



# 11 stedenzwemtocht

Nieuwsbrief 2 – ‘80-days-to’ special – mei 2018

## Nog 80 dagen tot de 11 stedenzwemtocht!

Fantastisch dat je mee gaat doen aan de 11stedenzwemtocht op 18, 19 en 20 augustus 2018! Vandaag zijn er nog precies 80 dagen te gaan tot de start van de zwemtocht. Mooi moment om even bij stil te staan en jou alvast te bedanken voor je inschrijving en deelname!

## Vorbereiding

De voorbereidingen om er geweldige dagen van te maken zijn al in volle gang. Ook Maarten is zich al een tijdje goed aan het voorbereiden en maakt de nodige trainingssuren in zowel binnen- als buitenland. Zo trainde hij afgelopen weekend in Noorwegen en staat er juni zelfs een trainingsschema van Amsterdam naar Leeuwarden op het programma.



## Tips

Maar die trainingen zullen ook jou vast niet vreemd zijn. Om je nog beter voor te kunnen bereiden op je eigen zwemafstand, heeft Maarten nog wat trainingstips voor je op een rijtje gezet:

- Draag een *comfortabel(e) zwempak/zwembroek* dat/die je goed zit, aansluit maar niet tegentrekt. Het gebruik van een goed passende chloorbril is aan te raden maar niet noodzakelijk. Lange haren worden het beste samengebonden.
- Het is belangrijk voor een beginnend zwemmer om met *een goede dosis discipline* aan de slag te gaan en het trainingsschema aan te houden. Kies vaste tijdstippen waarop je gaat trainen.

- Zoek een *trainingspartner*. Samen zwemmen is nog leuker en werkt motiverend om je doel te bereiken. Vraag in het zwembad of er groepssessies worden georganiseerd.
- Elke keer zal het een beetje vlotter gaan. De eerste weken zijn het moeilijkst om vol te houden, maar je conditie zal langzaam verbeteren. *Volharden* is de boodschap.
- *Overdrijf niet* met trainen en let op de rustdagen. Zorg dat je tijdens het zwemmen comfortabel kan blijven ademen zonder voortdurend naar adem te happen en luister steeds naar je lichaam. Als je een training hebt gemist, pik dan weer op waar je bent gestopt.
- Om *maagklachten te vermijden* eet je het beste een lichte maaltijd uiterlijk 2 uur voor je vertrek. Speciale sportvoeding en drankjes zijn niet nodig als je minder dan een uur zwemt. Neem water, een suikervrij drankje of een stuk fruit mee, lekker en gezond na het zwemmen. Drink voldoende na afloop.
- Goed nieuws: zwemmen is geschikt voor *jong en oud*. De kans op blessures is vrijwel uitgesloten. In veel gevallen wordt zwemmen zelfs aangeraden bij de revalidatie van sportletsels e.a.

## Laat de wereld weten dat je meedoet!

Natuurlijk willen we met zijn allen zoveel mogelijk geld ophalen voor het goede doel en hopen we dat er heel veel mensen mee gaan zwemmen met deze 11stedenzwemtocht. Een tip om de mensen in je omgeving bij jouw prestatie te betrekken en wellicht nog wat meer sponsorgeld op te halen:

Neem een leuk filmpje op waarin jij vertelt waarom je mee doet aan de 11stedenzwemtocht en roep iedereen op om ook mee te doen. Plaats deze vandaag, woensdag 30 mei, op al je social mediakanalen met daarbij de hashtag **#11stedenzwemtocht**. Op die manier bereiken we met z'n allen nog meer mensen die wellicht ook nog mee willen doen of die jou willen sponsoren! Samen staan we sterk!

Heel veel succes de komende weken met jouw voorbereiding!

- De stichting blijft onafhankelijk en verbindt zich niet blijvend aan derden. Dit betekent bijvoorbeeld ook dat de stichting geen exclusiviteit verleent aan een sponsor of deelnemer.



### Maarten in training

Maarten traint bij Elfstedenzwemtocht 'It sil Heve' tussen Lekkum en Giekerk. Foto's: Niels de Vries.



### Over de Maarten van der Weijden Foundation:

Sinds juli 2017 heeft Maarten zijn eigen stichting. Met deze stichting hoopt Maarten het leven van voormalig, huidige en toekomstige kankerpatiënten te verbeteren.

De stichting kent een aantal kernwaarden:

- De stichting houdt in al haar activiteiten en besluiten steeds het belang van de kankerpatiënt voor ogen.
- De organisatie garandeert dat de opbrengst van door de deelnemers bijeengebrachte sponsorgelden volledig en zonder aftrek van onkosten toekomt aan het geformuleerde doel van de stichting.
- Geen bestuurder, sponsor, deelnemer of vrijwilliger verwerft enig stoffelijk voordeel uit de stichting en zij streven er altijd naar hier intrinsiek mee om te gaan.