools regular running programs, demonstrating the immediate impact of positive exposure and encouragement.

Beyond the physical activity, the event created space for meaningful cultural exchange, with international runners learning from local youth about their community, challenges, and aspirations—and children discovering new possibilities through their interactions with visitors from around the world.

WHY WE RUN THE TRACK PROJECT



RUNNING FOR
CHANGE



12



At the heart of this journey is a mission: to build a multi-purpose track and field facility in Mitchells Plain. The facility will serve youth through school programs, after-school sports, and community-wide events.

By providing a safe, accessible space to train and grow, we aim to nurture not just athletes, but leaders, role models, and changemakers. This track will be more than infrastructure. It will be a legacy.

WHY ARE WE BUILDING A TRACK?

SAFE TRAINING ENVIRONMENT

The multi-purpose track will provide a dedicated, safe space for youth to train away from dangerous road traffic and other environmental hazards present in the community.

COACHING AND MENTORSHIP

Beyond physical infrastructure, the facility will host structured programs pairing young athletes with trained coaches who serve as both athletic trainers and life mentors.

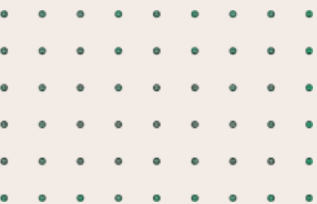
COMMUNITY HUB

The track will function as a community gathering space for events, competitions, and programs that strengthen neighborhood bonds and provide positive after-school activities.

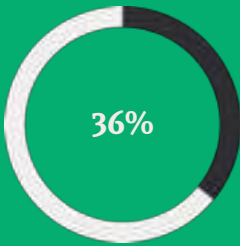
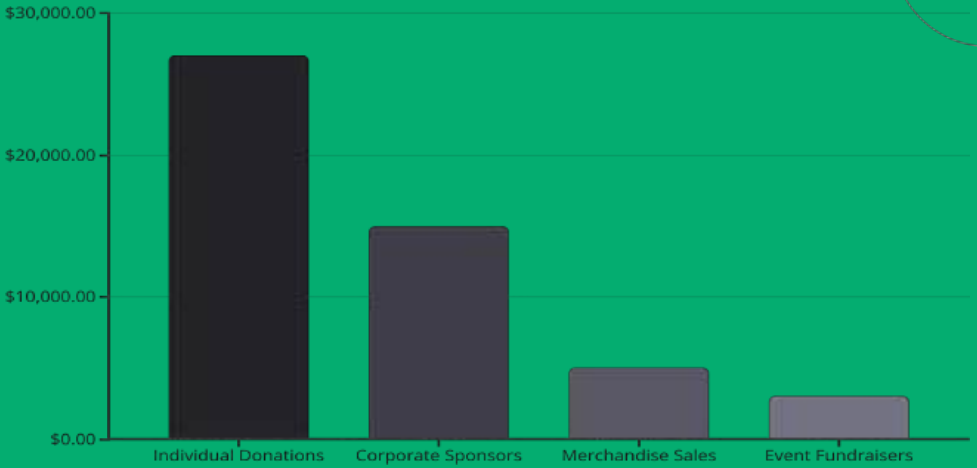
The completed facility will include:

- 400-meter regulation track with six lanes
- Long- and High- Jump areas
- Multi-purpose infield for football and other team sports
- Covered seating area for spectators and community events
- Storage facility for equipment and program materials
- Water stations and basic restroom facilities

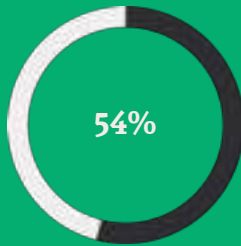
This project represents a significant investment in the future of Mitchells Plain youth, creating opportunities for physical development, character building, and potential pathways to educational opportunities through sports.



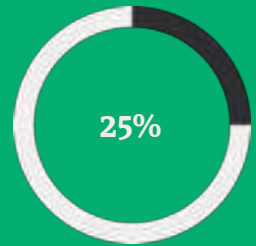
MAKING PROGRESS



PROGRESS TO GOAL
Raised: \$50,000 CAD
Goal: \$140,000 CAD



INDIVIDUAL DONORS
Half of our funding comes from individual supporters



MONTHLY GROWTH
Our fundraising is growing by 25% month over month

We are more than one-third of the way to our goal, with several activation opportunities ahead. With continued support, we can reach our finish line and break ground in 2026.

