

Van de voorzitter

Hallo Masters,

Hierbij weer de maandelijkse info.

Harold



Mededelingen

Koffiecorner

- Op zondag 3 augustus was er weer de 1^e zondag van de maand. Na afloop van de training wordt er dan weer koffie gedronken met wat lekkers in het clubhuis SpetterZ.
- De volgende keer is op zondag 7 september.

Trainingen

- Vanaf week 33 veranderen een paar trainingstijden. Zie verderop het nieuwe schema.

Wedstrijden

Wedstrijdkalender

- De kalender is weer bijgewerkt voor het komende seizoen.

4^e wedstrijd Zuidelijke Cirkel in Terneuzen

- Op zondag 21 september vindt in Terneuzen de 4^e wedstrijd in de Zuidelijk Cirkel plaats.
- Meer informatie verderop. Opgeven bij Harold via info@psvmasters.nl

Open Water 2008

- Ook in 2008 zullen er diverse PSV Masters meedoen aan Open Water wedstrijden. Het PSV Masters Open Water Team 2008 bestaat inmiddels uit 11 personen:
 - Ad Brouwers, Bianca Cox, Erik van Dartel, Guido Robertz, Harold Matla, Ineke Weekers, Joris Haest, Jos van Alphen, Liselotte Joling, Lottie Geurts, Ron Phaff
- Samen doen we mee aan bijna alle Open Water wedstrijden!
- Het Open Water zwemmen is heel gezellig en een goede training met meestal mooi weer! Wil je ook meedoen? Geef het dan door aan Harold.
- Voor meer informatie: zie de kalender op www.noww.nl
Hier kan je ook het Open Water Boek 2008 downloaden.

Smoelenboek op website

- In de afgelopen week is het smoelenboek op de website flink bijgewerkt. Zie www.psvmasters.nl/leden.shtml
- Sta je er nog niet bij, of wil je een andere (leukere) foto op de site hebben, mail deze dan door.
- Mocht je er niet tussen wil staan, geef dat dan ook door.

Gebronste Master 2007: Lia van den Acker

Afgelopen maand is de Gebronste Master over 2007 uitgereikt aan Lia van den Acker.

Zij wist zich op meerdere fronten te onderscheiden.

Sportief gezien heeft zij haar doelstelling om aan de EK Masters deel te nemen, ruimschoots gehaald.

Door haar trainingsarbeid uit te breiden naar 3 trainingen in de week behaalde ze uiteindelijk 5 limieten en zwom ze op de EMK mee in de estafettes Dames 200+ waarmee ze een 5e en 4e plaats en een NMR behaalde. Voor diezelfde EMK heeft zij het verblijf, kleding en enkele sponsors geregeld.

Organisatorisch was ze ook betrokken bij de door PSV Masters georganiseerde Open Nederlandse Masters Kampioenschappen, waar ze bloemen, vlaggen en sponsors voor regelde.

Veder is zij initiatiefnemer van de koffie in het clubhuis op de eerste zondag van de maand en is zij wat we zouden kunnen noemen verenigings sociaal.

Kortom veel goede redenen voor een bloemetje, een oorkonde en de bijbehorende wisseltrofee.



De winnaars tot nu toe zijn:

2001: Lottie Geurts

2002: Rob Hemesath

2003: NMR 4x50 vrij D160+:
Tracey Barnes, Ans Hoofd,
Marleen Willems, Saskia Phaff

2004: Ineke Weekers

2005: Harold Matla

2006: Saskia Phaff

2007: Lia van den Acker



Trainingen

Afwijkingen van trainingen de komende maand

- Deze maand geldt het zomerrooster. Gedurende de zomermaanden zullen we weer doortrainen volgens een zomerrooster.
- Er is **RUIMTE ZAT** dus **MAAK GEBRUIK** van deze **MOGELIJKHEDEN** !

Week 32: 4/8 tm 10/8:

Maandag	18:00-19:00	w-50m	5 banen	trainer+techniek (Ton)
Dinsdag	19:00-20:00	s-25m	8 banen	trainer+techniek (Harold)
Woensdag	18:00-19:00	w-50m	5 banen	toezicht
Donderdag	06:00-07:00	w-50m	10 banen	zelf toezicht
Vrijdag	18:00-19:00	w-50m	5 banen	toezicht
Zaterdag	Geen training			
Zondag	09:00-10:00	w-50m	10 banen	trainer+techniek (Harold/Alexandra)

Vanaf week 33, 11/8 gaat het reguliere (aangepaste) rooster in, zie hieronder.

- 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. Graag ook trainingschema's terug leggen en helpen bij het inleggen en uithalen van de trainingslijnen.



Trainingstijden 2008-2009

In onderling overleg met de andere afdelingen binnen onze vereniging zijn er met ingang van het nieuwe seizoen wat wijzigingen in de badwaterverdeling.

Voor ons veranderen hierdoor een paar dingen:

- ma-middag : een half uur later en van trainingsbad naar wedstrijdbad (17:30-19:00 2 banen)
- do-middag : van trainingsbad naar wedstrijdbad (17:30-19:00 2 banen)
- do-avond : een half uur minder in springbad (19:00-20:00 4 banen)
 - aansluitend komt nu de CREZ van 20:00-20:45
- vr-ochtend : 1 baan minder (4 ipv 5 banen)
- vr-avond : half uur minder en later beginnen (17:30-18:30, 3 banen)
- Za-ochtend : naar het trainingsbad (8:00-9:00 4 banen) + trainer

Op zaterdag zal er een extra trainer aan het bad komen.

