



Mededelingen

Koffiecorner

- Op zondag 3 mei is er weer koffie met koeken in het clubhuis Spetterz na de training.

Gewijzigde trainingstijden mei

- Voor mei zijn de volgende wijzigingen reeds bekend:
 - Dinsdagavond 5 mei: training van 19:00-20:00 in hele springbad
 - Vrijdagavond 8 mei: geen training i.v.m. de NMK
 - Zaterdag 9 mei: geen training i.v.m. de NMK
 - Zondag 10 mei: geen training i.v.m. de NMK
 - Zondag 17 mei: training uur eerder van 8:00-9:00 i.v.m. NK vinzwemmen
 - Donderdag 21 mei: geen training i.v.m. Hemelvaart
 - Zondag 24 mei: training in trainingsbad i.v.m. BZK zwemmen
 - Zondag 31 mei: training in trainingsbad i.v.m. BZK zwemmen
- Voor juni zijn de volgende wijzigingen reeds bekend:
 - Maandag 1 juni: geen training i.v.m. Pinksteren
 - Vrijdag 12 juni: geen training i.v.m. NK zwemmen
 - Zaterdag 13 juni: geen training i.v.m. NK zwemmen
 - Zondag 14 juni: geen training i.v.m. NK zwemmen

Regiotrainingen

- Op zondag 26 april is er een regiotraining geweest waarbij Richard Broer een clinic Open Water heeft gegeven. Zie ook de foto's en presentatie op onze website www.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. Hier zal weer een groot en sterk internationaal deelnemersveld aan de start verschijnen. In totaal doen 615 zwemmers mee, waarvan 54 van PSV.
- Zie de website voor meer informatie: www.psvmasters.nl/odmc2009

3^e wedstrijd Zuidelijk Cirkel 2009 te Vlissingen

- Op zondag 7 juni zal in Vlissingen de 3^e wedstrijd van de Zuidelijke Cirkel plaatsvinden.
- Verderop staan de details. Opgeven weer via info@psvmasters.nl

PINK Tournament / Nederlandse Open Gay Clubkampioenschappen Zwemmen

- Voor de Gayzwemmers is er op zaterdag 7 juli de Nederlandse Open Gay Clubkampioenschappen Zwemmen in Nijmegen.
- Meer informatie verderop via Marc Weijers.
Opgeven via de toernooi-website www.gaysportnijmegen.nl

Europese Masters Kampioenschappen in Cadiz (ESP)

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

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

Huldigingen op de ALV

Op maandag 20 april zijn op de ALV zijn de eretekenen van onze vereniging uitgereikt. Bij de Masters ging de Gebronsde Master naar Marianne Maandonks.



Foto: Henk Swinkels

Marianne staat symbool voor de oudere zwemmer die op haar 83e nog volop sportief in het leven staat. Afgelopen jaar was zij bij alle wedstrijden in de Zuidelijke Cirkel en Eindhoven van de partij. En ook bij de maandelijkse koffie en andere clubactiviteiten en -gebeurtenissen is zij stevast aanwezig. Ze was met een smoes naar de ALV gelokt en compleet verrast toen haar een trofee, bos bloemen en oorkonde in de handen werd gedrukt.

Verder waren de 2 verenigingsprijzen ook voor 2 Masters:

- Rob Hemesath kreeg de coming man vanwege zijn wedstrijdsecretariaat activiteiten voor het zwemmen.
- Harold Matla kreeg de Johan Stel trofee voor zijn bijdrage aan de vereniging.

De overige winnaars waren:

- Zwemmen: Maarten van der Weijden
- Waterpolo: Robin Lindhout
- Schoonspringen: Cindy Hertogs
- CREZ: Naima Sahebali
- Synchro heeft nog geen trofee.

Verder werden 2 ereleden benoemd: Maarten van der Weijden en Ronald Lindhout. Beiden hielden nog een leuke bedankspeech.

