



## **Beste watervrienden,**

Vanaf 12 t/m 18 september 2010 gaat Richard van Dok, Polosecretaris van KZC, meedoen aan Duchenne Heroes-mountainbiketocht.

Duchenne is een ernstige en erfelijke spierziekte die vrijwel alleen bij jongens voorkomt. In ons land hebben ongeveer achthonderd jongens deze ziekte. De ontwikkeling van nieuwe behandelmethodes heeft de levensverwachting van de patiënten doen toenemen tot 30 jaar, maar zelfs nu sterven er patiënten voor hun twintigste jaar.

### Is Duchenne te genezen?

Op dit moment is Duchenne nog niet te genezen of te voorkomen. Maar een wetenschappelijke doorbraak lijkt eindelijk dichtbij. Eén van de projecten die mede door Duchenne Heroes is gefinancierd, gaf hoopgevende resultaten bij experimenten. Eindelijk gloort er hoop!

### De Tocht

De Duchenne Heroes-mountainbiketocht bestaat uit zeven zware etappes (totaal 7 dagen), door vier verschillende landen, van Luxemburg naar Nederland. Per dag leggen de deelnemers gemiddeld 100 km af over vaak unieke mountainbiketracks. De route is in alle zorgvuldigheid samengesteld, voorbereiden door het Duchenne Heroes vrijwilligersteam en gaat zo min mogelijk over asfalt. Het parcours is niet afgezet of bewegwijzerd, er wordt gereden met GPS. Deelnemers zijn verplicht zich te houden aan de wettelijke verkeersregels.

Als watervriend(din) kun jij meehelpen om geld in te zamelen voor onderzoek naar de ziekte van Duchenne. Hoe? Door mee te doen met **SPONSORZWEMMEN!** De watervriend(din) die het meeste geld weet te verzamelen ontvangt ook nog eens een hele leuke prijs!

Op **vrijdag 5 maart** gaan we met alle kinderen sponsorzwemmen. Het sponsorzwemmen duurt 30 minuten en we zwemmen in de breedte van het bad. Daarna mogen alle watervrienden vrijzwemmen. Na totaal een uurtje in het zwembad gaan we met z'n allen patat eten in het clubhuis.

**Hoe kun je geld inzamelen?** Ga met de sponsorlijst (**zie ommezijde**) langs je papa, mama, opa, oma, oom, tante, buurman, buurvrouw, broer, zus en iedereen die je kent om te vragen of ze jou willen sponsoren.

### **Er zijn twee manieren om gesponsord te worden:**

1. **Per gezwommen baan** (vertel er wel bij dat we in de breedte zwemmen). Jouw sponsor geeft bijvoorbeeld aan dat je €0,50 per baan krijgt. Als je 20 banen zwemt, dan heb je €10,- opgehaald
2. **Een vast bedrag.** Het maakt dus niet uit hoeveel baantjes je zwemt maar je krijgt van deze sponsor gewoon het bedrag dat opgeschreven staat.

