



Van de voorzitter

Hallo Masters,

Voor de verandering hier hierbij de maandelijks info.

Groetjes, Harold



Mededelingen

Koffiecorner

- Op zondag 6 april is de volgende 1^e zondag van de maand. Na afloop van de training wordt er dan weer koffie gedronken met wat lekkers in het clubhuis SpetterZ.

Wedstrijden

2^e wedstrijd Zuidelijke Cirkel 2008, zondag 13 april te Deurne

- Op zondag 13 april vindt de 2^e wedstrijd in de Zuidelijk Cirkel 2008 plaats in Vlissingen. Dit is praktisch een thuiswedstrijd, dus het zou leuk zijn als we weer met veel leden meedoen! Zie verderop de details.

NMK 25m-baan te Winterswijk

De NMK 25m-baan staat weer voor de deur.

Deze wordt gehouden van vrijdag 2 mei t/m zondag 4 mei.

Het is een 3-daags toernooi, dan op vrijdagmorgen begint.

Op donderdag 1 mei (Hemelvaart) kan alvast worden getraind van 9:00-10:00uur en van 15:00-16:00uur.

Ze zijn bezig met wat hotel-aanbiedingen. Zie:

<http://www.wv.nu/Zwemmen/Masters/NMK2008kb/NMKovernachtingen/tabid/201/Default.aspx>

Het Golden Tulip hotel is op 100m afstand van het zwembad.

De inschrijving sluit woensdag 9 april om 12:00.

Zorg dus dat je uiterlijk dinsdag 8 april je inschrijving bij mij hebt ingeleverd.

Het programma is te vinden op:

<http://www.wv.nu/Default.aspx?tabid=163>

Let op:

* wegens ruimte gebrek mogen pre-masters hier niet meedoen

* je kan alleen maar inschrijven met afstanden die vanaf 1 januari 2006 zijn gezwommen.

Trainingen

Afwijkingen van trainingen de komende maand

Wegens de EK Zwemmen zijn er de maand maart veel wijzigingen:

- Van vrijdag 7 maart t/m donderdag 20 maart is De Tongelreep gesloten voor trainingen. We trainen dan op andere tijden in het zwembad van het studentensportcentrum van de TU/e.
- **Zie de volgende pagina voor het overzicht.**

Zie ook de planning in de Excel-sheet en hou de wekelijkse mailtjes in de gaten voor eventuele wijzigingen en het trainingsprogramma.

Verder een dringend verzoek om het **materiaal** dat je pakt uit de zwemkar ook **ZELF** weer **terug te leggen**.

Dit is een kleine moeite en voorkomt dat er materiaal blijft liggen.

Trainingen maart

Week 10:

Maandag	17:00-18:00	w-50m	2 banen	trainer+techniek	(Ton)
Dinsdag	06:00-07:00	w-50m	5 banen		
	19:00-20:30	s-25m	4 banen	trainer+techniek	(Agnes)
Woensdag	17:00-18:30	w-50m	2 banen		
Donderdag	06:00-07:00	w-50m	5 banen		
	17:30-19:00	t-50m	2 banen		
	19:00-20:30	s-25m	4 banen	trainer+techniek	(Rob2+)

Vrijdag 7/3 Geen training

Zaterdag 8/3 07:30-09:00 tue-bad 3 banen (25m) (toezicht)

Zondag 9/3 07:30-08:30 tue-bad 6 banen (25m) (Agnes)

Week 11:

Maandag 10/3 Geen training

Dinsdag 11/3 06:00-07:00 tue-bad 6 banen (25m) (toezicht)

Woensdag 12/3 Geen training

Donderdag 13/3 06:00-07:00 tue-bad 6 banen (25m) (toezicht)

Vrijdag 14/3 Geen training

Zaterdag 15/3 Geen training

Zondag 16/3 08:00-09:00 tue-bad 6 banen (25m) (Agnes)

Week 12:

Maandag 17/3 Geen training

Dinsdag 18/3 06:00-07:00 tue-bad 6 banen (25m) (toezicht)

Woensdag 19/3 Geen training

Donderdag 20/3 06:00-07:00 tue-bad 6 banen (25m) (toezicht)

Vrijdag 21/3 18:30-20:00 tue-bad 6 banen (25m) (nog indelen)

Zaterdag 22/3 07:30-09:00 tue-bad 6 banen (25m) (nog indelen)

