SWIM TO FIGHT CANCER BREDA

NIEUWSBRIEF AUGUSTUS



INSPIREER ANDEREN MET JOUW INZET. LAAT ZE DONEREN, JOU STEUNEN OF MEEZWEMMEN!

Moet ik een wetsuit aan?



WETSUITVERHUUR VOOR TIJDENS DE SWIM

Als het water tijdens Swim to Fight Cancer op 11 september kouder is dan 18 graden ben je verplicht om een wetsuit aan te hebben.

Ook boven de 18 graden adviseren wij om met een wetsuit te zwemmen, dit is wel per persoon afhankelijk van de afstand die je zwemt en je zwemervaring in open water. Pas vanaf 24,6 graden is het verboden.

Waar moet je nou op letten bij de aanschaf van een wetsuit?
Het is belangrijk dat je een wetsuit aanschaft, die specifiek is ontwikkeld voor de sport die je beoefent. Voor het open water zwemmen is het niet verstandig om een surfwetsuit te kopen. Surfwetsuits zitten over het algemeen wat losser dan een zwemwetsuit. Dat betekent dat er meer water tussen het pak en je huid komt, waardoor je meer weerstand ervaart tijdens het zwemmen.

Een wetsuit moet nauwsluitend zitten en geen zichtbare plooien hebben. Het is normaal dat het pak wat strak aanvoelt als het droog is. Zodra je het water ingaat, zal dit iets losser worden en gemakkelijker aanvoelen. Hoe weet je nu of een wetsuit niet te klein of te groot is? Als je het gevoel hebt dat je schouders naar beneden worden geduwd is hij te klein. Als er te veel ruimte bij je armen, benen of onderrug zit, dan is hij te groot.

Verschillende soorten wetsuits
Er zijn verschillende soorten wetsuits voor open water. Denk hierbij aan de dikte van het pak en de lengte van de pijpen. Als je bijvoorbeeld schoolslag zwemt, is het fijn om een wetsuit aan te hebben met korte pijpen tot boven de knieën. Hierdoor zijn je knieën vrij en is bewegen gemakkelijker. Er bestaan overigens ook speciale wetsuits voor schoolslag.

De dikte van het pak heeft ook te maken met de temperatuur van het water waarin je zwemt. Decathlon bijvoorbeeld adviseert een dikte van 4/2 mm als het water onder de 17 graden is, 4/2 mm betekent dat de romp en de benen 4 mm dik is en bij de schouders en armen 2 mm dik. Hoe dikker het pak, hoe warmer het aanvoelt tijdens het zwemmen.

WETSUIT KOPEN
Wil je een wetsuit aanschaffen, maar je twijfelt eraan of het een geschikte wetsuit is, bel dan met de winkel of webshop, zij kunnen je vaak goed adviseren.

WETSUIT HUREN
Met Dare2Tri hebben we een mooie deal gesloten voor de huur van een wetsuit. Tijdens de laatste training op **woensdag 7 september** in De Kuil in Prinsenbeek is Dare2Tri aanwezig - vóór en na de training - 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.

Trainen in open water

In totaal hebben we zeven trainingen aangeboden. Vier daarvan vonden plaats in Zwembad Wolfslaar; de laatste drie trainingen zijn in open water bij Zwembad De Kuil in Prinsenbeek. Heel belangrijk, want in open water zwemmen is toch echt anders dan in een zwembad.



Deze gratis trainingen vinden plaats op **woensdag 24 en 31 augustus** en op **woensdag 7 september.**
Train jij mee en heb je jezelf nog niet aangemeld? Doe dat dan alsnog hier.

Zo zwem je de perfecte borstcrawl



Marrit Steenbergen is een Nederlandse zwemster gespecialiseerd in de 100 en 200 meter vrije slag.

Marrit Steenbergen legt je uit hoe je dat doet

Kan jij aardig zwemmen, maar wil je net een tandje sneller aan de overkant van het bad zijn? En dus je techniek nog wat verbeteren?

Dan komen de tips van zwemster Marrit Steenbergen je vast en zeker goed van pas. Op 12 augustus won ze goud op het EK 100 meter vrije slag, dus deze dame weet waar ze het over heeft!

Bekijk hier de video "Zo zwem je de perfecte borstcrawl"

Fighters Marijn, Ruben en Frederieke



Deze 3 jonge deelnemers Marijn, Ruben en Frederieke doen mee met Swim to Fight Cancer Breda voor de vader van Marijn.

Fighter Patrick



Patrick Roelandt vertelt waarom hij meedoet met Swim to Fight Cancer Breda.

Fighters Judith en Monique

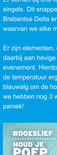


Fighters Judith en Monique hebben een boodschap

Fighter Linda

BREDA - Op 11 september vindt in Breda Swim to Fight Cancer plaats. Op die dag zwemmen honderden deelnemers in de Bredase Singels om geld op te halen voor kankeronderzoek.

Eén van de deelnemers is Linda. Zij zwom vorig jaar mee voor haar zus Melanie. Melanie overleed de dag na de Swim aan de gevolgen van kanker. Haar verhaal is mooi verwoord en verschreven in BredaVandaag. Lees hier het verhaal van Linda.



De teller staat op...

WHOOP WHOOP!!

