

Mededelingen

Beperking gebruik zwempakken per 1 april

- Vanaf 1 april gelden er beperkingen op het gebruik van zwempakken.
- Per 1 april gaan een paar dingen in:
 - De armen en nek mogen niet bedekt zijn, en het pak mag niet voorbij de enkels.
 - Er mag slechts 1 pak worden gedragen, dus daaronder geen ander pak of zwembroek.
- Er komt nog een lijst met goedgekeurde pakken, maar dat duurt nog even.
- Zie de volledige tekst van de KNZB-publicatie verderop.

PSV Master Kim van der Beek gaat op stage naar Kenia.

- In de herfstvakantie gaat Kim vd Beek op stage naar Kenia. Zie verderop wat ze daar gaat doen.

Koffiecorner

- De geplande eerste koffie van de maand op zondag 5 april gaat niet door wegens de grote deelname aan de wedstrijd in Deurne diezelfde dag.

Gewijzigde trainingstijden april

- Voor april zijn de volgende wijzigingen reeds bekend:
 - Op maandag 13 april is er geen training i.v.m. 2^e Paasdag
 - Op donderdag 30 april is er geen training i.v.m. Koninginnedag

Regiotrainingen

- Op zondag 29 maart is er een regiotraining geweest waarbij Jacqueline Stoel een lezing heeft gegeven over blessurevrij zwemmen. Zie ook de foto's op onze homepage.
- Er staat nog 1 regiotraining gepland in Eindhoven.
 - Op zaterdag 26 april zal Richard Broer een clinic Open Water geven.
- Zie verderop de details. Opgeven via info@psvmasters.nl

Wedstrijden

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 een 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.

Europese Masters Kampioenschappen in Cadiz (ESP)

- Zie verderop de informatie, ook over de manier van inschrijven.

Eindhoven 777 Zwemmarathon

- We zijn bezig om samen met het zwembad op oudjaarsdag een zwemmarathon te organiseren. Wegens het feit dat Eindhoven dit jaar 777 jaar bestaat, duurt deze dan 777 minuten.

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:

- Anne Stravers traint voor een triathlon van de zomer
- Evita Wissink zwom vroeger bij De Dinkel en wil weer regelmatig trainen
- Daniëlle Janssen was ooit al lid van PSV en is nu zwemmoeder
- Irene van Rijsewijk wil lekker zwemtrainen
- Daniëlle Six is zwemmoeder en zwemt regelmatig zelf en nu ook bij ons

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.).

- Judivien Isenia

Wellicht tot ziens !

Verjaardagen PSV-Masters in april/mei

Kitty van Gendt	1-apr-87	22	Rosina Hoogeveen	1-mei-64	45
Stefan Oosting	1-apr-81	28	Henk van Greevenbroek	8-mei-73	36
Freddie Simons	2-apr-67	42	Robert Libregts	8-mei-72	37
Noortje Tebak	2-apr-62	47	Erik van Dartel	16-mei-67	42
Ineke Weekers	3-apr-53	56	Jeroen Hengst	16-mei-81	28
Stijn Knoop	3-apr-84	25	Rob Hemesath	18-mei-61	48
Ron Phaff	4-apr-62	47	Bernard Spil	24-mei-70	39
Dion Liebrand	6-apr-57	52	Han Verberne	29-mei-58	51
Jeroen Stuut	7-apr-88	21	Koen de Haan	29-mei-78	31
Angela Braspennincx	8-apr-77	32			
Twan Verhagen	8-apr-75	34			
Jeroen Wijering	11-apr-80	29			
Aloys Geurts	15-apr-32	77			
Bert van Kraay	15-apr-58	51			
Edwin van der Wulp	17-apr-70	39			
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					
Vieversmanns	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

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

Zondag 23/8 Wedstrijd: 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**
Donderdag 31/12 Eindhoven 777 Marathon van 00:00-12:57.

Kalender Open Water Seizoen 2009

Hieronder de kalender van het open water seizoen van 2009.

