



Nieuwsbrief september 2018 jaargang 6 nr4

inhoud

Voorwoord	1
Activiteiten kalender 2018-2019	2
Sponsor commissieleden gezocht	2
Ironman Maastricht	4
Zwem etiquette	5
Zomerkamp	9
Gezocht!!!!!!	11

Voorwoord van de Voorzitter



Het vorige seizoen is afgesloten met een goed bezochte en zeer geslaagde BBQ. Vóór deze afsluiting hebben nog drie MOSA-zwemmers deelgenomen aan de NJJK van 14 t/m 17 juni. Ze hebben prima gepresteerd. Van de 9 starts werden 4 PR's gezwommen. Proficiat!

De eerste weken van het nieuwe zwemseizoen liggen ook al weer achter ons. De vakantieperiode is eind augustus afgesloten met en ook het nieuwe seizoen is gestart met een kamp en was dit keer ook zeer geslaagd. De trainingen zijn eind augustus weer begonnen. Op 16 september waren er limietwedstrijden in Tilburg. Daar

hebben 5 Mosa-leden prima gepresteerd. Op alle 14 starts werden PR's gezwommen. Proficiat!

Ook zijn er komend seizoen weer acties, waarmee onze kas aangevuld kan worden: De Grote Club actie en het helpen bij het concert van Fortissimo op de maandag voor carnaval staat hiervoor op de agenda. Deze acties zijn zeer belangrijk, want de subsidie van de gemeente wordt steeds minder!!! en daarom hard nodig om de contributie zo laag mogelijk te houden.

Verder wens ik iedereen dit seizoen veel zwemplezier en onze wedstrijdzwemmers en waterpoloërs veel succes.

Jo van den Bercken Voorzitter

Activiteiten seizoen 2018-2019

- Woensdag 28 november 2018: Sinterklaas (mits voldoende aanmeldingen)
- Vrijdag 30 november 2018: bekendmaking uitslag Grote Clubactie
- Zaterdag 22 december 2018: Kerstontbijt
- Zondag 6 januari 2019: Nieuwjaarsborrel
- Maandag 14 januari 2019: Teambuildingsactiviteit
- Maandag 25 februari 2019: Helpen bij Fortissimo concert
- Woensdag 27 februari 2019: Wateractiviteit
- Zaterdag 20 april 2019: Paasontbijt
- Zaterdag en zondag 15-16 juni 2019: RZE in Blerick
- 29 juni 2019: BBQ ter afsluiting van het seizoen

Meer informatie over de diverse activiteiten volgt te zijner tijd.

Sponsor Commissieleden gezocht!!!!!!!

Hallo Leden. Op onze oproep in de vorige nieuwsbrief en onze website hebben we helaas minimale reacties mogen ontvangen op de oproep voor commissie leden van de sponsor commissie. Het bestuur heeft vertrouwen in het plan dat opgesteld is door

Daarom nogmaals het idee en graag jullie inbreng om het plan vlot te trekken

Sponsorplan Mosa~Regio

Zoals velen van jullie wellicht weten is er sinds jaar en dag een vacante commissie, namelijk de sponsorcommissie. Traditioneel zitten in zo'n commissie mensen die in het dagelijks leven veel netwerken in het bedrijfsleven. Die er ook geen enkele moeite mee hebben om mensen aan te spreken met het verzoek een vereniging te sponsoren. Maar wat als je deze mensen niet hebt?

Simpel, vraag elk lid om een sponsor te zoeken...

Een werkgever, een bekende met een eigen bedrijf, misschien wel je eigen bedrijf. We zijn omgeven door potentiële sponsors. En met z'n allen hebben we een geweldig groot netwerk. Maar goed, wie doet er iets met dit verzoek? Velen van jullie vinden dit moeilijk, vervelend, lastig of vergeten dit gewoonweg omdat het niet uitkomt of niet bovenaan op de takenlijst komt te staan. Daarom gaan we jullie een hele goede reden geven hier wél iets mee te doen!

Iedereen die een sponsor aanbrengt krijgt een korting van 50% van het gesponsorde bedrag op de te betalen contributie. Meer terugkrijgen dan de contributie die wordt betaald kan natuurlijk niet; het is immers te doen om de portemonnee van de vereniging te spekken. Hoe het allemaal precies werkt horen jullie tijdig.