Zondag 23/3 Geen training (Pasen)

Week 13:

Maandag 24/3 Geen training (Pasen)

Dinsdag 25/3 06:00-07:00 tue-bad 6 banen (25m) (toezicht)

Woensdag 26/3 Geen training

Donderdag 27/3 06:00-07:00 tue-bad 6 banen (25m) (toezicht)

Vrijdag 06:00-07:00 w-50m 5 banen

17:00-18:30 w-50m 3 banen

Zaterdag 08:00-09:00 s-25m 4 banen

Zondag 09:00-10:00 w-50m 10 banen trainer+techniek (Agnes)



Wedstrijden

Zuidelijke 2008

- De data voor de Zuidelijke Cirkel 2008 zijn inmiddels bekend.

Zondag 13/4	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (2) te Deurne
Zondag 8/6	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (3) te Hoogerheide
Zondag 21/9	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (4) te Terneuzen
Zaterdag 1/11	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (5) te Gorinchem
Zaterdag 6/12 of 13/12	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (6) te Eindhoven
- Noteer deze data dus vast in je agenda!
- Zie verderop de details van de eerste wedstrijd in Vlissingen.

Klassementen Zuidelijke Cirkel

- Voor degenen die nog wat **klassementen** willen vol zwemmen, is ook bijgevoegd een overzicht van wat tot nu toe is verzwommen. In de laatste wedstrijd is er nog volop gelegenheid om dit te doen. Je kan aan maximaal 1 vrije slag en maximaal 1 wisselslag klassement meedoen:

Vrije slag klassementen.

I. 25m, 50m, 100m, 200m.

II. 2 x 25m, 2 x 50m.

- Er kan slechts aan één vrije slag klassement worden deelgenomen.
- Indien een deelnemer klassement I heeft vol gezwommen, telt hij/zij niet meer mee voor klassement II.

Wisselslag klassementen.

I. 100m vlinderslag, 100m rugslag, 100m schoolslag, 100m vrije slag, 100m wisselslag.

II. 25m vlinderslag, 25m rugslag, 25m schoolslag, 25m vrije slag.

- Er kan slechts aan één wisselslag klassement worden deelgenomen.
- Indien een deelnemer klassement I heeft vol gezwommen, telt hij/zij niet meer mee voor klassement II.

Ledeninfo

Nieuwe leden

Afgelopen 2 maanden mochten we weer een aantal nieuwe gezichten verwelkomen:

- Guido Robertz zwom in het verleden voor ander teams, waaronder TRB/RES.
- Thamar Henneken zwom tot 2003 op topniveau, won zilver met de estafette in Sydey

Welkom!

Afgemelde leden

Helaas zijn er ook een aantal leden die de afgelopen 2 maanden afscheid hebben genomen. Dit om uiteenlopende redenen (blessure, lastig combineren met werk/kinderen, etc.).

- Floris Maassen
- Margot van de Kerkhof
- Matja Zwartkruis
- Ron Gijzen

Wellicht tot ziens !

Verjaardagen PSV-Masters in maart/april

Yvonne van Straten	1-mrt-84	24	Freddie Simons	2-apr-67	41
Bart van Doesburg	2-mrt-56	52	Ineke Weekers	3-apr-53	55
Louis Matthijsse	2-mrt-61	47	Ron Phaff	4-apr-62	46
Marc van Kemenade	2-mrt-80	28	Dion Liebrand	6-apr-57	51
Trudy Ketting	2-mrt-70	38	Angela Braspennincx	8-apr-77	31
Liselotte Joling	4-mrt-75	33	Lotta Partanen	10-apr-74	34
Stef Lapien	4-mrt-65	43	Jeroen Wijering	11-apr-80	28
Marriëtte Mittendorff	6-mrt-52	56	Aloys Geurts	15-apr-32	76
Joop Ariaens	14-mrt-59	49	Bert van Kraay	15-apr-58	50
Joris Haest	14-mrt-79	29	Rob Ekkel	17-apr-62	46
Marc Weijers	17-mrt-71	37	John Mills	20-apr-76	32
Nicole van Herpen	20-mrt-72	36	Ronald Smits	29-apr-78	30
Hetty Zuidmeer	22-mrt-83	25			
Tom Adriaanse	24-mrt-83	25			
Angele Pieterse	24-mrt-78	30			
Alexandra Nagel	25-mrt-61	47			
Nicole Engelshoven	28-mrt-65	43			

Van harte proficiat !





