

**FIJNE VAKANTIE!**

Nieuwsbrief: juni 2022



## Een nieuw bestuur; door Dirk Roeven

In het voorjaar heeft het oude bestuur de noodklok moeten luiden. We hadden een groot tekort aan vrijwilligers. Gelukkig hebben op deze oproep enkele ouders en leden van onze vereniging gereageerd. Wij kunnen jullie in deze nieuwsbrief dan ook het nieuwe bestuur voorstellen.

Het bestuur van Mosa~regio bestaat voortaan uit:

- Ronald Peters (Voorzitter)
- Eric Bouten (Penningmeester)
- Ruud van Dijk (Secretaris)
- Melanie van den Beuken (Algemeen bestuurslid)
- Joke Maas (Algemeen bestuurslid & ledenadministratie)
- Marlie Janssen (Algemeen bestuurslid)
- Roel Bergmans (Algemeen bestuurslid)
- Dirk Roeven (Algemeen bestuurslid)

## DE BBQ; door Joke Maas.

Vanwege organisatorische problemen kan de geplande BBQ op 9 juli niet doorgaan. Deze wordt verplaatst naar zaterdag 10 september.

Informatie over de BBQ volgt later per mail, tevens dan ook aanmelden.

## Uitgelicht; door Kim van Rens

Maar waarom mocht ik niet meedoen met die ene wedstrijd? De wedstrijdkalender zit ingewikkeld in elkaar. Je hebt competities, circuits, meets en nog meer. Hier gelden regels en voorwaarden voor die per wedstrijd anders zijn. Voor de ene wedstrijd zijn limieten (dus een bepaalde tijd per slag). Voor de andere wedstrijd dien je FINA-punten te behalen. Dan mogen bijvoorbeeld de 100 zwemmers met de meeste punten meedoen. Voor een circuit kan gelden dat enkel de tijden die gezwommen zijn binnen dat circuit meetellen.

Wedstrijden waar iedereen aan mee mag doen zijn de competitie wedstrijden (sterker nog, die zijn verplicht). Ook de DSL en minioren competitie zijn open voor iedereen, ongeacht het aantal deelnemers. Als dit te weinig mogelijkheden biedt om een goede tijd te zetten organiseren de verschillende verenigingen limietwedstrijden. Ook hier kan iedereen zich op inschrijven maar kunnen er wel beperkingen gesteld worden (bv. maximum aantal deelnemers of series per afstand).

## Trainer wanneer wordt ik Olympisch kampioen?; door Kim van Rens

Elke 4 jaar wordt er slechts 1 zwemmer over de hele wereld Olympisch kampioen. Laten we zeggen dat de kans erg klein is. Eenmaal aan de top is het zoeken naar een nieuw doel. Dat is dan niet zo heel eenvoudig. Zonder doel wordt een prestatie leveren bijzonder moeilijk. Enkel ijzere discipline is wat er overblijft om te blijven presteren. Hoeveel plezier geeft dit nog?

De weg naar de top is fun. Genieten van overwinningen op andere maar vooral op jezelf. Maar ook teleurstellingen want sport is keihard. We zijn nu aan het einde van het seizoen. Het moment dat je op je best bent. Wat je afgelopen wedstrijden hebt neergezet is hopelijk je beste prestatie van dit seizoen.

Misschien ben je teleurgesteld in wat je in de wedstrijden hebt laten zien. Er komt een nieuw seizoen waarin nieuwe kansen komen om hieraan te werken. Heb je een doel voor ogen? Bespreek dit dan met je trainer. Samen kunnen we dan werken aan deze doelen. De weg naar de top is mooi en inspirerend dus zorg dat deze weg zo lang mogelijk duurt en stel dus niet te hoge doelen.

Ik heb de resultaten van de junioren van afgelopen seizoen bekeken en ik ben erg trots op wat jullie hebben gepresteerd. De minioren hebben heel veel ervaring opgedaan. Met deze ervaring in onze rugzak gaan we komend seizoen weer mooie prestaties neerzetten. Ik ben super trots op alles wat jullie hebben overwonnen. TOP!

De wedstrijden zijn achter de rug. Nu is het tijd voor ontspanning en plezier! Het kamp staat op de agenda en een welverdiende vakantie!

## Even voorstellen; nieuw lid welkomcommissie; Jenniffer Houben

Hallo, mijn naam is Jenniffer Houben, de moeder van Saartje. Ik ben 37 jaar en woon samen met mijn man en Eliza en Saartje (en onze hond Benji).

Ik ben leerkracht in het basisonderwijs en doe dit met veel plezier. Verder geniet ik in mijn vrije tijd van lekker koken, serie kijken en wandelen met Benji.

Mij werd gevraagd om bij de welkomcommissie te komen en dat leek mij eigenlijk heel leuk!! Het is heel belangrijk dat nieuwe leden en natuurlijk de ouders zich al meteen op hun gemak voelen als ze komen kijken of zich al ingeschreven hebben. Ik hoop dat ik daar een goede bijdrage aan kan leveren.



## Limburgse Kampioenschap Lange Baan; door Paul Maas.

In de weekenden 14/ 15 en 21/ 22 mei werd in het Pieter van den Hoogenband zwembad in Eindhoven twee provinciale kampioenschappen gezwommen namelijk de Limburgse en Brabantse. De kampioenschappen werden samen gezwommen, echter er waren afzonderlijke klassementen zodat er Limburgse en Brabantse winnaars waren.