Er zijn speciale afstanden voor de Masters. Dit zijn een kilometer vrije slag en een kilometer schoolslag. Hiervoor zijn landelijke klasseringen waar je 5x voor moet hebben meegedaan. Daarnaast zijn er 5 Brabantse wedstrijden (hieronder in het geel gemarkeerd) met een apart klassement. Hier kan je al met 3x meedoen in meetellen.

We hebben bijna 20 Masters die hier af en toe of regelmatig aan deelnemen.

Wil je hier ook aan mee doen, geef het dan door aan Harold via info@psvmasters.nl

datum 2009	organisatie, plaats	vs km
juni		
za 13-06-2009	Twenterand Kanaalrace, Vriezenveen	10
za 20-06-2009	Mijnsheerenland, Strijen	2
zo 21-06-2009	Rapido'82, Spaarnwoude	5
vr 26-06-2009	Vliettocht, Leidschendam-Voorburg	2,5
za 27-06-2009	NW Overijssel, Scheerwolde	5
zo 28-06-2009	Scheldestroom, Sluis	5
juli		
za 04-07-2009	Harense Smid Zwemrace, Oss	2,5
zo 05-07-2009	HoogenboomTours/BZ&PC, Bodegraven	5
za 11-07-2009	de DoornOtters, Wijk en Aalburg	3
zo 12-07-2009	Lektocht Autoculemborg.nl, Beusichem-Culemborg	6
za 18-07-2009	Luctor langs de Loskaai, Middelburg	2,5
za 25-07-2009	Oude Veer, Anna Paulowna	3
zo 26-07-2009	Geestmerambacht, Alkmaar	5
augustus		
za 01-08-2009	Ter Rede van Hoorn, Hoorn	5
zo 02-08-2009	Ter Rede van Hoorn + LEN-cup deel 4, Hoorn	10
za 08-08-2009	40e Zwemmarathon Stavoren-Medemblik	22
za 08-08-2009	Havenwedstrijd, Breskens (alleen voor Zeeuwen)	3
zo 09-08-2009	Zeemijl , Bloemendaal aan Zee (niet KNZB dus toestemming aanvragen)	1,8
za 15-08-2009	Monshouwer Race 't Waaltje, Heerjansdam	5
zo 16-08-2009	Oceanus, Aalsmeer	3
zo 16-08-2009	IJsselmeer Brakeboer trofee, Medemblik (telt niet mee!)	10
za 22-08-2009	ONK dag1 + De Rode Loper, Stadskanaal	10
zo 23-08-2009	ONK dag2 + De Rode Loper, Stadskanaal	5
zo 23-08-2009	De 2km Zeezwemtocht, Harlingen	2
za 29-08-2009	Open water wedstrijd TRB-RES & 10 van Tilburg, Tilburg	10
zo 30-08-2009	Peemen open water wedstrijd, Oosterhout	5
september		
za 05-09-2009	De Ganzetrek, Wilhelminadorp	2
zo 06-09-2009	Sneldrukkerij.com / Kanaalrace, Vlissingen	5
za 12-09-2009	Doornotters, Kurenpolder, Hank	2
zo 13-09-2009	Blauwe Meer, Beilen (nieuw)	5

Eisen zwemkleding bij wedstrijden

De KNZB zal met ingang van 1 april 2009 de door FINA aangescherpte eisen inzake zwemkleding overnemen voor wedstrijden in Nederland. De FINA heeft haar reglementen nog niet formeel aangepast, maar een verordening uitgegeven voor FINA wedstrijden. In navolging van FINA zal de KNZB haar reglementen vooralsnog niet aanpassen, maar worden de wedstrijdbepalingen van alle door of namens de KNZB georganiseerde wedstrijden aangepast. Kringen en andere wedstrijdorganisaties wordt geadviseerd deze bepalingen over te nemen.

Officials van Nationale Kampioenschappen alsmede de Swimcups in Amsterdam en Eindhoven zullen met de Taakgroep Officials en Reglementen Zwemmen bespreken hoe de regels zijn toe te passen en te controleren. Op basis van hun bevindingen zal in april via de kring official commissies een advies worden gegeven aan alle officials. Vooruitlopend wordt officials bij ALLE wedstrijden verzocht toe te zien op naleving van het reglement, met in achtneming van de beperkte daarvoor beschikbare middelen.

