

11 stedenzwemtocht

Nieuwsbrief 4 – juni 2018



€ 361.727,-
gedoneerd



1.374
inschrijvingen

Oefenrondje

Olympisch zwemkampioen Maarten van der Weijden zwom deze week van Amsterdam naar Leeuwarden. Dit als ultieme voorbereiding op zijn 11stedenzwemtocht in augustus. Een foto-impressie met de 20 meest indrukwekkende (en soms nog niet eerder vertoonde) foto's: [Kijk hier](#) voor deze bijzondere foto's!

Veel dank!

Beste deelnemer, supporter, sponsor, en vrijwilliger! Als organisatie achter de 11 stedenzwemtocht zijn wij jullie enorm dankbaar voor jullie inzet. Hieronder nog iemand die alles geeft!



Vrijwilligers uitgelicht: Pepijn Hofstede

Binnen een uur op de helft van mijn (eerste) streefbedrag..... Ik was echt helemaal van mijn padje. Ik dacht: 'ik maak even een pagina aan en zie wel'.

Daarnaast heb ik ook nog een heel mooi bedrag ingezameld bij de uitvaart van Sascha, nog geen twee maanden geleden overleden aan borstkanker. Ik ben trots dat het zoveel mensen raakt. Die betrokkenheid is bijzonder om te ervaren. Mijn drie kinderen en ik zien dat het, ondanks het verdriet, tijd is voor nieuwe dingen. En hoe mooi is het dat we dat kunnen doen voor Sascha. De eerste dag na mijn inschrijving, stond de computer aan in de klas van een van mijn kinderen. Bij elke donatie ging de hele klas juichen. Mijn zoon was zó trots, allemaal voor zijn moeder! Ik heb mijn streefbedrag verhoogd, zoveel donaties en nog steeds stopt het niet. Geluk zit in kleine dingen, dit is er één. Zoveel toegewijde mensen om ons heen! En nu moet ik het waarmaken. Ik overweeg om in elke stad mee te gaan zwemmen. De sport en ontspanning die Sascha en ik al jaren samen deden. Nu alleen, maar met haar in mijn gedachte.



Pepijn met Sascha en kinderen

11

steden
zwemtocht

"IK GEEF ALLES,
DOE JIJ MEE?"

Schrijf je nu in op www.11stedenzwemtocht.nl

Wist je dat?!

- Maarten een oefenrondje van 143 kilometer heeft gezwommen.
- Hij daar 44 uur over heeft gedaan.
- De Elfstedentocht slecht 15 keer gereden is.
- De laatste keer dat de 11 stedenocht werd gehouden was in 1997. Dat is wel een tijdje geleden hè.

De 11 stedenzwemtocht in het nieuws

- [De onwrikbare regels van Maarten](#)
- [Maarten moet meer drinken maar heeft geen dorst](#)
- [Succesvolle test 11stedenzwemtocht Maarten van der Weijden](#)
- [Kort interview Maarten van der Weijden met Piet Paulusma inclusief weerbericht](#)

Voor meer informatie en nieuwsberichten over de 11stedenzwemtocht kijk in [onze newsroom](#).

Op de agenda

- Zaterdag 16 juni – bijeenkomst organisatie 11stedenzwemtocht bij Hamillthon Bright in Sneek
- Vrijdag 22 juni: volgende nieuwsbrief 'Zwemtips special'
- Zaterdag 23 juni: Oefenrondje Sneekermeer voor Maarten tijdens de Mar-athon

Inzamelactie: Bootcamp voor het goede doel!

Op zondagochtend 10 juni heb ik een bootcamp georganiseerd om geld op te halen voor de Maarten van der Weijden Foundation. Ik ga zelf in Sneek 2 kilometer met Maarten meezwemmen.

Bij inschrijving betaalde je €10 waarna een uur lang gesport kon worden onder professioneel bootcamp trainster Elke de Mol. Er was veel belangstelling voor de bootcamp en 36 personen werkte een uur lang heel hard, 'opgeven was geen optie!'

Er werden veel Burpees, squats en lunges gemaakt, waardoor bij enkelen wel wat spierpijn was ontstaan.

Aan het einde was er nog een wedstrijdje om zo snel mogelijk van pion naar pion te rennen met een touw waar een gewicht aan hing van 5 kilo. Het was een prachtige zonnige ochtend waarbij we met z'n alle €384 hebben opgehaald!!

Marjan van Asseldonk



Open water techniek Clinic in Sneek

Wil je nog wat extra training? Of gewoon nog wat goede tips? 23 juni vindt een open water techniek clinic in Sneek plaats. Deze clinic wordt door de KNZB gratis aangeboden voor 11stedenzwemtochtzwemmers. Wees er snel bij, er is plaats voor 15 deelnemers! Zie [hier](#) de inhoud van het event.

Ken jij of ben jij een deelnemer, vrijwilliger of sponsor met een verhaal dat moet worden verteld? Of heb jij een fantastische inzamelactie gedaan? Stuur jouw verhaal dan op naar deelnemers@mvdwfoundation.nl!

Op de hoogte blijven? Volg ons op alle kanalen: [Instagram](#), [Facebook](#), [Twitter](#) en de [website](#).

U heeft bij uw inschrijving aangegeven nieuwsberichten over de 11stedenzwemtocht te willen ontvangen. Daarom sturen wij u graag deze nieuwsbrief, zodat u op de hoogte blijft over (de aanloop naar) dit bijzondere evenement. Mocht u toch willen afzien van nieuwsberichten over de 11stedenzwemtocht, wilt u dan een mailtje sturen naar deelnemers@mvdwfoundation.nl?