In eerste instantie is het belangrijk dat we mensen vinden die dit mee op touw willen zetten. Commissieleden voor het organiseren en coördineren van zaken en een aantal specialisten of hobbyisten op de volgende gebieden:

- Teksten schrijven;
- Website beheren;
- Soc. Media specialist;
- Fotograferen;
- Interviewen;
- Opmaken blad.

Met 2 of 3 commissieleden willen we de ideeën en uitwerkingen die nu al op papier staan verder vorm gaan geven. In het begin zal er wellicht iets vaker vergaderd moeten worden, maar als het staat zal 1 maal vergaderen per maand voldoende zijn. De tijdsinvestering zal hierdoor zeer beperkt blijven.

Verder is het een doel om de specialisten/hobbyisten slechts beperkte taken te geven. Door de tijdsinvestering klein te houden gaan we ervan uit dat er voldoende animo is om mee te helpen en de vereniging een geweldige impuls te geven.

Tenslotte zoeken we nog iemand met veel fiscale kennis of een fiscalist als collega. We hebben ons idee getoetst aan de regels, maar het zou fijn zijn als een echte specialist deze zienswijze bevestigt.

Let wel, om dit plan te laten slagen hebben we hulp nodig. Genoeg mensen om taken te verdelen zodat eigenlijk niemand hoeft te zeggen dat er geen tijd voor te maken valt. Mocht dit niet lukken, dan moeten we helaas het hele idee laten varen.

Graag horen we van je! Stuur je bericht naar bestuur@mosaregio.nl en geef aan waarmee je graag wil helpen!

Met vriendelijke groet,

Bestuur Mosa~Regio

Iron Man Maastricht – 5 augustus 2018.



De 2^e keer dat Team Venlo deelnam aan de Relay Teams. Het werd een zware editie voor alle disciplines. Vanwege de warmte werd het een Non-wetsuitswim (wetsuit is natuurlijk voor de kou maar je bent ook sneller met een wetsuit doordat je ligging hierbij beter is). Ongunstig voor “niet-zwemmers” gunstig voor wedstrijdzwemmers, dus ook voor mij J. Zwemmen is 3.8 km in de Maas, stroom tegen en stroom mee. Maar bij stroom mee was er een pittige wind tegen, dat maakte de route dit jaar dubbel zwaar.

Het fietsen en het rennen waren beide zwaar vanwege de warmte. Fietsen met warmte en dezelfde pittige wind.... ‘S middags een marathon rennen in deze hitte is echt heroïsch! Maar deelnemen aan zo’n prachtig evenement maakt zoveel goed...je wordt gedragen door het publiek en door alle triatleten om je heen. Fantastisch voor sporter en toeschouwer.

Team Venlo wist hun titel van het vorige jaar te prolongeren:

Zwemmen: Maud Peuten 1.08.27 (20^e vrouw en 137^e Overall)

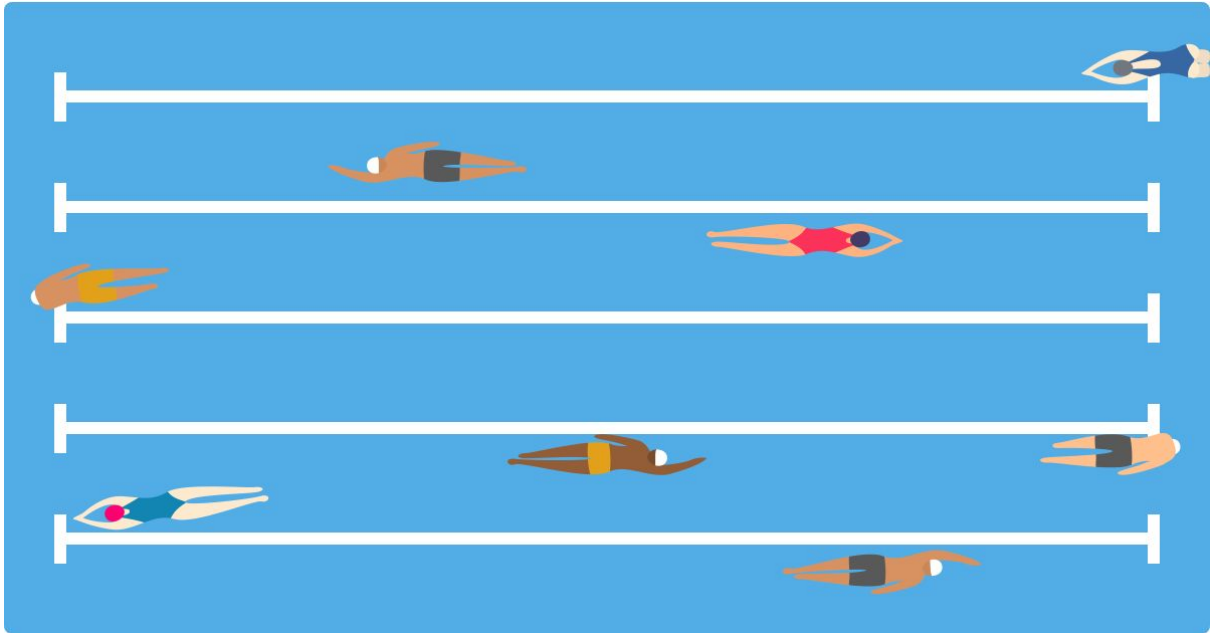
Fietsen :Frank Timmermans 5.03.09 (3^e man en 41^e Overall)