Wedstrijden

Zie de agenda en de planning voor een overzicht van de wedstrijden.
Hieronder worden de meest actuele wedstrijden toegelicht.

De kosten van een dagstartvergunning dienen zelf te worden betaald. De kosten hiervan bedragen €5,40.
Voor degenen die meerdere wedstrijden willen zwemmen, wordt aangeraden om een reguliere startvergunning te nemen. Een startvergunning kan worden aangevraagd via Lottie of Harold.

Wedstrijden inschrijvingen

2^e wedstrijd in de Zuidelijke Cirkel te Deurne

13-de masterstour door Brabant e.o., 2^e wedstrijd.

Datum: zondag 13 april 2008

Organisatie: DZT '62

Zwembad: Zwembad De Wiemel
Molenstraat 50/A
5751 LE Deurne
0493-322623

Inzwemmen: 13:30 uur

Wedstrijd: 14:00 uur

Programma:

1. 4x50m wisselslag estafette d/h/mix
2. 100m schoolslag d/h
3. 50m vrije slag d/h
4. 100m vlinderslag d/h
5. 25m rugslag d/h
6. 200m vrije slag d/h
7. 25m schoolslag d/h
8. 50m vlinderslag d/h
9. 100m wisselslag d/h
10. 25m vrije slag d/h
11. 4x25m vrije slag estafette d/h/mix
12. 400m vrije slag d/h

Inschrijving sluit: zondag 30 maart 2008

Wijzigingen uiterlijk: woensdag 9 april 2008 **20:00 uur**



NMK 25m-baan te Winterswijk

Programma

dag 1 vrijdag ochtendsessie		
<i>09:00 uur inzwemmen</i>		
<i>10:00 uur aanvang wedstrijd</i>		
1	800 m. vrije slag	Dames
2	800 m. vrije slag	Heren

dag 1 vrijdag middagsessie		
<i>30 min. inzwemmen</i>		
3	50 m. schoolslag	Dames
4	50 m. schoolslag	Heren
5	100 m. wisselslag	Dames
6	100 m. wisselslag	Heren
7	200 m. vlinderslag	Dames
8	200 m. vlinderslag	Heren
pauze		
9	200 m. rugslag	Dames
10	200 m. rugslag	Heren

dag 2 zaterdag ochtendsessie		
<i>08:00 uur inzwemmen</i>		
<i>09:00 uur aanvang wedstrijd</i>		
	400 m. wisselslag	
12	pers.	Heren
	400 m. wisselslag	
13	pers.	Dames
14	100 m. rugslag	Heren
15	100 m. rugslag	Dames
pauze		
16	200 m. vrije slag	Heren
17	200 m. vrije slag	Dames
	4x50 m. wisselslag	
18	estafette	gemengd

dag 2 zaterdag middagsessie		
<i>30 min. inzwemmen</i>		
20	100 m. vlinderslag	Heren
21	100 m. vlinderslag	Dames
22	50 m. vrije slag.	Heren
23	50 m. vrije slag	Dames
24	100 m. schoolslag	Heren
25	100 m. schoolslag	Dames
pauze		
	200 m. wisselslag	
26	pers.	Heren
	200 m. wisselslag	
27	pers.	Dames
	4x50 m. wisselslag	
28	estafette	Heren
	4x50 m. wisselslag	
29	estafette	Dames

dag 2 zaterdag avondsessie		
<i>30 min. inzwemmen</i>		
30	400 m. vrije slag	Heren
31	400 m. vrije slag	Dames

Mastersbuffet aanvang tijdens de 400 meter.

dag 3 zondag ochtendsessie		
<i>08:00 uur inzwemmen</i>		
<i>09:00 uur aanvang wedstrijd</i>		
33	1500 m. vrije slag	Dames
34	1500 m. vrije slag	Heren

dag 3 zondag middagsessie		
<i>30 min. inzwemmen</i>		
35	50 m. vlinderslag	Dames
36	50 m. vlinderslag	Heren
37	200 m. schoolslag	Dames
38	200 m. schoolslag	Heren
	4x50 m. vrije slag	
39	estafette	Dames
	4x50 m. vrije slag	
40	estafette	Heren
pauze		
41	50 m. rugslag	Dames
42	50 m. rugslag	Heren
43	100 m. vrije slag	Dames
44	100 m. vrije slag	Heren
	4x50 m. vrije slag	
46	estafette	gemengd



