SWIMTALK - de nieuwsbrief voor echte Fighters Swim to Fight Cancer Maastricht - 8 september 2019

Jaargang 2019 - nummer 02 - 08 augustus 2019

Lees deze SwimTalk #2 aandachtig door!

De eerste SwimTalk is door 75% van de zwemmers gelezen. Niet slecht, maar kan altijd beter. SwimTalk gaat de komende weken veel inhoudelijke informatie geven over de dag zelf en worden organisatie-dingetjes meegedeeld. Hou daarom deze nieuwsbrieven goed in de gaten en lees alles aandachtig door.

Tot 8 september! FIGHT ON.

Mede namens ons organisatieteam
Jo Warnier, Projectleider Swim to Fight Cancer Maastricht.

Bekijk hier de actuele tussenstand!

Lekker ontbijtje voor jou, jouw familie en vrienden?

Op 8 september kan jij voorafgaand aan de Swim een voedzaam en heerlijk ontbijt nemen bij Stayokay, het startpunt van de Swim.
Voor maar € 8,50 geniet je van een uitgebreid ontbijtbuffet terwijl je relaxt op het terras aan de Maas. € 1,00 per ontbijt wordt geschonken aan Swim to Fight Cancer!

Wil jij en jouw familie hiervan gebruik maken? Reserveer en stuur een mail een mailtje naar maastricht@stayokay.com of bel naar 043-7501790.

Praktische tips en informatie

Registratie
Jij bent natuurlijk al aangemeld, maar wij vragen jou om op de dag van de Swim tijdig aanwezig te zijn om jouw registratie te voltooien. **De registratie sluit uiterlijk een half uur voor de start, dus, om 11.30 uur!!!**
Bij Stayokay moet je nog een **"Vrijwaringsverklaring inzake aansprakelijkheid"** ondertekenen en krijg je een genummerde badmuts die je uit veiligheidsoverwegingen moet dragen tijdens de Swim. Bekijk nu een voorbeeld van de verklaring. Lees deze nu al aandachtig door! Wij gaan er van uit dat jij vooraf op de hoogte bent en akkoord gaat met de inhoud.

Verder krijg je een **handige zak** waar jij jouw spulletjes in kunt opbergen. Deze kan je aan de organisatie meegeven en wij zorgen er dan dat jouw spulletjes weer na de finish opgehaald kunnen worden. Misschien wel zo handig om deze spullen aan familie of vrienden mee te geven. Dan raken deze zeker niet zoek. De organisatie is niet aansprakelijk voor zoekgeraakte eigendommen. Stop er dus zeker geen waardevolle spullen in!!

Warming-up
Voordat het startschot van de Swim gegeven wordt, verzorgt het fysio-team van Integrated Care Limburg een grondige warming-up. Daarna spring je lekker losjes het water in om een mega-prestatie te leveren. Gewoon op tijd aanwezig zijn en meedoen. Aanmelden is niet nodig.

Startvolgorde
Om alles goed te laten verlopen zullen de 2-kilometerzwemmers (met blauwe badmutsen) als eerste bij Stayokay starten. Als deze groep onderweg is gaan de 1-kilometerzwemmers (witte badmutsen) de Maas in. Vanwege veiligheidsredenen zal de start in groepen van 5 of 10 zwemmers (of in teamverband) gebeuren. Let op! Het is GEEN wedstrijd. Hou je medezwemmers goed in de gaten. Wij verwachten dat alle zwemmers ongeveer dezelfde tijd bij MWC uit het water zullen komen.

Na afloop
Als jij onder de finishboog door zwemt wacht jou na afloop een leuk programma bij het eindpunt bij MWC. Daar krijg je een aantal leuke verrassingen en kan je douchen en omkleden. Aansluitend krijg je nog een gezonde en voedzame pastamaaltijd aangeboden van Daily Fresh Food die ook Maarten van der Weijden tijdens zijn barre 11-stedenzwemtocht van gezonde voeding heeft voorzien. De rest van de middag vinden er gezellige activiteiten plaats. Laat je maar verrassen!