Onze teller staat ondertussen op meer dan 6.900 donateurs, 445 deelnemers en 57 teams. Goed voor een bedrag van € 144.078. Dat is echt een FANTASTISCH bedrag en we hebben nog een paar weken te gaan...!

Vrijwilligers oproep

Deze oproep heb je vast al eerder in de nieuwsbrief zien staan. Dat is niet voor niks; we zijn namelijk nog steeds op zoek naar vrijwilligers die ons team willen versterken op zondag 11 september. Voor bijv. de op- en afbouw, maar ook tijdens het evenement zelf.

Een CV is niet nodig. Wel energie, passie en een glimlach. Wil ons wel helpen? Stuur dan een mailtje aan: info@breda.swimtofightcancer.nl.

Fighters naar NAC - Top Oss



Dat NAC Breda ons een warm hart toedraagt, blijkt wel uit het feit dat zij alle deelnemers aan Swim Breda een ticket aanboden voor de thuiswedstrijd NAC - Top Oss afgelopen vrijdag 18 augustus in het Rat Verleghstadion.

Zo'n 100 fighters maakten hiervan dankbaar gebruik en wonden de wedstrijd bij in een blauw shirt.



In het programmaboekje stond een gratis paginavullende advertentie over Swim Breda, we mochten in heel het stadion posters hangen met de QR code voor donaties, het spandoek wordt opgehangen in een van de corners en onze vrijwilligers mochten collecteren.

Dat alles wierp zijn vruchten af, want het leverde weer ruim 2.500 euro op voor onderzoek naar kanker! Zo zie je maar weer, dat veel supporters in hun geel zwarte hart ook nog plaats hebben voor blauw. HUP NAC!

NAC won de wedstrijd en verzamelde daarmee 3 punten! Wat ons betreft alleen maar winnaars die avond.

Waterkwaliteit singels en Haven Breda

Er komen bij ons regelmatig vragen binnen over de waterkwaliteit van de singels. Dit snappen wij heel goed! Onze samenwerkingspartners Brabantse Delta en Gemeente Breda verrichten continu metingen, waarvan we elke maandag een update op de website plaatsen.



Er zijn elementen, die de waterkwaliteit negatief beïnvloeden. Denk daarbij aan hevige of langdurige regelval voorafgaand aan het evenement. Hierdoor kan de bacteriologische kwaliteit achteruitgaan of de temperatuur erg laag worden. Is het langere tijd erg warm dan kan blauwalg om de hoek komen kijken. Tijdens het maken van deze nieuwsbrief is er blauwalg in de Haven, maar we hebben nog 3 weken te gaan en het kan dus nog alle kanten op. Voor ons in ieder geval nog geen reden tot paniek!

Ook de plezierzwaan kan bacteriologische vervuiling veroorzaken. Vandaar dat wij de plezierzwaarders hier met een flyer opmerkzaam op maken. Gelukkig hebben wij met de Brabantse Delta en de Gemeente Breda partijen die dit voor ons nauwlettend in de gaten houden. Dat geeft een veilig gevoel.

Daarnaast houden Brabantse Delta en de Gemeente Breda op de vrijdag voor heel het event een grote dreigactie in de Haven en singels. Dit om allerlei objecten uit het water te halen die verwondingen op kunnen leveren. Denk aan fietsen, winkelwagentjes, e.d. Wij doen er dus alles aan om de Swim veilig te laten verlopen! En bij de geringste twijfel over de kwaliteit van het zwemwater gaan wij uiteraard naar een alternatieve locatie. Dit is Zwemplas De Kuil in Prinsenbeek. Daar waar wij in 2021 ook een succesvolle en sfeervolle Swim hebben gehouden.

Er blijft één omstandigheid die altijd roet in het eten kan gooien als het om buitenzwemmen gaat en dat is onweer. Hierover staan wij weer in nauwe verbinding met een meteorologische dienst om ons hier tijdig voor te waarschuwen. Deze professionals zijn tijdens ons event ook aanwezig. En als het gaat onweren, hebben wij GEEN alternatief achter de hand: dan kan de Swim helaas niet doorgaan. Uiteraard gaan wij er natuurlijk gewoon vanuit dat wij met zijn allen lekker en veilig zwemmen op 11 september in de Haven en singels van het mooie Breda!

Like, share, comment and follow

Het helpt ons enorm in bereik als je onze Swim-berichten en beelden op onze Facebook-, Instagram- en LinkedIn-accounts leuk vindt, deelt en van een reactie of like voorziet.



Nodig mensen vooral ook uit voor onze Facebookpagina. Onderaan deze nieuwsbrief zie je de symbolen van onze social media die jou direct doorlinken naar de juiste pagina's.

Dank alvast voor je social media support! En dit gave filmpje willen we je graag even laten zien, mocht je het nog niet hebben gezien. ☺

Swim to Fight Cancer Breda
info@breda.swimtofightcancer.nl
www.swimtofightcancer.nl/breda

Wij zijn super blij met alle drijvende krachten, samenwerkingspartners en vrienden die ieder op een eigen manier ervoor zorgen dat ons hoofd boven water blijft. Wil je weten wie ons allemaal 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 vraagt u info@breda.swimtofightcancer.nl toe aan uw adresboek.

Laposta