



Mededelingen

Koffiecorner

- De vorige eerste koffie van de maand was zondag 1 maart. De volgende is op zondag 5 april.

Gewijzigde trainingstijden maart

- Voor maart zijn de volgende wijzigingen reeds bekend:
 - Op zaterdag 28 maart is er geen training i.v.m. de NJK Synchro

Regiotrainingen

- Er zijn weer 2 regiotraining gepland in Eindhoven.
 - Op zondag 29 maart zal Jacqueline Stoel een lezing geven over blessurevrij zwemmen.
 - Op zaterdag 26 april zal Richard Broer een clinic Open Water geven.
- Zie verderop de details. Opgeven via info@psvmasters.nl

Wedstrijden

2^e Zuidelijke Cirkel van 2009 te Deurne

- Op zondag 5 april vindt in Deurne de 2^e wedstrijd in de Zuidelijke Cirkel plaats. Hier doen we traditiegetrouw met veel PSV Masters mee en zullen we ook weer de nodige recordpogingen op de estafettes doen.
- Verderop de details, opgeven bij Harold via info@psvmasters.nl

6^e Zuyderzeecircuit van 2008-2009 te Kampen (50m bad)

- Op zaterdag 18 april vindt in Kampen een wedstrijd in het Zuyderzeecircuit plaats. Dit is in een 50m bad. Een ideale gelegenheid om wedstrijdritme met voor de NMK in Eindhoven op te doen en nog een paar afstanden te zwemmen die niet vaak op het programma staan.
- Verderop de details, opgeven bij Harold via info@psvmasters.nl

Open Dutch Masters Championships 2009 te Eindhoven

- In het weekend van 8-10 mei organiseren we voor het 3^e jaar op rij de NMK 50m-baan in Eindhoven. Naar verwachting zal hier weer ene groot en sterk internationaal deelnemersveld aan de start verschijnen.
- Ook PSV Masters zal hier met veel deelnemers aan de start verschijnen. Noteer alvast 8-10 mei in je agenda om deel te nemen en mee te helpen.
- Zie verderop de details, opgeven via info@psvmasters.nl.

Zie ook de kalender voor de wedstrijden in de rest van 2009.

Ledeninfo

Nieuwe leden

Afgelopen maand(en) mochten we weer een aantal nieuwe gezichten verwelkomen:

- Kim van de Beek Zwom al met wedstrijden mee, komt nu over van de zwemploeg
- Bianca Ringelestijn Komt over van TZC-Vahalis en zwemt graag lange afstanden Open Water
- Anke Enneman Zwom bij de studenten en wil lekker meetrainen
- Elles van Leeuwen Zwemt nog voor Donk, maar komt hier trainen en werken
- Jeroen Stuuat Is broer van Martine en komt lekker meetrainen.
- Twan Verhagen Is weer terug van weggeweest.
- Gerard Smits Komt over van Nayade en gaat dit jaar meedoen aan de WK voor kleine mensen

Welkom!

Afgemelde leden

Helaas zijn er ook een aantal leden die de afgelopen maand afscheid hebben genomen.

Dit om uiteenlopende redenen (verhuizing, blessure, lastig combineren met werk/kinderen, etc.).

- Suzanne Kentgens
- Mark Eeuwe

Wellicht tot ziens !