Mosa ~regio nam met zes zwemmers/ zwemsters deel aan dit kampioenschap en behaalde een keurige negende plaats op de medaille ranglijst met in totaliteit 14 medailles. (6x goud, 4x zilver en 4x brons).

Voor de vier jongste deelnemers was het de eerste keer dat zij deelnemen aan dit kampioenschap omdat het kampioenschap voor het laatst werd gehouden in 2019.

Deze vier deelnemers waren Evi Bouten, Lynn Peters, Giulian Janssen en Mees Kroon en zij zwommen op iedere afstand waaraan zij meededen een PR.

De andere twee deelnemers waren Lieke Lankes en Jelle Kockx, zij zwommen op verschillende afstanden een PR of zaten dicht bij hun PR.

De MOSA~regio medailles winnaars waren v.l.n.r.: Giulian (6x goud, 3x zilver en 1x brons), Jelle (1x zilver en 2x brons) en Lieke (1x brons)



## Zomerevent 2022; door Marie-José Schmitz

Het is weer zover, we mogen dit jaar weer het Zomerevent organiseren. Dit vindt plaats in het weekend van 11 en 12 juni a.s.

Tijdens dit event mogen zwemmers in de leeftijd van 7 t/m 99 jaar strijden om de 1e, 2e en 3e plaats in verschillende categorieën. Het zomerevent bestaat uit 2 wedstrijden, namelijk de Regionale Minioren Finale (RMF) en de Limburgse B-kampioenschappen. We verwachten ± 170 zwemmers van ± 12 verenigingen.

De zwemmers voor de RMF hebben zich gekwalificeerd door te zwemmen tijdens de wedstrijden die in het seizoen zijn gezwommen, het minioren circuit. Alleen de Top 10 van Limburg van dit circuit in de verschillende categorieën wordt geplaatst voor de RMF. Het zal een leuke en spannende wedstrijd worden, want nu komen de beste zwemmers in strijd tegen elkaar. Wie zal er gaan winnen?

De Limburgse B-kampioenschappen is bedoeld voor de zwemmers die steeds net achter het net vissen om mee te kunnen doen aan de Limburgse A-kampioenschappen (hiervoor moet je een limiet zwemmen welke door de KNZB is vastgesteld!). Het komt vaak neer op een paar honderdste seconden die ze net te langzaam zijn. Dus balen voor hun. Maar nu krijgen ze toch nog een kans om onderling strijden.

We hebben deze wedstrijden al eerder georganiseerd, maar door corona hebben dit in de afgelopen 2 jaar moet uitstellen. Dus nu gaan we er weer een feest van maken om voor iedereen een leuk, gezellig en spannend weekend van te maken.

De wedstrijd begint op zaterdag en zondag om 13.30u en vindt plaats in De Wisselslag, ons eigen zwembad. Iedereen is van harte welkom om te komen kijken.

Het is ook mogelijk om mee te helpen tijdens dit Zomerevent, want we hebben veel vrijwilligers nodig om allerlei taken uit te voeren. Wanneer er iemand zin en tijd heeft om te helpen meldt dit dan even bij [jokemosa@gmail.com](mailto:jokemosa@gmail.com) of als je vragen hebt natuurlijk. We hopen veel publiek te mogen ontvangen voor deze wedstrijd en natuurlijk voor de zwemmers zelf.

## Jeugdleden; door Dirk Roeven.

Onze vereniging kent vele verschillende doelgroepen. En daar waar er al jaren een wachtlijst is voor "de Masters", hebben wij bij de jeugdgroepen altijd ruimte.

Wij nodigen daarom iedereen uit om de jeugd eens uit te nodigen om met Sterrenplanners en Swimkickers mee te komen zwemmen. De eerste drie keer is zo als gebruikelijk bij Mosa~regio gratis. Meer informatie over deze doelgroepen vinden jullie op onze clubwebsite: [www.mosaregio.nl](http://www.mosaregio.nl).

## Wist je dat?; door Melanie van den Beuken

### 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 dus ook de ideale sport om mee te beginnen als je een tijd niet hebt bewogen, of als je moet revalideren.

### Zwemmen verbrandt veel calorieën

Met een half uur zwemmen verbrandt je evenveel calorieën als een uur hardlopen of fietsen. Dat komt doordat je met zwemmen alle spieren in je lichaam gebruikt. Zwemmen valt onder weerstandstraining, omdat water 800% compacter 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.

### Het grootste zwembad ter wereld vind je in Chili

Je raakt niet uitgezwommen in het resort San Alfonso del Mar in Algarrobe aan de zuidkust van Chili. Hier bevindt zich namelijk een zwembad van wel 1013 meter lang en is daarmee het grootste zwembad ter wereld. Dit zwembad is wel gevuld met zout water.

 -----Knip deze bon uit en geef hem aan een vriendje of vriendinnetje-----



**KOM EN ZWEM DRIE KEER  
(GRATIS) MET ONS MEE!**

1 2 3

Zodat wij weten dat je komt:  
Meld je aan via [ledenadministratie@mosaregio.nl](mailto:ledenadministratie@mosaregio.nl).