Hardlopen: Mark Driessen 3.14.19 (3^e man en 27th Overall)

9.30.01 – Goed voor een 1^e plek!



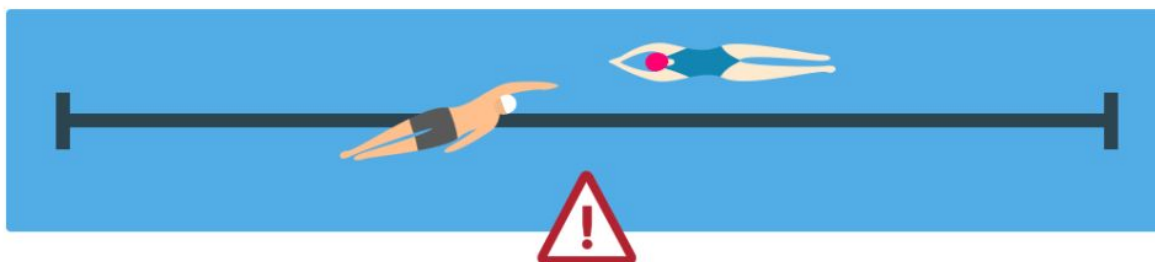
Zwem Etiquette Top 5



Zwemmen wordt steeds populairder. En dat is goed nieuws, want het is nou eenmaal de leukste* en meest gezonde sport ter wereld. Het banenzwemmen wordt drukker, maar ook in de [Conditietraining](#) zien we steeds meer zwemmers. Gezellig, totdat het mis gaat! Daarom hier de Zwem Etiquette Top 5. Ben jij al een heer of dame in het bad? En aan welke dingen maak jij je schuldig?

Houdt rechts aan in je baan Je ligt heerlijk te zwemmen, slag voor slag en baan voor baan. Goed, er liggen 4 andere in je baan maar daar heb jij niet echt boodschap aan. Heerlijk peddelen, slagen afwisselen tot ineens: boem, stop, ho. Je ligt plotseling aan de andere kant van je baan en bent frontaal tegen je baan genoot aangezwommen.

ZWEM ETIQUETTE TIP 1: HOUD RECHTS AAN IN JE BAAN



Als je alleen of met zijn tweeën in de baan ligt, kun je heerlijk vrijuit zwemmen. Maar op het moment dat er meer zwemmers bijkomen, zal je moeten letten op je positie in de baan. Denk aan autorijden, waarbij je ook altijd rechts aanhoudt. Dit betekent dus dat je niet volledig gedachteloos je armen naar voren wilt rammen (sowieso een slecht idee), maar dat je jezelf altijd bewust bent waar je in de baan aan het zwemmen bent.

Wacht op een ander bij start of keerpunt

ZWEM ETIQUETTE TIP 2: WACHT OP EEN ANDER BIJ START OF KEERPUNT



Je hebt even rust gehad aan de kant, een goede tip gekregen van je coach of het weekend doorgenomen met je teamgenoot. Je wilt weer beginnen met de volgende zwemafstand en draait je om naar het water toe. Er komt iemand aangezwommen, die aanstalten maakt om een keerpunt te maken. Je herkent de zwemmer, en weet dat je iets sneller bent. Net voordat de tegemoetkomende zwemmer zijn keerpunt gaat maken, zet jij af.

Deze veelvoorkomende situatie zorgt vaak voor een schrikreactie en meestal voor een halve botsing, en is vrij makkelijk te voorkomen. Wacht rustig af tot je collega-zwemmer het

keerpunt heeft gemaakt en heeft afgezet, en begin dan pas zelf aan je baan. Ben je sneller? Haal hem dan ook snel in.