Verjaardagen PSV-Masters in maart/april

Yvonne van Straten	1-mrt-84	25	Kitty van Gendt	1-apr-87	22
Bart van Doesburg	2-mrt-56	53	Stefan Oosting	1-apr-81	28
Celina Lemmen	2-mrt-85	24	Freddie Simons	2-apr-67	42
Louis Matthijsse	2-mrt-61	48	Noortje Tebak	2-apr-62	47
Marc van Kemenade	2-mrt-80	29	Ineke Weekers	3-apr-53	56
Trudy Ketting	2-mrt-70	39	Stijn Knoop	3-apr-84	25
Liselotte Joling	4-mrt-75	34	Ron Phaff	4-apr-62	47
Marriëtte Mittendorff	6-mrt-52	57	Dion Liebrand	6-apr-57	52
Joop Ariaens	14-mrt-59	50	Jeroen Stuuat	7-apr-88	21
Joris Haest	14-mrt-79	30	Angela Braspenincx	8-apr-77	32
Marc Weijers	17-mrt-71	38	Twan Verhagen	8-apr-75	34
Hetty Zuidmeer	22-mrt-83	26	Jeroen Wijering	11-apr-80	29
Angele Pieterse	24-mrt-78	31	Aloys Geurts	15-apr-32	77
Alexandra Nagel	25-mrt-61	48	Bert van Kraay	15-apr-58	51
Olof van Gelder	29-mrt-75	34	Edwin van der Wulp	17-apr-70	39
Wilko Versleeuwen	30-mrt-63	46	Rob Ekkel	17-apr-62	47
			Marek Balcarczyk	18-apr-60	49
			John Mills	20-apr-76	33
			Armand Laumen	22-apr-76	33
			Raymond Vierermanns	26-apr-63	46
			Ronald Smits	29-apr-78	31

Van harte proficiat !





AGENDA

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

Agenda 2009

Maart

- Zaterdag 21/3 Wedstrijd: International Masters te **Nijlen (BEL)**
Za 21 – Zo 22 Wedstrijd: International Masters (50m-baan) te **Deauville (FRA)**
Zondag 22/3 Wedstrijd: Zuyderzee Circuit (50m-baan) te **Amersfoort**

April

- Zondag 5/4 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (2) te **Deurne**
Zaterdag 18/4 Wedstrijd: Zuyderzee Circuit (50m-baan) te **Kampen**

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 EMK 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)**
Zondag 27/9 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (4) te **Best**

Oktober

- Zaterdag 31/10 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (5) te **Eindhoven**

November

December

- Zondag 13/12 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (6) te **Vlijmen**



Regiotrainingen

Er zijn weer 2 regiotraining gepland in Eindhoven.

Op zondag 29 maart zal Jacqueline Stoel een lezing geven over blessurevrij zwemmen.

Op zaterdag 26 april zal Richard Broer een clinic Open Water geven.

Opgeven via info@psvmasters.nl

Hieronder de details:

~~~~~

Datum : zondag 29 maart  
Locatie : Pieter van den Hoogenband Zwemstadion in Eindhoven  
Onderwerp : Blessurevrij zwemmen  
Spreker : Jacqueline Stoel  
(fysiotherapeut van de Nationale selectie)

Maximaal 30 personen

Programma  
09:00-10:00 : Algemene training in 10 baans 50m wedstrijdabad  
10:00-10:15 : Omkleden+ broodjes+drineken  
10:15-12:00 : Theorie + praktijkoefeningen

Opmerking:

- Voor de praktijkoefeningen is het handig om sportkleding aan te hebben.

~~~~~

Datum : zondag 26 april
Locatie : Pieter van den Hoogenband Zwemstadion in Eindhoven
Onderwerp : Blessurevrij zwemmen
Spreker : Richard Broer
(bekend Open Water Zwemmer en lid Taakgroep Open Water Zwemmen)

Maximaal 35 personen

Programma
09:00-10:00 : Algemene training in 10 baans 50m wedstrijdabad
10:00-10:15 : Omkleden+ broodjes+drineken
10:15-11:00 : Presentatie 'Open Water zwemmen'
11:00-12:00 : Training 'Open Water zwemmen' in 4 baans 50m trainingsbad

Opmerking:

- Het is handig om een badjas, traingspak/T-shirt+broekje mee te nemen voor tijdens de lezing.

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 Cirkel 2009

- De data voor de Zuidelijke Cirkel 2009 zijn inmiddels bekend.