Uut Ambrust Trofee



Op de jaarvergadering van de KNZB op 25 april j.l. heeft de Taakgroep Masters Zwemmen een trofee gekregen. PSV Masters voorzitter Harold Matla maakt onderdeel uit van deze taakgroep.

Criterion voor de Uut Armbrust Trofee is de ontwikkeling en/of uitvoering van nieuwe ideeën/initiatieven aan perso(o)n(en)/commissies/projectgroep binnen de KNZB.

Uit het juryrapport:

De Taakgroep Masters Zwemmen heeft zich in de afgelopen jaren onderscheiden door niet met één nieuw initiatief te komen, maar door bij voortduring nieuwe ideeën te lanceren en bovenal deze ook tot uitvoering te brengen.

De masters zijn een leeftijdsgroep van 20 jaar en ouder. In Nederland zijn vooral veel zwemmasters actief, recreatief of bij één van de vele wedstrijden in zwembad of open water. Bij veel verenigingen vormen de masters de ruggegraat van het technische en bestuurlijk kader. Door het aanbieden van activiteiten aan masters verzekert een vereniging zichzelf van behoud van de sporters die een vereniging kunnen dragen.

De Taakgroep behartigt de belangen van de masters en is zeer actief bij de organisatie van nationale kampioenschappen en andere activiteiten.

Een greep uit de recente innovaties van de taakgroep masters:

- Promotie en uitbouw van het ONK voor masters met als voorlopige hoogtepunt meer dan 3.000 starts in januari 2008!
- Uitbreiding van de mastersleeftijd van 25+ naar 20+, de brug om met name de minder prestatiegerichte sporter te behouden voor het zwemmen.
- Introductie van een NK schoonspringen voor masters tijdens het ONK masters zwemmen, wat heeft geleid tot een zelfstandig NK schoonspringen voor masters.
- Introductie en afschaffing van de nationale mastersclubkampioenschappen. Het (h)erkennen van een minder succesvol idee is ook een kracht.
- Aansluiting van synchroonzwemmen bij het ONK masters.
- Opzet en uitvoering van een mastercongres.
- Introductie van een masters Hall of Fame. Een uitstekende waardering voor (oud-)sporters en vrijwilligers.
- Een recent idee is het organiseren van de Europese Kampioenschappen in Nederland. De KNZB is benieuwd of ons dat gaat lukken...

In 2008 bestond het masterszwemmen in Nederland 25 jaar. Het bondsbestuur is verheugd dat juist in de sector met de oudste sporters zoveel enthousiasme en vernieuwingsdrang bestaat. De trofee is door de taakgroep Masters welverdiend, en hopelijk een stimulans om nog vele jaren op dezelfde voortvarende wijze te werk te gaan.



Ledeninfo

Nieuwe leden

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

- Lieke van Spreuwel zwemt mee op de dinsdag
- Sebastiaan Boers zwemt mee op de dinsdag en donderdag

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.).

- Carlie Smits-Netten
- Ina van Overveld
- Raymond Vievermanns
- Jeroen Geurtsen
- Roos van Esch

Wellicht tot ziens !

Verjaardagen PSV-Masters in mei/juni

Rosina Hoogeveen	1-mei-64	45	Angela de Vries	2-jun-70	39
Henk van			Jan van Engelen	3-jun-59	50
Greevenbroek	8-mei-73	36	Irene van Rijsewijk	4-jun-63	46
Robert Libregts	8-mei-72	37	Jacqueline Wissink	5-jun-85	24
Erik van Dartel	16-mei-67	42	Egbert Touw	6-jun-62	47
Jeroen Hengst	16-mei-81	28	Annetje Dieleman	8-jun-71	38
Rob Hemesath	18-mei-61	48	Raymond Janssen	10-jun-74	35
Daniëlle Six	19-mei-71	38	Johan van de Ven	12-jun-64	45
Bernard Spil	24-mei-70	39	Stef Obbens	15-jun-67	42
Han Verberne	29-mei-58	51	Marita van Herpen	17-jun-70	39
Koen de Haan	29-mei-78	31	Ivette Janssen	19-jun-79	30
			Peter van Zitteren	21-jun-67	42
			Marja Cools	22-jun-60	49
			Ton van den Biggelaar	23-jun-56	53
			Martine van Oers	24-jun-82	27
			Dorry de Vries	28-jun-57	52
			Daniëlle Reuterkamp	29-jun-72	37
			Erwin Bijl	30-jun-66	43

Van harte proficiat !