Alle verenigingen worden derhalve geadviseerd om zelf er op toe te zien dat hun sporters in reglementaire kleding aan de start verschijnen om ontzegging van startrecht of diskwalificatie achteraf te vermijden.

De met onmiddellijke ingang door FINA vastgestelde eisen worden door de KNZB met ingang van 1 april 2009 als volgt toegepast.

- a. Ontwerp:
zwemkleding mag de nek niet bedekken en zal niet voorbij de schouders of enkels komen.
- b. Materiaal
 - i. gebruikte materialen moeten de contouren van het lichaam volgen.
 - ii. De combinatie van verschillende materialen in de zwemkleding mag niet tot gevolg hebben dat lucht wordt opgesloten.
- c. Dikte:
de maximum dikte van het materiaal is 1 mm
- d. Drijfvermogen:
de totale zwemkleding mag een drijfvermogen hebben van maximaal 1 Newton (100 gram) ongeachte de grootte van de kleding.
- e. Controle:
FINA heeft hiervoor een controle en testprogramma opgesteld uit te voeren door een Zwitser laboratorium.
De KNZB neemt de lijst van geautoriseerde zwemkleding over van FINA zodra deze beschikbaar is. Tot dat moment behoudt de KNZB zich het recht voor om controle op materialen (b.) dikte (c.) en drijfvermogen (d.) zelf uit te voeren. Hiertoe dient elke sporter desgevraagd zijn zwemkleding na een race beschikbaar te stellen. Controle op materialen, dikte en drijfvermogen zal niet worden uitgevoerd voor de wedstrijd.
Indien de scheidsrechter zwemkleding na de race afkeurt en de zwemmer of diens coach hier niet mee instemt wordt de kleding door de scheidsrechter ingenomen en binnen 4 weken door een nader vast te stellen keuringsorgaan beoordeeld.
Controle op ontwerp (a.) kan voor de race worden uitgevoerd, waarna een startverbod kan worden opgevolgd of na de race een diskwalificatie tot gevolg heeft.
- f. Constructie:
ieder systeem dat externe stimulatie of beïnvloeding in enige vorm (bijv. pijnreductie, het vrijkomen van chemische of medische middelen, elektrische stimulatie, en andere) verzorgt, is verboden.
- g. Individuele aanpassingen:
alle zwemkleding van een goedgekeurd model moet op een gelijke wijze zijn gemaakt zonder enige variatie of aanpassing voor individuele zwemmers ten opzichte van modellen die voorgelegd zijn voor goedkeuring. Iedere aanpassing voor gebruik is verboden; het is duidelijk dat aanpassingen in verband met de maat niet als individuele aanpassing worden gezien.
- h. Gebruik:
er mag slechts één zwempak gebruikt worden. Het dragen van een zwembroek onder de zwemkleding of het dragen van twee zwembroeken/badpakken over elkaar is niet toegestaan. Desgevraagd dient een



sporter aan de jury aan te tonen dat deze regel wordt gevolgd. De scheidsrechter waarborgt hierbij voor zover nodig dat het controlerend jurylid van dezelfde sekse is als de sporter.

- i. Zwemkleding welke tot 1 april 2009 is toegestaan, is niet automatisch ook na 1 april 2009 toegestaan. Deze regels zijn ook van toepassing op kleding welke voor 1 april 2009 is gebruikt bij officiële en goedgekeurde wedstrijden.
- j. Goedkeuring:
goedkeuring onder deze regels blijft geldig tot 31 december 2009. Fabrikanten dienen deze goedkeuring op het product laten blijken op een door de FINA aan te geven methode. Het doel is om te kunnen controleren dat de in gebruik zijnde zwemkleding bij wedstrijden goedgekeurd is.

In geval van twijfel is de door FINA gepubliceerde tekst (www.fina.org) leidend.