Algemene info

De Masterscommissie

Algemeen		info@psvmasters.nl	
Voorzitter	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Secretaris	Lottie Geurts	a.j.geurts@tue.nl	040-2831692
Penningmeester	Anneke Delsing	an2an@dse.nl	040-2463079
HoofdTrainster	Agnes van Doesburg	bavandoesburg@hetnet.nl	040-2216759

Technische Commissie

HoofdTrainster	Agnes van Doesburg	bavandoesburg@hetnet.nl	040-2216759
Trainer	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Trainer	Alexandra Nagel	xnagel@yahoo.com	
Trainer	Ton Brouwers	ton.brouwer@planet.nl	

Wedstrijdorganisatie (ODMC 2008)

Voorzitter	Harold Matla	odmc@psvmasters.nl	06-24531775
	Joop Ariaens	jogert@dutchweb.nl	
	Gerjan Hulstijn	g.hulstijn@zonnet.nl	
	Peter Soudant	soudant@swimfan.tweakdsl.nl	
	Lia van den Acker	v.d.acker@planet.nl	

Masters op Internet

Zie de links op de PSV Masters site: www.psvmasters.nl/links.shtml

Nieuwsbrieven

PSV Master Nieuws	opgeven door mailtje te sturen naar: masters@psvzwemmenenwaterpolo.nl
Mastersprint-@-zine	opgeven door mailtje te sturen naar: lidia@scarlet.nl
KNZB Masters Nieuws	opgeven via www.knzb.nl/php/workscreen.php?css=zwemmen&mailing=true



Reguliere Trainingstijden PSV Masters

Vaste Masterstrainingen

• Maandag	17:00-18:00	t-50m 2 banen	trainer+techniek	(Ton)
• Dinsdag	06:00-07:00	w-50m 5 banen		
	19:00-20:30	s-25m 4 banen	trainer+techniek	(Agnes)
• Woensdag	17:15-18:30	w-25m 5 banen		
• Donderdag	06:00-07:00	w-50m 5 banen		
	17:30-19:00	t-50m 2 banen		
	19:00-20:30	s-25m 4 banen	trainer+techniek	(Alexandra)
• Vrijdag	06:00-07:00	w-50m 5 banen		
	17:00-18:30	w-50m 3 banen		
• Zaterdag	08:00-09:00	s-25m 4 banen		
• Zondag	09:00-10:00	w-50m 10 banen	trainer+techniek	(Agnes)

De baden

- w-50 = 50m-wedstrijdbad w-25 = 25m-wedstrijdbad (met brug)
- t-50 = 50m-trainingsbad s-25 = 25m-springbad

De trainers

- Op maandag, dinsdag, donderdag en zondag staan er trainers.
- De trainer zorgt voor een trainingsprogramma en besteedt ook aandacht aan techniek.
- Op de overige dagen zijn trainingsschema's aanwezig.

Aandachtspunt Trainingen

- Probeer **op tijd** op de training te zijn.
Het is namelijk het fijnst als je samen met de zwemmers in je baan een programma kan afwerken. Daarbij kan direct op snelheid worden ingedeeld, zodat je minder hoeft te schuiven.
- Uiteraard komt het wel eens voor dat dit niet lukt (werk, file, kids, etc.). Dat is op zich geen probleem. Zwem dan even kort in (100m) en probeer dan **in te stromen** in het programma van degenen die al aan het zwemmen zijn.

Verder geldt nog steeds:

- Probeer binnen een baan samen een opdracht te zwemmen, zo nodig aanpassen
- Houdt rekening met elkaar bij inhalen, e.d: maak ruimte, of wacht even voor je inhaalt.

Contributie (per 1/9/2007)

1x trainen per week	€ 12,85 (per maand)
2-3x trainen per week	€ 17,50 (per maand)
4 of meer x per week	€ 21,40 (per maand)
Leden in buitenland	€ 5,35 (per maand)
Gastraining	€ 3,50 (per keer)

Proeftraining kosteloos

Opmerking:

- bedragen onder voorbehoud, exacte bedragen bekend bij ledenadministratie.
- inschrijfformulier aanvragen bij Harold, Lottie of Agnes

BIJLAGES

- Planning & Ledenlijst