



€ 403.628,-
gedoneerd



1419
inschrijvingen

Vrijwilligers uitgelicht: Mika de Waart

Op het moment dat Maarten bekend maakte dat hij de 11stedentocht ging zwemmen was mijn schoonmoeder twee maanden ervoor overleden aan een hersentumor. Een dierbare vriendin van vroeger uit mijn schaatssupportertijd was op dat moment de strijd tegen kanker aan het verliezen. Mijn partner Peter van Rhee, had non-Hodgkin lymfoom. Hij zegt net als Maarten zelf: "Ik heb geluk gehad." Dat geluk wens je voor iedereen die deze ziekte krijgt.



Voor mij (Milka de Waart, 58 jaar, IJmuiden) was dat, samen met mijn wens een sportieve prestatie voor het goede doel te leveren, en bewondering voor de inzet en passie van Maarten, de reden om mij aan te melden als deelnemer voor deze tocht. Uitdaging voor mij was de 2000 m geheel in borstcrawl te doen. En de grote vraag: red ik de € 1000,- sponsorgeld? Verbazingwekkend vind ik het gemak waarmee ik die metertjes idd in borstcrawl doe en blij ben ik met de bijna € 1000,- die ik inmiddels bij elkaar heb.

Ik hoop op meer, om me dan aan te melden om het laatste stuk in Leeuwarden ook mee te kunnen zwemmen! Mijn trainingsmetertjes maak ik met heel veel plezier, als wij op de camping in Oudemirdum zijn, in het Slotermeer. Wat is dat heerlijk: openwater zwemmen! Ik hoop dat dit grandioze evenement veel geld zal opbrengen en dat een echte 11stedensfeer zullen mogen ervaren!!

Maarten in actie!

Maarten gaat het weekend van 14 en 15 juli nog een trainingstochtje doen. Hij start om 4.30 uur in Bolsward en komt 's nachts om 00.30 aan in Dokkum. Dan gaat hij 1,5 uur op een vlot slapen en daarna nog 1 km zwemmen. Het is een experiment om te kijken hoe zijn lijf voelt na een lange(re) slaap i.p.v. korte powernap.

Wist je dat?!

KWF heeft de landingspagina van de 11stedenzwemtocht op hun site live gezet. Nieuwsgierig? Kijk op <https://www.kwf.nl/helpijjons/zwemmen/pages/default.aspx>

De 11 stedenzwemtocht in het nieuws - [Zwemmen in de natuur? Wat zijn de risico's?](#)

Volledig up to date blijven over alles over de tocht in het nieuws? Ga snel naar <https://11stedenzwemtocht.pr.co/>

Op de agenda

- Zaterdag 7 juli:
 - Bijeenkomst rayonhoofden bij Hamilton Bright in Sneek
- Zondag 8 juli:
 - Bezinningsvoorstelling van Maarten van der Weijden in het VU Medisch Centrum in Amsterdam

In actie voor: Rooftop yogales

Harriët de Bruin van Body en Mind Center aan de Leeuwarderweg in Sneek besloot donderdag 21 als én de langste dag van het jaar én wereld yoga dag niet ongemerkt voorbij te laten gaan en organiseerde een open rooftop yoga les op het dak van het Van der Valk Hotel in Sneek.



Zestig dames en één heer gaven acte de présence op het winderige dak voor de les, waarvan de opbrengst voor het goede doel was, de Maarten van der Weijden Foundation. De kosten van de les, een van de vele outdoor yoga lessen die Harriët deze zomer organiseert, bedroegen € 5,-, zodat de Foundation een donatie van € 300,- kan verwachten. De weergoden waren het evenement van Harriët blijkbaar goedgezind, want hoewel het hard woei en er regelmatig dreigende wolken overkwamen, duurde het tot net na de laatste oefening, iedereen was nog maar net binnen, voordat Pluvius zijn blaas leegde boven het dak van Van der Valk.

Ken jij of ben jij een deelnemer, vrijwilliger of sponsor met een verhaal dat moet worden verteld? 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?