

# 'Bejaarde schildpad' naar Japan



Paul ten Donkelaar wil een paar maal per jaar een bijzondere prestatie neerzetten.

DOOR JANNEKE SLINGERLAND

**APELDOORN - De Kilimanjaro, de hoogste berg van Afrika, heeft hij al beklommen. Maar ondernemer Paul ten Donkelaar zoekt altijd naar nieuwe uitdagingen. Nu bereidt hij zich voor op de marathon van Tokyo die op 28 februari wordt gehouden.**

„De sportieve uitdagingen die ik aanga, zijn nadrukkelijk bedoeld om een goed doel mee te ondersteunen. De marathon van Tokyo loop ik niet alleen omdat ik tot voor kort de conditie van een bejaarde schildpad had, maar vooral voor de Stichting Opkikker. Deze stichting vervult droomwensen van langdurig zieke kinderen. Ik heb voor deze stichting gekozen omdat ik anderhalf jaar geleden zelf vader ben geworden van een gezond kind. Dat vond ik heel bijzonder, en sindsdien kan ik me voorstellen hoe groot de impact is als een kind langdurig ziek is.”

### Presteren

Paul ten Donkelaar wil een paar maal per jaar een bijzondere prestatie neerzetten. En dat geldt voor hem zowel zakelijk als privé. Ruim een jaar geleden richtte hij zijn bedrijf Com-firm op, een full service internetbureau. Omdat hij zich ook wil blijven inzetten voor maatschappelijke doelen startte de ondernemer gelijktijdig met zijn nevenactiviteit Com-passie. „Het geeft voldoening om iets te voltooien, om iets goeds af te leveren. Dat geldt in je werk, maar zeker ook als je iets voor een ander doet. Com-passie kan ik goed combineren met mijn ei-

### Doel

Paul ten Donkelaar loopt op 28 februari 2010 de marathon van Tokyo. Hij wil daarmee geld inzamelen voor de Stichting Opkikker.

Alle over de sponsoring en de voorbereidingen is te vinden op [www.com-firm.com](http://www.com-firm.com) onder Com-passie.

Meer informatie over de Stichting Opkikker staat op de website: [www.opkikker.nl](http://www.opkikker.nl).

gen bedrijf, omdat ik de tijd die ik eraan besteed op mijn werkzaamheden kan afstemmen.”

In zijn vorige actie voor Compassie verrichtte Paul ten Donkelaar vrijwilligerswerk voor de dierenambulace. De nieuwe uitdaging vergt aanzienlijk meer inspanning. Al lange tijd speelde hij met het idee om mee te lopen met de Japanse marathon. Met zijn inschrijving legt de Apeldoornse de lat voor zichzelf hoog.

### Trainer

„Ik sportte meestal eenmaal per week. Nadat ik in oktober hoorde dat ik officieel als deelnemer was ingeschreven, ben ik met een trainingsschema gestart. Ik heb nu een afstand van 25 kilometer in de benen.” Hij wordt bij de voorbereidingen ondersteund door een persoonlijke trainer. Het geldt dat Ten Donkelaar ophaalt met zijn deelname is voor de Stichting Opkikker, die met hulp van vooral vrijwilligers langdurig zieke kinderen een leuke dag geeft.

### Gratis lezing belangrijk gebied

APELDOORN - Het Renkumse beekdal is ontstaan tijdens de twee laatste IJstijden en behoort tot op heden tot onze belangrijkste natuurgebieden. Dit is het uitgangspunt van de gratis lezing Landschap en natuurwaarden van het Renkumse beekdal die vrijdag 5 februari wordt gegeven in het Natuurhuis aan de Aristotelesstraat 603. De KNNV afdeling Apeldoorn (vereniging voor veldbiologie) tekent voor de organisatie van de avond, die begint om 20 uur. Onder andere 500 soorten planten, 90 soorten broedvogels, 27 soorten zoogdieren en honderden soorten insecten komen aan bod.

### Jong open podium

APELDOORN - Rappers, tappers, jongleurs, ballerina's, clowns, muzikanten, dichters, stand-up comedians, toneelspelers, zangers, cabaretiers, hiphoppers, goochelaars, showdansers, slammers en acrobaten krijgen de mogelijkheid om hun kunsten te vertonen. Met de slogan Heb jij de Energy om je act te presenteren in het theater organiseert NRG Theater Producties zaterdagavond 27 februari voor jonge podiumkunstenars Energy-Open Podium in het theater van Gigant. Je kunt je opgeven via [info@nrg-theaterproducties.nl](mailto:info@nrg-theaterproducties.nl) met vermelding van je naam, telefoonnummer, de naam van je act en een korte omschrijving daarvan. Aanvang 20.15 uur, entree kost 3 euro. Reserveren: 5216346.

actie

'T IS GOED BOEREN BIJ PLUS

Geldig van donderdag 21 t/m zaterdag 23 januari



**PLUS Broccoli**  
Los, per 500 gram  
~~1.49~~

500 gram  
**0.99**



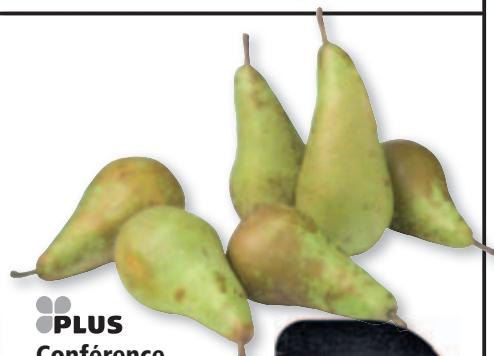
**PLUS Komkommer**  
Per stuk  
~~0.99~~

**0.69**



**PLUS Ijsbergsla**  
Krop  
~~1.29~~

**0.99**



**PLUS Conférence handperen**  
Per kilo  
~~1.29~~

**0.69**



**PLUS Vers gesneden ananas**  
Bak 400 gram  
~~3.49~~

**2.99**



**PLUS Maaltijdsalade**  
Bacon-ei, Caesar, rivierkreeftjes of zongedroogde tomaat  
Schaal 400 gram  
~~3.99~~

**2.99**

## Gratis Ijsknuffels

Spaar ze nu alle 7!

Ijsknuffels zijn zachte pluche winterbeesten die herkenbaar zijn aan hun oranje muts.

Zo spaart u de Ijsknuffels eenvoudig bij elkaar:

- Tot en met 27 februari 2010 krijgt u bij elke € 10,- aan boodschappen\* een Ijsknuffelzegel.
- Met 10 Ijsknuffelzegels kunt u al een gratis Ijsknuffel uitzoeken. Spaar ze allemaal.



\* Met uitzondering van niet toegestane artikelen.

03/2010 Aanbiedingen zijn niet bestemd voor wederverkopers en/of grootverbruikers. Prijswijzigingen en/of zetfouten voorbehouden. [www.plus.nl](http://www.plus.nl)

### PLUS Imanse - Klarenbeek

Hoofdweg 86 T: 055-3011261  
maandag - woensdag 8.00 - 18.00 uur, donderdag - vrijdag 8.00 - 20.00 uur, zaterdag 8.00 - 18.00 uur

### PLUS Nico de Witt - Apeldoorn

Musketiersveld 115 T: 055-5426757  
maandag - donderdag 8.00 - 20.00 uur, vrijdag 8.00 - 21.00 uur, zaterdag 8.00 - 20.00 uur zondag 16.00 - 19.00 uur

**PLUS**

Beleef het verschil.