

Van de voorzitter

Hallo Masters,

Hierbij weer de maandelijkse 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.

ALV

- Op maandag 21 april om 20:00 vindt in het clubhuis SpetterZ de ALV plaats. Zie de aparte uitnodiging.

Wedstrijden

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.

Wedstrijd in Nijlen (BEL)

- Een leuke wedstrijd in België.
Zie hiervoor de bijlage en verderop de details.

Trainingen

Afwijkingen van trainingen de komende maand

- Deze maand is er alleen op Koninginnedag woensdag 30 april geen training.
- 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.





FINA wereldranglijst 2007

Afgelopen jaar had PSV 28 noteren in de FINA ranglijst van 2007.

Lottie (10x), Bianca (7x), Saskia (6x) en Harold (1x) zorgde voor persoonlijke noteringen.

Daarnaast waren 4 PSV-estafettes snel genoeg voor de wereld top 10.

Hierbij waren 11 PSV Masters betrokken.

In de bijgewerkte Wereld Top 10 Aller Tijden staat Lottie 4x genoteerd.

Ook ons trainingslid Roos van Esch, uitkomend voor TRB-RES stond 8x in de lijst.

Zie hieronder het overzicht van de PSV Masters:

Bad	Afstand	Slag	G	Cat	Rank	Tijd	Naam
long course	800	free	Women	25+	5	9:53.93	BIANCA COX
long course	1500	free	Women	25+	2	18:38.51	BIANCA COX
long course	100	back	Women	25+	7	1:11.06	BIANCA COX
long course	200	back	Women	25+	4	2:32.88	BIANCA COX
short course	1500	free	Women	25+	6	18:50.85	BIANCA COX
short course	200	back	Women	25+	10	2:29.89	BIANCA COX
short course	400	i.m.	Women	25+	10	5:28.85	BIANCA COX
short course	50	brst	Men	35+	8	30.56	HAROLD MATLA
long course	50	free	Women	70+	5	37.03	LOTTIE GEURTS
long course	100	free	Women	70+	3	1:24.91	LOTTIE GEURTS
long course	200	free	Women	70+	5	3:14.76	LOTTIE GEURTS
long course	400	free	Women	70+	8	6:58.85	LOTTIE GEURTS
long course	800	free	Women	70+	7	15:00.95	LOTTIE GEURTS
short course	50	free	Women	70+	5	36.87	LOTTIE GEURTS
short course	100	free	Women	70+	4	1:25.27	LOTTIE GEURTS
short course	200	free	Women	70+	3	3:07.74	LOTTIE GEURTS
short course	400	free	Women	70+	2	6:43.29	LOTTIE GEURTS
short course	100	i.m.	Women	70+	9	1:45.01	LOTTIE GEURTS
long course	50	free	Women	40+	8	28.70	SASKIA PHAFF
long course	100	free	Women	40+	5	1:02.41	SASKIA PHAFF
long course	200	free	Women	40+	9	2:18.55	SASKIA PHAFF
long course	50	fly	Women	40+	8	30.56	SASKIA PHAFF
short course	100	free	Women	40+	8	1:01.79	SASKIA PHAFF
short course	100	i.m.	Women	40+	9	1:12.16	SASKIA PHAFF
long course	4x50	medley	Women	100+	6	2:20.86	BIANCA COX, KRISTEL TELLEGEN, LISELOTTE JOLING, JENNY LEVITT
long course	4x50	medley	Women	120+	7	2:15.58	BIANCA COX, TRUDY KETTING, SASKIA PHAFF, LISELOTTE JOLING
long course	4x50	medley	Men	160+	10	1:59.88	RON PHAFF, HAROLD MATLA, RONALD SMITS, FRED KETTING
long course	4x50	free	Mixed	120+	7	1:49.73	RONALD SMITS, BIANCA COX, SASKIA PHAFF, SIMON V BEURDEN

Ledeninfo

Nieuwe leden

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

- Pieter-Jan Jongeling Zwom in z'n jeugd jaren en bij De Dommelbaarzen.