Individual donors have been the backbone of our fundraising efforts, with contributions ranging from \$5 to \$5,000. Many donors have shared personal stories about how running has transformed their own lives, creating a beautiful tapestry of connection around this project.

Corporate partnerships have also played a crucial role, with several organizations providing not only financial support but also in-kind donations of equipment, expertise, and media coverage. We continue to seek aligned partners who share our vision for community transformation through sport.

Looking ahead, we have mapped out a strategic fundraising plan that includes the documentary premiere, corporate matching campaigns, and community fundraising challenges. With sustained momentum, we anticipate reaching our full funding goal by mid-2026, allowing construction to begin before year's end.

TWO OCEANS MARATHON

VICTORY LAP



WHY JUST HAVE ONE FINISH LINE
WHEN YOU CAN HAVE TWO

THE WORLD'S MOST BEAUTIFUL

Two days after finishing the 950km relay, many of our runners laced up again to take part in the iconic Two Oceans Ultra Marathon. This wasn't just a race—it was our symbolic victory lap.

Running alongside 11,000 others, we celebrated not only the distance covered but the community built, the kids inspired, and the cause advanced. It was the perfect final chapter to an unforgettable week.



"After four days of relay running, my legs were screaming at me to stop. But seeing Table Mountain in the distance and remembering the faces of those kids in Mitchells Plain, I found a deeper well of energy I didn't know existed. That's what this whole journey has been about—discovering that we're capable of so much more than we think when we're running for something bigger than ourselves."

— Chris Garcia, Escape runner from Toronto

RACE HIGHLIGHTS:

- 15 Escape team members completed the challenging 56km ultra marathon
- 8 team members participated in the 21km half marathon
- Our team wore custom "Escape to Cape Town" jerseys, spreading awareness among thousands of fellow runners
- Local media covered our participation, highlighting the connection to the Mitchells Plain track project

For many runners, participating in "the world's most beautiful marathon" represented a personal milestone, made even more meaningful by the context of the preceding week's relay and community engagement. The shared experience of pushing through physical and mental barriers while surrounded by teammates created bonds that transcend typical running events.

An ultra-relay like this is only possible through trust, teamwork, and relentless spirit. From crew members leapfrogging down the coast, to late-night route planning, shared meals, roadside naps, and dance breaks—Escape is built on heart.

We are grateful for every driver, photographer, cook, cheerleader, and community member who helped make this a reality.

Our support team included 12 volunteer drivers, 3 medics, 2 videographers, 4 local guides, and countless community supporters who provided everything from home-cooked meals to emergency supplies.

18

LOGISTICAL CHALLENGES

Managing 18 runners in relay format across 950km required precise coordination. Tracking runner rotations, support vehicle positioning, and rest periods was of utmost importance to ensure safety of our runners and those around us. Weather conditions frequently forced last-minute route adjustments, with coastal winds exceeding 60km/h on multiple days. Local knowledge from South African team members proved invaluable in navigating these challenges.

BUILDING COMMUNITY

Beyond the running itself, some of the most meaningful moments occurred during communal meals, shared accommodations, and impromptu celebrations along the route. International runners were paired with local teammates, fostering cross-cultural connections and deeper understanding of South Africa's complex social landscape.

CAPTURING THE STORY

Our documentary team worked tirelessly to capture both the physical journey and the emotional transformation of participants and communities. Through interviews, and intimate moments of connection, they've crafted a narrative that goes far beyond a typical sports documentary.

BEHIND THE SCENES

The behind-the-scenes team faced challenges ranging from vehicle breakdowns in remote areas to last-minute accommodation changes when roads became impassable. Through it all, the spirit of adaptability and mutual support that defines Escape prevailed, with team members stepping into whatever roles were needed without hesitation.



THE STORY CONTINUES



The story continued in October 2025 with the pre-screening of our *Escape to Cape Town* documentary. The screening took place at the Paradise Theatre in Toronto and will be followed by a live panel discussion with runners, organizers, and the film production team.

This event is not just a celebration. It is a fundraising and awareness opportunity that brings this mission to new audiences. We hope you'll join us.

