



## VOOR DE ALV

Nieuwsbrief: maart 2022

## SAVE THE DATES

- 16 april: Paasactiviteit voor de jeugdleden t/m groep 8.
- 21 april: Algemene ledenvergadering
- 24 t/m 26 juni: Jeugdkamp
- 9 juli: BBQ voor iedereen



## DE GROTE CLUBACTIE; door de activiteitencommissie

Wat hebben we een goede verkoop van de Grote Club Actie loten gehad dit jaar. Ondanks de pandemie en daarmee alle beperkingen is het een groot succes geworden. De jeugdleden hebben maar liefst 443 loten verkocht. Mede met hulp van onze andere leden welke een lootje gekocht hebben. 443 loten is een record! In 2020 hadden we 408 loten verkocht, dit was ook al super!

De meeste loten zijn dit jaar verkocht door Saartje Houben. Zij verkocht maar liefst 85 loten. Dit is al het tweede jaar op rij dat Saartje de meeste loten heeft verkocht. Zij is beloond met een goed gevulde snoepot en een cadeaubon voor een speelgoedwinkel. Gefeliciteerd Saartje!

Het is heel fijn dat er op deze manier een extra centje verdiend kan worden voor de vereniging. Mede hierdoor kunnen we de stijging van de contributie binnen de perken houden. Allen dank voor jullie medewerking op welke manier dan ook.

## ALGEMENE LEDENVERGADERING; door het bestuur.

Ook in 2022 zal er weer een algemene ledenvergadering gehouden worden door het bestuur. In deze ledenvergadering kijken we traditioneel terug op afgelopen jaar. Daarnaast kijken we naar het nieuwe jaar. Hierbij is natuurlijk de algemene goedkeuring van de begroting en dechargé van het bestuur belangrijk. Echter dit jaar is misschien nog wel het belangrijkste feit dat er maar liefst drie nieuwe bestuursleden gekozen moeten worden. Zonder deze nieuwe bestuursleden is er geen dagelijks bestuur meer en dat betekent dat het zwemseizoen 2022 – 2023 onmogelijk wordt.

Wil jij je verkiesbaarstellen als secretaris, penningmeester of voorzitter, meldt je dan aan via [bestuur@mosaregio.nl](mailto:bestuur@mosaregio.nl). De ALV is vooralsnog gepland op 21 april a.s., meer info volgt.

## DE WEDSTRIJDKALENDER; door Paul Maas

De wedstrijdkalender is aangepast doordat in de maanden, door de Covid-19 pandemie, niet gezwommen kan worden. Hierdoor komt de competitie deel 3 wedstrijd in zijn geheel te vervallen.

De clubkampioenschap wedstrijd op 1 mei aanstaande komt ook te vervallen omdat deze midden in de voorjaarsvakantie valt. De clubkampioenschappen wordt dit seizoen één wedstrijd op zondag 3 juli (4x 50 meter nummers).

Het is onduidelijk of de afgelaste minioren wedstrijden nog worden ingehaald op een andere datum. De junioren/ jeugd/ senioren wedstrijden wordt in combinatie met de minioren wedstrijden gezwommen.

Het is nog onduidelijk of de eerste JJS wedstrijd gezwommen zal worden in Horst omdat in het wedstrijdprogramma geen afstanden vermeld zijn. Om deze groep toch wedstrijden te kunnen laten zwemmen zijn er enkele limietwedstrijden toegevoegd op de wedstrijdkalender.

maart			april		
<b>za 05</b>			<b>za 02</b>	Covestro Cup (50mtr bad)	Krefeld (Dui)
<b>zo 06</b>			<b>zo 03</b>	LAC 2 (sg Patrick-Roer)	Echt
			<b>vr 08</b>	Swimcup	Eindhoven
<b>za 12</b>			<b>za 09</b>	Swimcup	Eindhoven
<b>zo 13</b>	Zwemcompetitie deel 4 (RZ)	Roermond	<b>zo 10</b>	Swimcup Minioren circuit deel 4/JJS (sg Noord-Limburg)	Eindhoven Venray
<b>za 19</b>			<b>za 16</b>		
<b>zo 20</b>	Minioren circuit deel 3/ JJS (HZPC) ITT limietwedstrijd (PSV)	Horst Eindhoven	<b>zo 17</b>	<b>PASEN</b>	
			<b>ma 18</b>	Limiet 50mtr bad (SwimMere paastournooi)	Utrecht
<b>za 26</b>			<b>za 23</b>		
<b>zo 27</b>	LAC 2a (MOSA~regio)	Blerick	<b>zo 24</b>	Zwemcompetitie deel 5 (MOSA~regio)	Blerick
			<b>za 30</b>		

## CLUBKAMPIOENSCHAPPEN; door de zwemcommissie

In het seizoen 2019-2020 waren wij volop gestart met onze clubkampioenschappen. Helaas hebben wij die destijds niet kunnen afmaken en is er géén clubkampioen uitgeroepen. Ook het vorig seizoen lukte dit niet vanwege alle beperkingen.