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.).

- Frank Bakermans

Wellicht tot ziens !

Verjaardagen PSV-Masters in april/mei

Freddie Simons	2-apr-67	41	Rosina Hoogeveen	1-mei-64	44
Ineke Weekers	3-apr-53	55	Paul Houben	7-mei-76	32
Ron Phaff	4-apr-62	46	Henk van		
Dion Liebrand	6-apr-57	51	Greevenbroek	8-mei-73	35
Angela Braspenincx	8-apr-77	31	Robert Libregts	8-mei-72	36
Lotta Partanen	10-apr-74	34	Erik van Dartel	16-mei-67	41
Jeroen Wijering	11-apr-80	28	Jeroen Hengst	16-mei-81	27
Aloys Geurts	15-apr-32	76	Rob Hemesath	18-mei-61	47
Bert van Kraay	15-apr-58	50	Ivonne van der Honing	27-mei-69	39
Rob Ekkel	17-apr-62	46	Han Verberne	29-mei-58	50
John Mills	20-apr-76	32	Koen de Haan	29-mei-78	30
Ronald Smits	29-apr-78	30			

Van harte proficiat !





AGENDA

Hieronder een overzicht van geselecteerde activiteiten en wedstrijden die voor PSV Masters interessant zijn.

Agenda 2008

April

Zondag 13/4 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (2) te **Deurne**
18-25/4 Wedstrijd: WMK te **Perth** (50m buiten-baan)
Zaterdag 19/4 Wedstrijd: Zuiderzeecircuit (5) te **Kampen** (50m baan)

Mei

2-4/5 Wedstrijd: NMK 25m-baan te **Winterswijk**
10/5 Wedstrijd: 25m-baan te **Nijlen**

Juni

Zondag 8/6 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (3) te **Hoogerheide**
13-15/6 Wedstrijd: Dutch Open te **Apeldoorn** (50m buiten-baan)
Zaterdag 28/6 **Wedstrijd: Open Brabantse Masters Kampioenschappen te Eindhoven**

Juli - Augustus

Diverse Open Water wedstrijden

September

Diverse Open Water wedstrijden

Zondag 21/9 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (4) te **Terneuzen**

Oktober

November

Zaterdag 1/11 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (5) te **Gorinchem**
Medio nov. Wedstrijd: Team wedstrijd

December

Zaterdag 13/12 **Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (6) te Eindhoven**



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.

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.



Wedstrijden inschrijvingen

10 mei: Wedstrijd Nijlen (BEL)

Datum : zaterdag 10 mei 2008
Organisatie : Nijlense Zwemvlub ShaRK
Zwembad : Gemeentestraat, Nijlen

Inzwemmen : 16:30 uur
Wedstrijd : 17:00 uur

Uit de folder: Deze wedstrijd is gekend voor zijn sterk deelnemersveld, de boterhammen en de muziek. Iedere deelnemer krijgt een herinneringsmedaille en een fles wijn.

Programma:

1. 1500m vrije slag d/h
2. 100 vlinderslag d/h
3. 200 wisselslag d/h
4. 200 rugslag d/h
5. 200 vlinderslag d/h
6. 400 wisselslag d/h
7. 50 schoolslag d/h
8. 100 vrij slag d/h
9. 100 wisselslag d/h
10. 50 rugslag d/h
11. 200 schoolslag d/h
12. 4x50 vrije slag d/h/mix
13. 50 vrije slag d/h
14. 100 schoolslag d/h
15. 100 rugslag d/h
16. 50 vlinderslag d/h
17. 200 vrije slag d/h
18. 4x50 wisselslag d/h/mix

Inschrijfgeld:

50m / 100m : € 0,90 per start
200m : € 1,50 per start
400m : € 2,00 per start
1500m : € 3,00 per start



2-4 mei: 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