



Mededelingen

Koffiecorner

- Op zondag 28 juni is er weer koffie met koeken in het clubhuis Spetterz na de training.

Gewijzigde trainingstijden juni

- 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
 - Vrijdagochtend 19 en 26 juni: geen ochtendtraining

Zomertrainingen

- Net als vorig jaar zullen we weer de gehele zomer doortrainen volgens een aangepast rooster.
- In de loop van deze maand zal dit rooster bekend worden.

Wedstrijden

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

Open Water wedstrijden

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

Testwedstrijd voor EMK

- Op zondag 23 augustus hebben we een wedstrijd in het trainingsbad om de vorm voor de EMK te testen en om wat wedstrijdritme op te doen. Uiteraard kunnen hier ook PSV-ers aan mee doen die niet naar Cadiz gaan.
- Zie verderop de informatie, opgeven via info@psvmasters.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.

Open Nederlandse Masters Kampioenschappen wederom groot succes

In het weekend van 8, 9 en 10 mei werden in het Pieter van den Hoogenband Zwemstadion in Eindhoven de Open Nederlandse Masters Kampioenschappen gehouden. Aan dit toernooi deden 615 zwemmers mee van 160 teams uit tien landen. Een verslag.

Door Harold Matla

In totaal waren er bijna 2.600 inschrijvingen, een stuk minder dan de 3.200 van vorig jaar. Dat kwam met name omdat het evenement vorig jaar in januari was en er dan minder (internationale) Masterswedstrijden zijn. Daarnaast was het vorig jaar eigenlijk net te druk en zijn de voorwaarden om deel te nemen aangescherpt. Er moet nu met een controleerbare tijd worden ingeschreven. Deze tijd zorgt voor een betere serie-indeling, maar kan bij te grote drukte ook worden gebruikt om te limiteren. Hierdoor konden een aantal starts niet worden geaccepteerd, maar veel Masters hadden extra wedstrijden uitgezocht om tijden neer te zetten.

Hugo Bregman

Absolute uitbinker was Hugo Bregman, die in de leeftijdscategorie 50-55 jaar zijn eigen Wereld Masters Record met 23 honderdste scherper stelde en daarnaast Europese Masters Records zwom op de 50 en 100



vlinder, en een evenaring had op de 200 vrij. Ook waren er Europese Records voor Ineke Weekers (1.500 vrij) Mathilde Vink (200 vlinder), Rudy Ted de Haan (50 vlinder) en Stefan Oosting (100 vrij). Voor Ineke, die haar PR met een minuut verbeterde, was dit een absolute verrassing. Daarnaast werden nog 78 Nationale Masters Records verbeterd, waarvan 57 door Nederlanders. Er werden negen estafetterecords verbeterd, waarvan zeven door de thuisploeg PSV die nu precies de helft van de estafette NMR's in handen heeft.

In totaal gingen 342 deelnemers met één of meerdere medailles naar huis,

Hierbij behaalden Rob Hanou en Nic Geers tien persoonlijke titels. Rob Hanou bracht hierbij zijn totaal op 206 titels.

Rozen voor moeders

De organisatie van PSV Masters organiseerde dit evenement voor de derde maal



Volgende Keerpunt

Het volgende nummer van Keerpunt verschijnt op zaterdag 4 juli.



op rij en had er weer alles aan gedaan om de wedstrijd goed en relaxed te laten lopen. Voor de NMR-zwemmers was er weer het traditionele beertje en voor de EMR- en WMR-zwemmers bloemen en een cadeautje. Op zondag was het Moederdag kregen alle moeders een roos. Daarnaast werden de aanwezige juryleden in de watten gelegd en op zondag samen met de vrijwilligers door alle aanwezige deelnemers met een groot applaus bedankt voor de inzet. Van de officials waren de meesten voor de derde keer op rij aanwezig, en vaak ook het hele weekend. En dat met onverminderd enthousiasme.

Tijdens het toernooi werd er voor het eerst ook een synchroonzwemwedstrijd voor Masters gezwommen waar twaalf teams aan deelnamen. Deze werd gezwommen in het springbad en was deels in de pauzes van het zwemmen en tijdens de 800 meter vrij op zaterdag. Bij de synchroonzwemwedstrijden was ook veel publiek aanwezig. Op zondag kon het publiek genieten van

mooie videobeelden, onder water en boven water, die door Joris Robijn op het grote videoscherm werden getoerd. De synchroonzwemwedstrijden waren zeker voor herhaling vatbaar en gezien de animo en reacties kunnen deze wellicht worden uitgebouwd met meer deelnemers tot een eigen NK Masters.



Ontspannen sfeer

Kenmerkend bij Masterswedstrijden is de altijd ontspannen en sportieve sfeer. Tijdens het toernooi zijn weer vele vriendschappen gesloten en versterkt. Een mooi voorbeeld is dat er door een zwemmer een snel zwempak werd uitgeleend aan een concurrent die daar vervolgens de eigenaar mee versloeg. De leeftijd van de deelnemers varieerde van 20 tot en met 84 jaar. Op de 50

vrij dames 80-84 jaar deden zelfs drie deelnemers mee, die flink streden om de eerste plaats.

Op zaterdagavond was er het Mastersbuffet dat weer prima verzorgd was. Hieraan werd deelgenomen door 180 personen: zwemmers, synchroonzwemsters, vrijwilligers en juryleden, die er samen een gezellige avond van maakten.

