

SWIM TO FIGHT CANCER BREDA

2e NIEUWSBRIEF JULI



ZWEM OOK MEE!

250 meter, 500 meter, 1 km of 2 km.

Meld je aan als deelnemer, met een vriendenteam of samen met je collega's in een Business team.



Zondag 11 september 2022



ZIJ DOEN MEE...



Fighters Noël & Marilène

Noël en Marilène doen voor de tweede keer mee aan Swim Breda met het team "Samen sterk". Deze twee meiden zijn super gemotiveerd om mee te doen met Swim to Fight Cancer Breda. Hier vertellen ze waarom ze meedoen.



Fighter Gerda Reiniers

Gerda Reiniers is een sterke vrouw en daardoor een echte fighter te noemen.

Ze kan als geen ander uitleggen, waarom er nog steeds veel geld nodig is voor onderzoek naar kanker.



Fighter Joost van Hest

Joost doet dit jaar voor de eerste keer mee aan Swim Breda. Joost zwemt mee in "Harry's team". Benieuwd wie Harry is? Bekijk de video van Joost en hij vertelt je het én waarom ze een team met zijn naam hebben opgericht.



BEN JIJ ER DE VOLGENDE TRAINING OOK BIJ?

Maandag **1 augustus** is de laatste training in zwembad

Wolfslaar. De volgende drie trainingen vinden plaats in open water bij Zwembad De Kuil in Prinsenbeek en wel op **woensdag 24 en 31 augustus** en op **woensdag 7 september**. Wil je mee trainen? Meld je dan [hier](#) aan.

WETSUITVERHUUR

Via Dare2Tri hebben we een mooie deal gesloten voor de huur van een wetsuit. Let op: want bij een watertemperatuur lager dan 18 graden is zwemmen met een wetsuit verplicht op 11 september. Bij de laatste training op **woensdag 7 september** is Dare2Tri aanwezig vóór en na de training in De Kuil met een bus met voldoende wetsuits, voor dames en heren in diverse maten. Je kunt dan een wetsuit huren voor € 30,00 en meteen uitproberen. Je levert hem dan weer in na de Swim op 11 september.



WAAROM MOEILIJK DOEN, ALS HET SAMEN KAN?

Achter de schermen is een team van vrijwilligers al maanden bezig met de voorbereidingen voor de 3de editie van Swim to Fight Cancer Breda. Wil je ook helpen of ken je iemand die dat wel zou willen?

We hebben de vrijwilligers keihard nodig om van het evenement een groot succes te maken! Gelukkig hebben we alleen maar leuke taken en het is ook nog eens voor een fantastisch goed doel! Te denken valt o.a. aan de op- en afbouw van het evenement, het omhangen van medailles en uitdelen van shirts bij de finish.

Lijkt het je leuk om te helpen en de deelnemers zo een onvergetelijke dag te bezorgen? Meld je [hier](#) aan.

Wist je dat....?

MET ZWEMMEN HEB JE WEINIG KANS OP BLESSURES!

Tijdens het zwemmen maak je niet direct contact met voorwerpen of met de grond en daardoor is de kans op een blessure zeer klein. Zwemmen is dan ook de ideale sport om mee te beginnen als je een tijd niet hebt bewogen of als je moet revalideren.

ZWEMMERS VERBRANDEN VEEL CALORIEËN!

Met een half uur zwemmen verbrand je meer calorieën dan wanneer je een half uur gaat hardlopen of fietsen. Sterker nog, een half uur zwemmen staat gelijk aan een uur hardlopen of fietsen. Je verbrandt meer calorieën met zwemmen, doordat je alle spieren in je lichaam gebruikt.

Verder valt zwemmen onder weerstandstraining, dit komt omdat water compacter is dan lucht. Met zwemmen train je niet alleen je schouder- en armspieren, maar ook je buikspieren, omdat je die moet aanspannen om horizontaal in het water te blijven liggen.



De teller staat op...

Inmiddels staat de [teller](#) op meer dan 350 zwemmers, 41 teams en 4.775 donateurs die samen al een bedrag van ruim € 95.000 (!!) hebben opgehaald dat voor 100% naar kankeronderzoek gaat. Dat is echt FANTASTISCH!

Maar we hebben niet voor niets een droom en daarvoor hebben we nog veel meer zwemmers én geld nodig. Stel toch eens dat iedere fighter vanaf deze week - per week - € 100 ophaalt: 350 x € 100 = € 35.000 euro x 5 weken tot aan 11 september = € 175.000 bovenop de ton die we bijna hebben. **DAT MOET TOCH LUKKEN?** Zeker met de donatietips hieronder... Streef mee! Deel deze nieuwsbrief en check je vrienden en collega's of ze mee willen zwemmen. En twijfelt iemand nog? Neem hem/haar dan mee naar een zwemtraining. Het kan allemaal.

DELEN = LIEF.

What's life without GOALS?

Zoals eerder al aangekondigd, heeft NAC zich verbonden aan Swim to Fight Cancer Breda.

Naast het NAC-supportersteam "NAC gaat de singel in" doet NAC ook graag iets voor jou als deelnemer. En dus mag je **gratis naar de thuiswedstrijd NAC - Top Oss** komen! Hoe tof is dat?

Deze wedstrijd vindt plaats op **vrijdag 19 augustus** in het NAC stadion en start om 20.00 uur. Wil je erbij zijn, meld je dan [hier](#) aan en je ontvangt circa een week voor de wedstrijd jouw toegangsbewijs per email.

Kinderen tot en met 15 jaar krijgen twee tickets om samen met een ouder/verzorger de wedstrijd bij te wonen. Vanaf 16 jaar ontvang je 1 ticket per persoon.

Wij wensen je alvast veel plezier en zien je graag daar!

Het aftellen kan beginnen!

De afgelopen maanden hebben we veel mooie en enthousiaste partners aan ons mogen binden. Met z'n allen werken we keihard om er 11 september een onvergetelijke dag van te maken.

De voorbereidingen zijn dus in volle gang en langzaam kan het aftellen beginnen. Wil je alvast in de sfeer komen, bekijk de aftermovie van voorgaande editie in de haven en singels [hier](#). Daar wil je toch bij zijn...? ☺

Tip om donaties op te halen!

Als kind kun je een heitje-voor-een-karweitje doen. Dat betekent dat je een klusje voor iemand doet in ruil voor een donatie. Bijvoorbeeld een hond uitlaten, een auto wassen of een boodschap halen. Vraag aan iedereen die je kent of je ze kunt helpen! Natuurlijk kun je ook cakejes bakken en gaan verkopen.

En vergeet je Tikkie-mogelijkheid die je kreeg na de inschrijving niet naar iedereen te sturen...!

SWIM TO FIGHT CANCER BREDA

info@breda.swimtofightcancer.nl
www.swimtofightcancer.nl/breda



Wij zijn super blij met al onze drijvende krachten, onze vrienden en landelijke partners, die ieder op een eigen manier ervoor zorgen dat ons hoofd boven water blijft.



Wil je weten wie ons supporten? Kijk dan [hier](#).

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@breda.swimtofightcancer.nl toe aan uw adresboek.



Laposta