AGENDA

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

Agenda 2009

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**

Diverse Open Water wedstrijden

Juli

Zaterdag 4/7 **Wedstrijd: Nederlandse Open Gay Clubkampioenschappen Zwemmen te Nijmegen**

Diverse Open Water wedstrijden

Augustus

Diverse Open Water wedstrijden

Zondag 23/8 Wedstrijd: EMK testwedstrijd te Eindhoven

September

Diverse Open Water wedstrijden

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 klassementen 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

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, 3-de wedstrijd.

Datum: zondag 7 juni 2009
Organisatie: De Stormvogel
Zwembad: Zwembad Vrijburgbad
Sportweg 2
4387 PM Vlissingen
0118 486820
www.vrijburgbad.nl
elektronische tijdwaarneming

Inzwemmen: 12:30 uur
Wedstrijd: 13:00 uur

Programma:

1. 4x50m vrije slag estafette d/h/mix
2. 100m vrije slag d/h
3. 25m vlinderslag d/h
4. 50m schoolslag d/h
5. 200m rugslag d/h
6. 25m vrije slag d/h
7. 100m schoolslag d/h
8. 25m rugslag d/h
9. 50m vrije slag d/h
10. 100m vlinderslag d/h
11. 4x50m rugslag estafette d/h/mix
12. 800m vrije slag d/h

Inschrijving sluit: zondag 24 mei 2009
Afmelden uiterlijk: woensdag 3 juni 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 800m start 4,00 euro
Estafettes gratis



PINK Tournament / Nederlandse Open Gay Clubkampioenschappen Zwemmen

Tijdens het PINK Tournament 2009 organiseren Gay Swim Nijmegen, stichting Gay Sport Nijmegen en de stichting NGZ gezamenlijk de Nederlandse Open Gay Clubkampioenschappen Zwemmen.

Deze staan volledig in het teken van de clubwedstrijden.

Het binnenzwembad is 50 meter lang en dit biedt een goede voorbereiding op de zwemwedstrijden van de Outgames in Kopenhagen (25 juli – 2 augustus 2009).

Inschrijven

De inschrijving start op 10 maart 2009. Je schrijft je in via het online aanmeldingsformulier.

Het maximale aantal individuele wedstrijden dat je mag zwemmen voor je club is 3.

Daarnaast kan iedere zwemmer aan maximaal 2 estafettes deelnemen.

De inschrijving sluit op 10 juni 2009!

Programma en Regels

De wedstrijden worden gehouden op zaterdag 4 juli 2009 tussen 13.00 en 18.00 uur.

Zie de website www.gaysportnijmegen.nl voor het programma en de regels.

Locatie

Sportfondsenbad West de Luxe

Planetenstraat 65

6543 VW Nijmegen

Tel. 024 - 3771570

www.sportfondsenbadnijmegenwest.nl

Wedstrijdonderdelen zwemmen

400 meter vrije slag

200 meter schoolslag

50 meter vlinderslag

100 meter rugslag

200 meter wisselslag

50 meter vrije slag

Estafette 4 x 100 meter wisselslag

PAUZE

100 meter schoolslag

200 meter vrije slag

50 meter rugslag

100 meter vlinderslag

50 meter schoolslag

100 meter vrije slag

200 meter rugslag

Estafette 4 x 100 meter vrije slag

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.

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

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

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 (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	(wisselend)
• 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	trainer+techniek	(Alexandra)
• 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)
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