Toch willen wij dit seizoen wél hiermee afsluiten, maar op een iets andere manier als dat de leden gewend zijn: In plaats van 4 wedstrijden, verspreid over het zwemseizoen, willen wij nu een alternatief clubkampioenschap organiseren. Daarom, beste leden, reserveer het weekend van 2/3 juli in jullie agenda. Meer informatie volgt te zijner tijd.

Verder is de zwemcommissie bijzonder trots op ons lid Luca Janssen. Luca heeft het afgelopen jaar meegetraind in het opleidingscentrum in Eindhoven en is sinds dit jaar opgenomen in de nationale jeugdploeg ! Dat is zeker een felicitatie waard !

## GRENSOVERSCHREIDEND GEDRAG; door de Vertrouwenspersonen.

De laatste tijd horen we in de media weer regelmatig over incidenten met betrekking tot seksuele intimidatie en machtsmisbruik. In de sport is hier de afgelopen jaren al veel aandacht aan besteed. Dat is goed, want door dit thema onder de aandacht te houden, kunnen we proberen te voorkomen dat het plaatsvindt. Ook Mosa vindt het belangrijk dat we hier aandacht voor hebben. Mosa wil een veilig sportklimaat bieden, voor iedereen die betrokken is bij onze club.

Wanneer het gedrag van een ander jou een vervelend gevoel geeft dan is dat niet oké en heb je het recht om daar iets van te zeggen en je grens aan te geven. Praat erover met je ouders, vrienden, je trainer, het bestuur of de VCP. Samen hebben we de verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat Mosa een veilig en een positief sportklimaat biedt en te handelen wanneer het ergens misgaat.

Heb je vragen over dit onderwerp, kijk ook eens op de site van Mosa-Regio [www.mosaregio.nl](http://www.mosaregio.nl) onder Grensoverschrijdend Gedrag en/of Vertrouwenscontactpersoon (VCP). De VCP is er voor jou!

KOM SAMEN IN ACTIE OM  
GRENSOVERSCHRIJDEND  
GEDRAG TE VOORKOMEN



## DE TRAINING, SOMS SAAI EN HEEL SOMS INNOVATIEF; door Kim van Rens

Enkele keren per jaar komen alle trainers van Limburg bij elkaar. Daar delen we kennis en bekijken we de mogelijkheden voor de zwemmers om optimaal te kunnen presteren. In het laatste overleg werd door RZ een presentatie gegeven over hoe zij geld vrij hebben kunnen maken voor innovatie bij trainingen. Met dat geld hebben ze enkele tools aangeschaft. Daar wilde wij meer van weten. Daarom zijn we met enkele zwemmers afgereisd naar Roermond om een uurtje te proeven van de mogelijkheden. Dit uurtje werd anderhalf uur. De zwemmers konden er niet genoeg van krijgen.

### Innovatie training

We hebben mogen testen met een aantal tools die RZ heeft aangeschaft. Dit waren de volgende tools:

- GoPro camera
- Spiegels op de bodem
- Tempo Trainer Pro
- Headsets (voor in het water)
- Weerstand elastiek

Niet elke zwemmer heeft alle tools kunnen gebruiken maar ze weten wel welke tools ze nogmaals willen proberen en welke niet. Zo is de headset niet populair. Het veroorzaakte vooral veel afleiding waardoor de focus op het zwemmen er niet is. Het gebruik van de GoPro is goed ontvangen omdat je dan direct kunt zien wat goed gaat en wat nog verbeterd kan worden. De spiegels zijn lastig toepasbaar. Misschien als men er meerdere in een lijn legt en dan nog is het moeilijk om er iets uit te halen. De Tempo Trainer, die niet iedereen heeft kunnen proberen, lijkt een waardevolle toevoeging aan de training uitrusting. Doordat je heel geconcentreerd met het 'piepje' bezig bent wordt je door niets afgeleid. Je kunt sneller en constanter zwemmen en dat is er prettig. Net zoals de elastiek, die ze wel allemaal hebben kunnen proberen, is populair. Even lekker knallen. Dat snap ik wel, alles geven en dan terug gesleurd worden door het elastiek.

### 70% op 70% van je kunnen

Het knallen draagt alleen niet altijd bij aan een goede opbouw tot een topprestatie. Het grootste deel van de trainingen moet op 70% van je vermogen. We zitten nu op het maximum van de trainingsomvang. Dit is héél veel meters maken op een laag tempo. Oersaai maar wel heel belangrijk om straks tijdens het knallen niet te vroeg zonder energie te zitten. Dus denk maar zo, als de saaie trainingen voorbij zijn wordt het pas echt leuk. En weet je? De elastieken hebben we al in huis! De andere tools gaan we verder onderzoeken.



zwem- en waterpolovereniging  
**Mosa~regio**

**WIL JIJ  
OOK  
LEKKER  
BALLEN  
?**

**SPEEL DAN ELKE  
WOENSDAG GEZELLIG MET  
ONS MEE!**

**VANAF ~~16~~ 13 JR**

**VAN 19.30 - 20.30 UUR  
ZWEMBAD "DE WISSELSLAG"**

**AANMELDEN:  
LEDENADMINISTRATIE@MOSAREGIO.NL**



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



zwem- en waterpolovereniging  
**Mosa~regio**

**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.**