Extra trainingsmogelijkheden!!!

De 3 coaches van EDOsports begeleiden duursporters van elk niveau. Triatleten, maar ook hardlopers wielrenners en zwemmers geven zij vakkundige begeleiding. Daarnaast bieden zij ook cursussen aan voor het aanleren van een goede zwemtechniek. Meer informatie hierover is te vinden op hun website www.edosports.nl

Geheel belangeloos bieden zij voorafgaand aan de Swim hun trainingen aan. Doel van de training is om al eens geoefend te hebben in open water en al wat kleine tips & tricks aan te leren met betrekking tot open water zwemmen. Zowel borstcrawl als schoolslag zwemmers van elk niveau zijn welkom.

De trainingstijdstippen zijn:
Donderdag 22 augustus om 18.00 uur
Donderdag 29 augustus om 18.00 uur
Vetrekpunt Portofino

Voorwaarde om mee te trainen is wel dat jij je moet aanmelden en aan moet geven welke datum jij beschikbaar bent. 2x trainen mag ook. Aanmelden kan door een mailtje te sturen naar edwin@edosports.nl. Deelname is geheel voor eigen risico.

Meld je snel aan want het aantal zwemmers is niet oneindig. Jij krijgt na aanmelding ook meer informatie van EDOsports.

EDOsports… hartelijk dank voor jullie support. Fight On!

Eerdere SwimTalks gemist? Klik op deze regel . Op onze website staan alle SwimTalk nieuwsbrieven

1 of 2 km? Het Parcours

Zwem jij 1 of 2 kilometer?
Dan start je in ieder geval bij StayOkay, vlak naast de krul van de Kennedybrug en de finish ligt voor beide afstanden bij de MWC. De 2-kilometerzwemmers maken een extra lus. Klik op de foto en bekijk het parcours op onze site.

Veelgestelde vragen

Wellicht heb je nog vragen over de Swim. Wij hebben veel van deze vragen in een handige Q&A samengevat waarin algemene vragen, vragen over jouw deelname, betalingen en de kwaliteit van het Maaswater keurig gerangschikt staan.

Handige donatietips

Om jouw donatiepagina te promoten geven wij je een aantal handige tips om jouw familie, vrienden en bekenden aan te sporen om jou persoonlijk te gaan sponsoren. Verzin een ludieke actie of challenge. Succes met jouw acties! Klik op de foto.

Volg jij ons al op Social Media?

Het is belangrijk dat wij allen zo veel mogelijk aandacht aan de Swim schenken. De organisatie post dagelijks veel nieuws en wetenswaardigheden op social media. Wij verzoeken jou deze informatie samen met ons zo veel mogelijk te delen.

Facebook: kijk hier
Als je berichten van de organisatie deelt voeg er dan altijd jouw eigen berichtje en natuurlijk jouw persoonlijke pagina aan toe. Dat werkt prima als jij zelf nog donaties wilt ontvangen.

Instagram: Klik hier
Ook op Instagram geven wij regelmatig updates en leuke wetenswaardigheden. Sharing = Caring!

Deze partners maken onze Swim mogelijk:

provincie limburg · art & design · Maastricht Sport bewegt de stad · POLITIE · limburg · Alcander · Rabobank · FYSIO · MACKINTOSH BRANDING · STAGL taal · staykay · bam wonen · zenden sports & swimclub · POLYGARDE · mosae · Etalage · ENERGIEKIS · BRANDWEER · MWC · de Bijenkorf · Xelvin · REDDINGSBRIGADE · Aroma · mdt · FYSIO ZUYD · CHAPEAU · POLYSCOPE · City Housing Maastricht · MIRROR · CITY · encare · ZPRESS · zuyderland

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 jo.warnier@xs4all.nl toe aan uw adresboek.

Laposta