EVENT DETAILS

DATE: October 20, 2025

TIME: 6:00-9:00 PM

LOCATION: Paradise Theatre, Toronto

TICKETS: \$25 CAD

(100% of proceeds go to the Track Project)



The heart of the documentary is about exploring identity through human connection; showing that understanding who we are isn't found in isolation, but in the relationships and communities that shape us. It suggests that our sense of self is deeply intertwined with those around us.. Through stunning cinematography and intimate interviews, viewers will experience the emotional and spiritual dimensions of this remarkable undertaking.

Following the Toronto premiere, we plan to host screenings in several other cities, including Montreal, New York, Chicago, and Cape Town, creating a global platform for awareness and fundraising.



WHAT'S NEXT?

**PHASE 1:
COMPLETE FUNDRAISING**
Raise remaining \$90,000 through documentary screenings, corporate partnerships, and individual donor campaigns.

**PHASE 3:
CONSTRUCTION**
Build the track facility with local contractors, incorporating community input throughout the process.

**PHASE 5:
GRAND OPENING**
Celebrate the completion with a community event and inaugural track meet June-2027

**PHASE 2:
PLANNING AND PERMITS**
Finalize architectural plans, secure necessary permits, and prepare the site for construction.

**PHASE 4:
PROGRAM DEVELOPMENT**
Continue partnership with Run4Schools to support the training of local coaches, develop youth programs, and create sustainable management structure.

With momentum behind us and the vision ahead, we continue working toward our fundraising goal. Your support can help:

- *Bring in new donors and partners*
- *Fund construction permits, planning, and site preparation*
- *Launch programs for youth engagement and coaching development*

Beyond the track itself, we will be working with Run4Schools in the development of mentorship programs that will connect international runners with local youth through virtual coaching sessions and periodic in-person training camps. These relationships will extend the impact of the project well beyond the physical infrastructure.

We are also exploring possibilities for future Escape events in South Africa that would incorporate the completed track facility, creating ongoing opportunities for international engagement and support for the Mitchells Plain community.

OUR RUNNERS

18 international athletes who pushed beyond their limits, ran through rain and heat, day and night, to complete this extraordinary journey.

To everyone who ran, supported, donated, documented, and believed in the power of Escape: **thank you.** Your energy carried us through every kilometer, every hill, and every moment of doubt. Together, we proved that when we move with purpose, we move the world.

OUR SUPPORTERS

Over 100 volunteers, crew members, and local hosts who made this event possible through countless acts of generosity and care.

OUR DONORS

More than 500 individuals and organizations who have contributed financially to bring the track project closer to reality.

SUPPORT LOGO'S:

Ciele, Run4Schools, Must Love Hills, Cool Runnings, Bandit, Maurten, Outdoor Wipes, Red Bull, Two Oceans, Four, Liberty Promenade

TOGETHER WE MOVE THE

WORLD

"In the world of running, we often speak of personal bests and finish lines. But what we've learned through Escape is that our greatest achievement isn't measured in minutes or miles—it's measured in the lives we touch along the way. Thank you for being part of this journey that has only just begun."

— Quinton Jacobs | Lead Organizer, Escape to Cape Town



This report represents not an ending but a milestone in an ongoing journey. As we continue building toward the track's completion, we invite you to remain engaged through our monthly newsletters, social media updates, and upcoming events.

MAKE A DONATION

Every contribution brings us closer to breaking ground on the Mitchells Plain track facility. One-time and monthly donation options are available.

To donate, visit:

<https://www.givengain.com/event/escape-to-cape-town-2025>

SHARE OUR STORY

Follow us on social media and help spread the word about this initiative. Personal stories about why you support this cause are especially powerful.

Instagram: @EscapeTo__

CORPORATE PARTNERSHIPS

We offer multiple levels of corporate involvement, from straight sponsorships to employee engagement opportunities and matching gift programs.

Contact: qjboogie@gmail.com

HOST A SCREENING

Once our documentary is released, consider hosting a private screening in your community, workplace, or running club. We will provide all necessary materials and support.

Contact: qjboogie@gmail.com

Looking ahead to 2026, we're already planning our return to South Africa for our Cape Town film screening and a very special commemorative Two Oceans. We also plan to celebrate our collective fundraising efforts with a kick-off for the track project. Early registration will open for supporters who wish to join us for this momentous occasion and participate in community runs alongside the Mitchells Plain youth.