Ingehaald worden? Ga langzamer zwemmen!

Je hebt er inmiddels een half uurtje op zitten en bent al een beetje vermoeid aan het raken. Elke slag die je maakt wordt wat zwaarder en je benen doen niet echt lekker meer mee. Dan zie je in een ooghoek ineens de handen van iemand anders: je wordt ingehaald! Maar dat laat je toch niet gebeuren? Je versnelt, maar kan niet meer wegzwemmen van de persoon naast je. Het resultaat is dat jullie 15 meter naast elkaar liggen te zwemmen. Totdat deze persoon frontaal botst op een tegenligger. Ha. Gewonnen.

ZWEM ETIQUETTE TIP 3: INGEHAALD WORDEN? GA LANGZAMER ZWEMMEN!



Om de relaties met je mede zwemmers goed, en de sfeer in het zwembad optimaal te houden, had je het beste even in kunnen houden. Gun de ander een pijnloze inhaalmanoeuvre, en zorg ervoor dat hij je zo snel mogelijk voorbij is. Dit houdt vaak in dat je een heel klein beetje inhoudt. Niks mis mee om daarna op zijn of haar voeten te gaan liggen, overigens.

Inhalen? Doe het snel

Banen lang heb je haar voor je zien zwemmen. Je komt elke baan een centimeter dichterbij en uiteindelijk is het zover: je ligt op haar voeten. Tijd om in te halen en te laten zien wie hier



de baas in de baan is! Je houdt lekker hetzelfde tempo ('ik zit er nu echt lekker in!') en doet er vervolgens 4 banen over om er voorbij te komen. Ondertussen zijn alle andere zwemmers in je baan vooral jou aan het ontwijken, omdat jij in het midden van de baan zwemt.

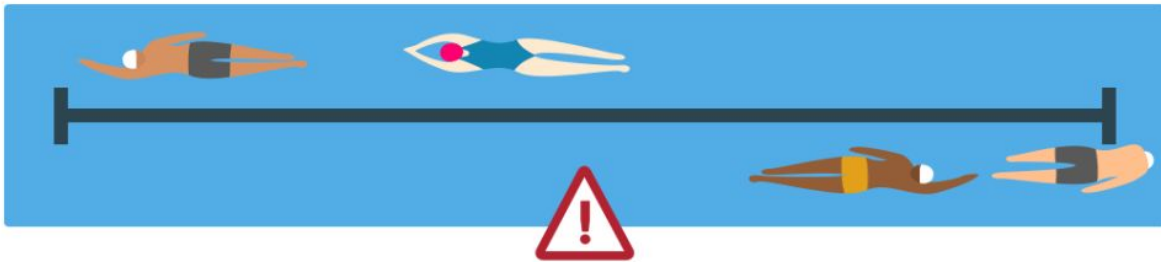
Een bruggetje naar autorijden: haal niet in met 1km/u verschil. Dan duurt het heel lang, en je houdt vooral het andere verkeer op. Ga je inhalen, dan is het zwem etiquette om iets harder te gaan zwemmen. De andere zwemmer zal iets inhouden, om jou zo snel mogelijk te laten passeren. Dit werkt trouwens ook heel goed op de snelweg!

Extra tip: haal vlak voor het keerpunt niet meer in, dit zorgt altijd voor ongewenste situaties.

Keerpunt in het midden van de baan

Je bent lekker rechts aan het zwemmen, dat heb je immers geleerd. De kant komt eraan en jij wilt een prachtig keerpunt gaan maken. Je blijft rechts liggen tot je de muur raakt. Op dat moment maak je jouw draai en zet je af. Boem, vol tegen de zwemmer achter je aan.

ZWEM ETIQUETTE TIP 5: MAAK JE KEERPUNT IN HET MIDDEN VAN DE BAAN!



Komt de muur dichterbij? Dan mag je naar het midden van de baan toe zwemmen. Let hierbij op dat je de zwemmers voor en achter je (wordt je toevallig ingehaald?) niet hindert. Op deze manier lig je snel weer aan de andere kant van de baan, en hebben andere zwemmers zo min mogelijk last van je.

En verder

Heb je nog andere irritaties? Doe jij af en toe eens iets wat eigenlijk echt niet kan? Of houdt jij je ten allen tijden aan bovenstaande etiquette? Wij zijn benieuwd, laat het ons weten!

Download hier de [Personal Swimming Zwem Etiquette Top 5](#) in PDF-formaat. Om op te hangen in je zwembad, bij je baan of in de badkamer!