Foto's Kees-Jan van Overbeeke en organisatie. Kijk voor nog veel meer foto's op: <http://kjvo-photo.nl/ONMK2009lb>

Voor alle uitslagen en meer info: www.psvmasters.nl



(advertentie)

Waterfly®

www.waterflynederland.nl
www.waterfly.com

Kijk voor onze speciale voorjaarsaanbieding op pagina 13!

Ledeninfo

Nieuwe leden

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

- Joost Nederend Vriend van Babette en al lid bij waterpolo, zwemt deze zomer mee
- Frank Aanraad wil lekker mee trainen en ook wedstrijden doen
- Anne Eerden wil lekker mee trainen en ook wedstrijden doen
- Susanne Koster zwom bij Nayade en stapt nu over
- Nienke van Stipriaan zwom bij Dedemsvaart en woont nu in Eindhoven

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.).

- Saskia Schalk-Soekar
- Celina Lemmen
- Marek Balcarczyk

Wellicht tot ziens !

Verjaardagen PSV-Masters in juni/juli

Susanne Koster	1-jun-84	25	Pieter-Jan Jongeling	1-jul-72	37
Angela de Vries	2-jun-70	39	Irma Hertogs	3-jul-59	50
Jan van Engelen	3-jun-59	50	Machteld Massee	7-jul-63	46
Irene van Rijsewijk	4-jun-63	46	Agnes van Doesburg	12-jul-60	49
Jacqueline Wissink	5-jun-85	24	Eric Andrews	12-jul-60	49
Egbert Touw	6-jun-62	47	Fred Ketting	22-jul-60	49
Annetje Dieleman	8-jun-71	38	Anne Stravers	26-jul-64	45
Raymond Janssen	10-jun-74	35	Imke Helmes	26-jul-81	28
Johan van de Ven	12-jun-64	45	Karel Helsper	28-jul-58	51
Stef Obbens	15-jun-67	42	Idoia Hidalgo	31-jul-91	18
Marita van Herpen	17-jun-70	39			
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

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.

Let op: Open Water wedstrijden op de volgende pagina.



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

Zie ook www.noww.nl voor meer informatie en de programma's met de te zwemmen afstanden.

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	Harens 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, Kurenepolder, Hank	2
zo 13-09-2009	Blauwe Meer, Beilen (nieuw)	5

De Brabantse wedstrijden zijn geel gearceerd



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.**
 - 25m, 50m, 100m, 200m.
 - 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.**
 - 100m vlinderslag, 100m rugslag, 100m schoolslag, 100m vrije slag, 100m wisselslag.
 - 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 400m start	2,50 euro
Per 50m start	1,50 euro	Per 800m start	4,00 euro
Per 100m start	1,75 euro	Per 1500m start	5,00 euro
Per 200m start	2,00 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



EMK test wedstrijd

Datum: 23 augustus 2009
Organisatie: PSV masters
Zwembad: Pieter van den Hoogenband Zwemstadion
Trainingsbad (4 banen)
Antoon Coolenlaan 1
5644 RX Eindhoven
www.tongelreep.nl



Inzwemmen: 09:00-10:00 uur (wedstrijdbad)
10:00-10:15 uur (trainingsbad)

Wedstrijd: 10:15-12:00 uur

Inschrijven: info@psvmasters.nl



Programma:

1	200	vrij	(max. 2 series)	€ 2,50
2	200	rug	(max. 1 serie)	€ 2,50
3	200	school	(max. 1 serie)	€ 2,50
4	200	vlinder	(max. 1 serie)	€ 2,50
5	200	wissel	(max. 2 series)	€ 2,50
6	50	vrij	(max. 3 series)	€ 1,50
7	50	rug	(max. 2 series)	€ 1,50
8	50	school	(max. 2 series)	€ 1,50
9	50	vlinder	(max. 2 series)	€ 1,50
10	400	vrij	(max. 2 series)	€ 3,00
11	4x50	wissel	(max. 2 series)	gratis
12	800	vrij	(max. 1 serie)	€ 5,00
13	100	vrij	(max. 3 series)	€ 2,00
14	100	rug	(max. 2 series)	€ 2,00
15	100	school	(max. 2 series)	€ 2,00
16	100	vlinder	(max. 2 series)	€ 2,00
17	4x50	vrij	(max. 2 series)	gratis

Inschrijving sluit: zaterdag 15 augustus 2009

Afmelden uiterlijk: **donderdag 20 augustus 2009** 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.

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) | • Marleen Willems | (al geboekt) |
| • Erik van Dartel | (al geboekt) | • Rob van Gestel | (al geboekt) |
| • Ineke Weekers | (al geboekt) | • Rob Hanou | (al geboekt) |
| • Jos van Alphen | (al geboekt) | • Synchro Masters | (bezig met boeken) |
| • Lottie Geurts | (al geboekt) | • Diving Masters | (in Sevilla) |

Daarnaast zullen mogelijk enkele partners/familieleden 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) + handtekening
- Kopie paspoort of ID-kaart
- Release from liability + handtekening
- Swimming Entry Form + handtekening

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
- 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)
Gasttraining	€ 3,50 (per keer)

Proeftraining kosteloos

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