Het overtreden van de regels inzake zwemkleding wordt beoordeeld als wangedrag en kan als zodanig worden voorgelegd aan de tuchtcommissie van de KNZB.

Regiotrainingen

Er staat nog 1 regiotraining gepland in Eindhoven.

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

Opgeven via info@psvmasters.nl

Hieronder de details:

~~~~~

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.

## **Onderwijsexpeditie Kenia 2009**

Heee Allemaal!

Ik ga in de herfstvakantie op onderwijsexpeditie naar Kenia. Ik ga samen met Joy (mijn zus) en Hillie (vriendin van de pabo) op deze onderwijsexpeditie. Wij gaan hier op scholen lesgeven en kijken hoe de kinderen thuis leven.

Naar school gaan is de toekomst. Mensen die naar school gaan hebben een betere kans op een goede stabiele baan in de samenleving. Mensen die kennis bezitten kunnen verbeteringen aanbrengen die de leefomstandigheden verbeteren. Meisjes die naar school gaan zijn beter behoed tegen het huwelijk met oudere mannen en kunnen beter voor zichzelf opkomen. Kinderen die naar school gaan kunnen de toekomst verbeteren. School is de toekomst!

We bezoeken daar ook projecten die door Edukans zijn opgezet. Voor deze projecten is natuurlijk een heleboel geld nodig, dus willen wij graag ons steentje bijdragen door hier geld voor in te zamelen.

Kijk voor meer informatie op onze site op Hyves over de onderwijsexpeditie naar Kenia. Op deze site zal je ook recente inzamelacties vinden, maar ook blogs van onze belevingen en uiteindelijk ook reisverslagen en foto's van onze ontzettend gave reis.

Wij hopen dat jullie door deze site net zo enthousiast worden als wij en ons steunen met onze inzamelacties, donaties zijn natuurlijk ontzettend welkom!!

Mensen die op de hoogte gehouden willen worden, kunnen zich aanmelden op onze hyves. Vanuit die hyves worden verdere vervolg mailtjes gestuurd waarin je op de hoogte gehouden wordt over de expeditie. Kijk voor meer informatie regelmatig op onze site op Hyves over de onderwijsexpeditie naar Kenia, en gun de kinderen in Kenia een toekomst!

Alvast erg bedankt, vooral namens de kinderen in Kenia!!

Groetjes xx Kim  
<http://kenia2009.hyves.nl>

Steun ons op Rekening nummer: 60 83 72 625  
t.n.v: S van der Beek in Eindhoven  
o.v.v: HV onderwijsexpeditie Kenia



## 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 <b>Hoogerheide</b> |
| Zondag 5/4     | Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (2) te <b>Deurne</b>      |
| Zondag 7/6     | Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (3) te <b>Vlissingen</b>  |
| Zondag 27/9    | Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (4) te <b>Best</b>        |
| Zaterdag 31/10 | Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (5) te <b>Eindhoven</b>   |
| Zondag 13/12   | Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (6) te <b>Vlijmen</b>     |

- 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**

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

- In het weekend van 8-10 mei organiseren we voor het 3<sup>e</sup> jaar op rij de NMK 50m-baan in Eindhoven. Naar verwachting zal hier weer een 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.

### **Deelname**

- Voor deze kampioenschappen geldt dat je op de afstand waar je mee wilt doen een geldige tijd hebt staan die vanaf 1/1/2007 is gezwommen. Dit omdat er dan beter op tijd kan worden ingedeeld en omdat er dan bij grote drukte op basis van inschrijftijd gerelateerd aan de Wereld Masters Records per leeftijdscategorie kan worden gelimiteerd.
- Alleen als er banen leeg blijven, heeft de organisatie het recht om deze met eigen zwemmers op te vullen. Dit zal echter niet bij elke sessie en bij elke afstand het geval zijn. Zeker niet als er moet worden gelimiteerd.
- Geef daarom bij voorkeur afstanden op waarop je een geldige tijd hebt staan, en in tweede instantie afstanden die je in geval van lege banen graag zou willen zwemmen.