Zondag 15/2	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (1) te Hoogerheide
Zondag 5/4	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (2) te Deurne
Zondag 7/6	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (3) te Vlissingen
Zondag 27/9	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (4) te Best
Zaterdag 31/10	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (5) te Eindhoven
Zondag 13/12	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (6) te Vlijmen
- 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.

Inschrijfgeld:

Per 25m start 1,25 euro
Per 50m start 1,50 euro
Per 100m start 1,75 euro
Per 200m start 2,00 euro

Per 400m start 2,50 euro
Per 800m start 4,00 euro
Per 1500m start 5,00 euro
Estafettes gratis



Wedstrijden inschrijvingen

14e masterstour door Brabant, 2-de wedstrijd.

Datum: zondag 5 april 2009
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
13. 4x50m vrije slag estafette d/h/mix *t.b.v. Recordpogingen*

Inschrijving sluit: zondag 22 maart 2009

Afmelden uiterlijk: woensdag 1 april 2009 20:00 uur

Inschrijfgeld:

Per 25m start 1,25 euro
Per 50m start 1,50 euro
Per 100m start 1,75 euro
Per 200m start 2,00 euro
Per 400m start 2,50 euro
Estafettes gratis



Zuyderzeecircuit, 6-de wedstrijd Kampen

Datum: zaterdag 18 april 2009

Organisatie: Deltasteur

Zwembad: Zwembad De Steur

Broedersingel

8261 GH Kampen

50 meter, 6 banen, geen uitzwembad

Inzwemmen: 14.15 uur

Wedstrijd: 14.45 uur

Programma

1. 200 m. rugslag
2. 50 m. vlinderslag
3. 100 m. vrije slag
4. 50 m. schoolslag

Pauze

5. 100 m. vlinderslag
6. 200 m. schoolslag
7. 50 m. rugslag
8. 400 m. wisselslag

Maximaal 3 starts per persoon.

Sluitingsdatum: 28 maart 2009

Inschrijfgeld:

per nummer € 2.00

programma € 2.00

Open Dutch Masters Championships Eindhoven (50m baan): 8-10 mei 2009

Overzicht sessies

Vrijdag 8 mei

Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Avond	12:00	12:30	19:30

Zaterdag 9 mei

Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Ochtend	07:30	08:00	12:00
Middag 1	12:00	13:30	16:15
Middag 2	16:15	16:45	19:30
Mastersbuffet		19:30	21:30

Zondag 10 mei

Sessie	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Ochtend	07:30	08:00	12:00
Middag	12:00	13:30	17:30

dag 1 vrijdagmiddag 8 mei sessie 1

12:00 uur inzwemmen

12:30 uur aanvang sessie		19:30 uur einde sessie
1	400 m. wisselslag	Dames
2	400 m. wisselslag	Heren
pauze (15min)		
3	1500 m. vrije slag	Dames
pauze (15min)		
4	1500 m. vrije slag	Heren
5	200 m. rugslag	Dames
6	200 m. rugslag	Heren

dag 2 zaterdagochtend 9 mei sessie 2

07:30 uur inzwemmen

08:00 uur aanvang sessie		12:00 uur einde sessie
8	400 m. vrije slag	Heren
9	400 m. vrije slag	Dames
pauze (15min)		
10	200 m. schoolslag	Heren
11	200 m. schoolslag	Dames
12	100 m. rugslag	Heren
13	100 m. rugslag	Dames
14	4x50 m. vrije slag	gemengd

dag 2 zaterdagmiddag 9 mei sessie 3

12:00 uur inzwemmen

13:30 uur aanvang sessie		16:15 uur einde sessie
16	800 m. vrije slag	Heren
17	200 m. vrije slag	Dames

dag 2 zaterdagavond 9 mei sessie 4

16:15 uur inzwemmen

16:45 uur aanvang sessie		19:30 uur einde sessie
18	50 m. vrije slag	Heren
19	50 m. vrije slag	Dames
20	200 m. vlinderslag	Heren
21	200 m. vlinderslag	Dames
22	50 m. schoolslag	Heren
23	50 m. schoolslag	Dames
pauze (10min)		
24	4x50 m. vrije slag	Heren
25	4x50 m. vrije slag	Dames