Op de donderdagavond van 19:00-20:00 in het springbad zal extra aandacht aan techniek worden besteedt. Dit zal o.m. gebeuren op basis van thema's en hulpmiddelen, waaronder (onderwater)video analyse.

Het nieuwe trainingsschema wordt dan (per 11 augustus):

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

Ledeninfo

Nieuwe leden

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

- Brend Brevé Heeft jarenlang gezwommen en gepoloëd bij diverse verenigingen
- Carla Hensen Zwom reeds in de jaren 80 en 90 masters en openwater wedstrijden
- Ruud Nabben Wil lekker trainen

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.).

- Corine van der Hagen

Wellicht tot ziens !

Verjaardagen PSV-Masters in augustus/september

Anneke Delsing	8-aug-67	41	Susan Irik	2-sep-69	39
Mark Euwe	8-aug-63	45	Thamar Henneken	2-sep-79	29
Frank Rombouts	10-aug-67	41	Martin Spruit	8-sep-63	45
Guido Robertz	13-aug-82	26	Berry van Elderen	9-sep-56	52
Joris van Aken	13-aug-79	29	Robin den Oudsten	9-sep-80	28
Margret Engels	17-aug-74	34	Saskia Schalk-Soekar	9-sep-72	36
Vincent Rijdsdijk	19-aug-81	27	Rob van Gestel	11-sep-35	73
Yvonne Kiers	25-aug-80	28	Carla Hensen	13-sep-53	55
Ton Brouwer	27-aug-35	73	Joeri Beetz	21-sep-79	29
Ad Brouwers	28-aug-55	53	Lottie Geurts	21-sep-35	73
Clara de Lau	30-aug-45	63	Luc Smeets	22-sep-73	35
			Peter Soudant	24-sep-62	46
			Lia van den Acker	25-sep-61	47
			Kirsten Baken	26-sep-80	28
			Dianne de Haan	30-sep-63	45

Van harte proficiat !





AGENDA

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

Agenda 2008

Augustus+September

- Zaterdag 30/8 Wedstrijd: Open Water te **Tilburg**
Zondag 1/9 Wedstrijd: Open Water te **Oosterhout**
Zaterdag 13/9 Wedstrijd: Open Water te **Hank**
Zondag 21/9 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (4) te **Terneuzen**

Oktober

- Zondag 12/10 Wedstrijd: Open Haagse Sprintkampioenschappen (4) te 's **Gravenzande**
Vr 17 - Zo 19 Wedstrijd: Open Masters Luxembourg (50m baan) te **Luxembourg (LUX)**

November

- Zaterdag 1/11 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (5) te **Gorinchem**
8 of 9/11 Wedstrijd: Team wedstrijd te ??
Zondag 30/11 Congres: 25 jaar Masters in Nederland te **Nieuwegein?**

December

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

Agenda 2009

Januari

- 3 of 4/1 Wedstrijd: Open Brabantse Masters te ??
Vr 23 – Zo 25 Wedstrijd: Open Nederlandse Masters (25m-baan) te **Vlissingen**

Februari

- Zondag 15/2 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (1) te **Hoogerheide**

Maart

April

- Zondag 5/4 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (2) te **Deurne**

Mei

- Vr 8 – Zo 10 Wedstrijd: Open Nederlandse Masters (50m-baan) te **Eindhoven**

Juni

- Zondag 7/6 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (3) te **Vlissingen**
Vr 12 - Zo 14 Wedstrijd: Open Dutch Masters Kristalbad (50m buitenbaan) te **Apeldoorn**

Juli+Augustus

- Diverse Open Water wedstrijden
30/8 of 6/9 EK testwedstrijd te **Eindhoven**

September

- Do 10 - Za 12 Wedstrijd: Senioren Games (voor 50+ ers) te **Terneuzen**
Di 15 – Zo 20 Wedstrijd: EK Masters (50m baad) te **Cadiz (ESP)**

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 2/3	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (1) te Vlissingen
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 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 **klassementen** willen vol zwemmen:
 - 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

13e masterstour door Brabant, 4-de wedstrijd, in Terneuzen

Datum: zondag 21 september 2008
Organisatie: De Schelde
Zwembad: Sportcentrum Vliegende Vaart
Vliegende Vaart 2
4537 DH Terneuzen
0115-618245 (clubhuis)
elektronische tijdwaarneming

Inzwemmen: 13:45 uur
Wedstrijd: 14:15 uur

Programma:

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

Inschrijving sluit: zondag 7 september 2008
Afmelden uiterlijk: woensdag 17 september 2008 20:00 uur

Europese Masters Kampioenschappen 2009 te Cadiz



Volgend jaar vinden van 15-20 september de Europese Masters Kampioenschappen plaats in Cadiz (Spanje).

Zie www.cadizmaster2009.es en <http://cwt.eventszone.net/cadiz09/index.php> voor meer informatie.

Op dit moment hebben 18 personen aangegeven interesse te hebben om mee te doen.

- Agnes van Doesburg
- Annie Smits
- Berry van Elderen
- Dianne de Haan
- Donja van Extel
- Erik van Dartel
- Erwin Bijl
- Frank van Vliet
- Ineke Weekers
- Joris Haest
- Harold Matla
- Lia van den Acker
- Liselotte Joling
- Lottie Geurts
- Marleen Willems
- Rob van Gestel
- Roeland vd Heijden
- Saskia Phaff

Daarnaast zullen enkele partners en kinderen meegaan.

Heb je interesse om hier aan mee te doen, meldt het dan bij Harold.

Dan kunnen we na de vakantie kijken of we gezamenlijk accommodaties kunnen boeken.



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 (met ingang van seizoen 2008-2009)

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

De baden

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

De trainers

- Op maandag, dinsdag, donderdag, zaterdag 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