### **Estafettes**

- Er zullen weer verschillende estafettes worden gezwommen op basis van aanwezigheid.
- Je kan zelf uiteraard ook aangeven of je wel of geen estafette wilt zwemmen.
- De estafettes worden centraal ingedeeld waarbij er een aantal snelle estafettes voor records en prijzen zullen worden gemaakt. Daarnaast uiteraard ook enkele estafettes voor de fun en gezelligheid.

### **Vrijwilligers**

- We gaan er vanuit dat alle deelnemers ook inzetbaar zijn als vrijwilliger. Hiervoor zal een apart formulier worden opgestuurd waarin kan worden aangegeven wanneer je wel of niet inzetbaar bent.

**Hieronder is het programma te vinden. Je kan je afstanden doorgeven via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)**

## 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

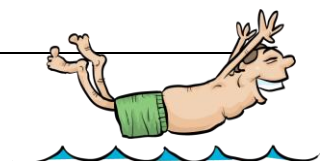
12:00 uur inzwemmen

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](mailto: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](http://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                  | • Lottie Geurts <b>(al geboekt)</b>          |
| • Annie Smits <b>(al geboekt)</b>     | • Marja Cools                                |
| • Arthur Jansen                       | • Marleen Willems                            |
| • Erik van Dartel <b>(al geboekt)</b> | • Rob van Gestel <b>(al geboekt)</b>         |
| • Erwin Bijl <b>(al geboekt)</b>      | • Roeland vd Heijden                         |
| • Ineke Weekers <b>(al geboekt)</b>   | • Rob Hanou <b>(al geboekt)</b>              |
| • Jeroen Hengst                       | • Synchro Masters <b>( bezig met boeken)</b> |
| • Jolanda van Gendt                   | • Diving Masters <b>(in Sevilla)</b>         |
| • Jos van Alphen <b>(al geboekt)</b>  |                                              |

Daarnaast zullen mogelijk enkele partners meegaan.

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

### Aanmelden voor EMK

De aanmelding voor de EMK sluit op 1 juli bij de organisatie. In Nederland gaat de inschrijving via de Taakgroep Masters Zwemmen en dient uiterlijk dinsdag 19 juni binnen te zijn.

Limieten voor de EMK kunnen worden gezwommen vanaf de WMK Perth 2008 t/m Dutch Open Apeldoorn 2009: 24/4/2008 t/m 17/6/2009.

Voor PSV doet Harold de inschrijving.

De inschrijving van de zwemmers dienen uiterlijk dinsdag 12 juni bij Harold binnen te zijn. Er kan dan nog een afstand in Apeldoorn worden gezwommen, maar die wordt dan later toegevoegd.

De inschrijving dient de volgende zaken te bevatten:

Per zwemmer:

- Individual and Team Registration Form inclusief pasfoto(s)
- Release from liability
- Swimming Entry Form

De estafettes worden door Harold en Agnes in overleg met de zwemmers ingedeeld en opgegeven.

### 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](http://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](http://www.psvmasters.nl/links.shtml)

### Nieuwsbrieven

PSV Master Nieuws opgeven door mailtje te sturen naar: [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)  
Mastersprint-@-zine opgeven door mailtje te sturen naar: [lidia@scarlet.nl](mailto:lidia@scarlet.nl)  
KNZB Masters Nieuws opgeven via [www.knzb.nl/php/workscreen.php?css=zwemmen&mailing=true](http://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      w-25 = 25m-wedstrijdbad (met brug)
- t-50 = 50m-trainingsbad      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)  |
| Gasttraining          | € 3,50 (per keer)   |
| <b>Proeftraining</b>  | <b>kosteloos</b>    |

#### Opmerking:

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

### Overige Kosten (per 1/1/2009)

|                        |                              |
|------------------------|------------------------------|
| Startvergunning        | € 26,50 (per jaar)           |
| Dagstartvergunning     | € 6,00 (per keer)            |
| Overschrijving         | € 11,35 (per overschrijving) |
| Eenmalig inschrijfgeld | € 10,00 (eenmalig)           |

## BIJLAGES

- Planning & Ledenlijst