KAMP 17-19 augustus 2018

Op vrijdag 17 augustus startte voor 18 deelnemers het ontspannings kamp met een training in zwembad de Wisselslag. Daarna werd er koers gezet naar Helden waar de blokhut van Jong Nederland voor dit weekend weer was afgehuurd. De meeste deelnemers van dit kamp waren hier vorig jaar ook al geweest en wisten de indeling dan ook nog. Het duurde dan ook niet lang of de beide slaapzalen waren gereed gemaakt voor de nacht. Daarna werd er verzameld rond de kampvuurplaats waar het kampvuur werd ontstoken en er gezellig werd gekletst met wat te drinken en te eten. Tegen 23.00 uur ging iedereen naar binnen om zich alvast klaar te maken voor het slapen, maar het duurde geruime tijd alvorens het daadwerkelijk rustig was.

Op zaterdagmorgen was iedereen toch op tijd wakker en werd er gezamenlijk op de grote overdekte veranda ontbeten. Daarna vertrokken de zwemmers lopend naar de Heldense bossen waar in het buitenbad onder leiding van Paul en Helen werd getraind.

Hierna was er vrije tijd die door de aanwezigen op allerlei manieren werden ingedeeld. Aangezien er géén telefoons mee op kamp mochten, werd er ook echt gespeeld, gekletst. Na de lunch met verschillende soorten soep en broodjes knak begon het middagprogramma. Dit was een ouderwets spellencircuit. De kinderen werden in groepjes verdeeld en gesteund door een coach moesten de diverse spellen worden uitgevoerd: spijkerpoepen, lucifers



stapelen, suikerklontjes op lepels aan elkaar doorgeven, lopen met een lepel in je mond met een ei erop, met je neus een sinaasappel over het parcours rollen. Zeker vanwege het mooie weer konden de spelletjes met waterballonnen, natte sponzen e.d. niet ontbreken. Hele emmers water werden over diverse deelnemers omgekiept. Aan het eind van deze middag, waren er slechts enkele mensen droog. Iedereen had de grootste pret. Nadat een ieder schone, droge kleren had aangetrokken werd er begonnen met de voorbereidingen van de BBQ.

Rond 21.00 uur werd er rond het kampvuur gestart met het spel "Ik hou van Holland". Bij deze quiz moet iedereen proberen zijn/haar vraag goed te beantwoorden waarna de doos kan worden doorgegeven aan de volgende persoon. Bij te lang wachten kan de doos "ontploffen".

Daarna werd "de nachtwacht" gespeeld. Hierbij zijn er 2 nachtwachten en de rest van de groep verstopt zich in het bos. Ieder kind heeft een nummer. Wanneer de nachtwacht roept "ik ben de nachtwacht en de klok slaat" 6, slaat deze vervolgens zes keer met een stoffer en blik.

Degene die nummer 6 is, maakt een dierengeluid. De nachtwacht moet raden wie dat is. Dit duurt tot (bijna) alle kinderen zijn geweest. De deelnemers vonden het erg leuk en het spel werd dan ook meerdere keren gespeeld. Daarna ging iedereen naar binnen en ook nu duurde het nog een tijd alvorens iedereen sliep.

Op zondag, na het inpakken van de spullen en na het ontbijt vertrokken trainers en kinderen weer naar het zwembad. Eerst werd er weer in het buitenbad getraind en daarna konden de kinderen nog geruime tijd in het binnenbad doorbrengen.

In de cafetaria behorende bij de Heldense Bossen werd de lunch, bestaande uit frites, snack en

frisdrank gezamenlijk genuttigd. Daarna werd er weer koers gezet richting blokhut waar de kinderen door hun ouders werden opgehaald.

Mede dankzij de hulp van vele bereidwillige ouders bij de diverse activiteiten (waaronder ook de schoonmaak van de blokhut), kunnen we terugkijken op een zeer geslaagd weekend.

Namens: Paul, Helen, Angelique, Chantal, Dionne, Linda en Joke

GEZOCHT!!!!!!



Gezocht

Hallo leden, onze vereniging is en blijft dringend op zoek naar vrijwilligers!!!!!!

Waar zijn we naar op zoek?

Bestuursleden

Officiels

Sponsor commissieleden

Trainers

Ben jij geïnteresseerd geef een mailtje aan:

bestuur@mosaregio.nl

Volgende nieuwsbrief december 2018

copy voor 15 december aan secretariaat@mosa regio.nl