dag 2 zaterdagavond 9 mei

Mastersbuffet

19:30-21:30

dag 3 zondagochtend 10 mei sessie 5

07:30 uur inzwemmen

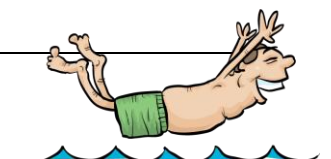
08:00 uur aanvang sessie		12:00 uur einde sessie
27	800 m. vrije slag	Dames
28	200 m. vrije slag	Heren
pauze (15min)		
29	100 m. schoolslag	Dames
30	100 m. schoolslag	Heren
31	100 m. vlinderslag	Dames
32	100 m. vlinderslag	Heren

dag 3 zondagmiddag 10 mei sessie 6

12:00 uur inzwemmen

13:30 uur aanvang sessie		17:30 uur einde sessie
33	50 m. vlinderslag	Dames
34	50 m. vlinderslag	Heren
35	4x50 m. wisselslag	Dames
36	4x50 m. wisselslag	Heren
37	200 m. wisselslag	Dames
38	200 m. wisselslag	Heren
39	50 m. rugslag	Dames
40	50 m. rugslag	Heren
pauze (10min)		
42	4x50 m. wisselslag	gemengd
43	100 m. vrije slag	Dames
44	100 m. vrije slag	Heren
46	8x50 m. vrije slag	gemengd

Inschrijving hiervoor sluit 17 april, uiterlijk 16 april doormailen naar info@psvmasters.nl



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.

Er zijn meerdere Masters die hebben aangegeven interesse te hebben om mee te doen. Een deel heeft inmiddels besloten toch niet mee te doen, een aantal heeft al geboekt, de rest weet het nog niet zeker.

- Agnes van Doesburg
- Annie Smits (**al geboekt**)
- Arthur Jansen
- Erwin Bijl (**al geboekt**)
- Ineke Weekers (**al geboekt**)
- Jeroen Hengst
- Jolanda van Gendt
- Jos van Alphen (**al geboekt**)
- Lottie Geurts (**al geboekt**)
- Marja Cools
- Marleen Willems
- Rob van Gestel
- Roeland vd Heijden
- Saskia Phaff
- Rob Hanou (**al geboekt**)
- Gonnie Bak
- Synchron Masters (**bezig met boeken**)
- Diving Masters (in Sevilla)

Daarnaast zullen mogelijk enkele partners meegaan.

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



Algemene info

Zwemmen	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Diving	Mikel Hanique	diving@psvmasters.nl	
Synchro	Sandy van Sambeek	synchro@psvmasters.nl	
Waterpolo		info@psvmasters.nl	

De Masterscommissie

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	Alexandra Nagel	xnagel@yahoo.com	
Trainer	Ton Brouwers	ton.brouwer@planet.nl	
Trainer	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Trainer	Rob Ekkkel	rob.ekkel@gmail.com	

Wedstrijdorganisatie (ODMC 2009)

www.psvmasters.nl/odmc2009

Voorzitter	Harold Matla	odmc@psvmasters.nl	06-24531775
	Joop Ariaens	jogert@dutchweb.nl	
	Peter Soudant	soudant@swimfan.tweakdsl.nl	
	Guido Robertz	guidorobertz@hotmail.com	
Synchro	Inge van Rijt	synchro@psvmasters.nl	

Activiteitencommissie

Vacature

Vacature

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: info@psvmasters.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-50m 3 banen		
• Zaterdag	07:30-09:00	t-50m 3 banen		
• 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 1/10/2008)

1x trainen per week	€ 13,25 (per maand)
2-3x trainen per week	€ 18,00 (per maand)
4 of meer x per week	€ 22,00 (per maand)
Buitenlandleden	€ 5,50 (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