



## Mededelingen

### *Koffiecorner*

- De volgende keer koffie met koeken in het clubhuis Spetterz is op zondag 2 augustus na de training.

### *Gewijzigde trainingstijden augustus*

- Vanaf week 29 draaien we een aangepast zomerrooster.
  - Zie hiervoor de volgende pagina
- In week 35 is er nog een overgangswEEK tussen het zomerrooster en het nieuwe rooster.
- Vanaf week 36 zullen we met het nieuwe rooster gaan starten.

### *Trainingstijden seizoen 2009-2010*

- Voor het nieuwe seizoen zullen er een paar aanpassingen komen op het huidige schema.

Maandag	18:00-19:00	w-50m	3 banen	trainer
Dinsdag	06:00-07:00	w-50m	5 banen	toezicht
	18:00-19:00	t-50m	4 banen	trainer
	19:30-20:30	s-25m	4 banen	trainer
Woensdag	17:30-18:30	t-50m	4 banen	trainer
Donderdag	06:00-07:00	w-50m	10 banen	toezicht
	19:00-20:15	s-25m	4 banen	trainer
Vrijdag	06:00-07:00	w-50m	3 banen	toezicht
	18:00-19:00	w-50m	3 banen	toezicht
	20:00-21:00	s-25m	4 banen	trainer
Zaterdag	08:00-10:00	w-50m	2 banen	toezicht
Zondag	09:00-10:00	w-50m	10 banen	trainer
- In het nieuwe seizoen komen er ook meer trainers op de kant. Het trainersteam bestaat nu uit:
  - Agnes van Doesburg
  - Alexandra Nagel
  - Ton Brouwer
  - Harold Matla
  - Rob Ekkel
  - Nienke van Stipriaan
  - Peter Soudant
- Daarnaast zal er ook regelmatig toezicht zijn, onder andere door:
  - Anny Cox
  - Janet Matthijsen



## **Wedstrijden**

### **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](mailto:info@psvmasters.nl).

### **Europese Masters Kampioenschappen in Cadiz (ESP)**

- De inschrijving hiervoor is al gesloten. In totaal gaan er 9 zwemmers, 6 schoonspringers en 5 synchroonzwemsters van PSV naar de EMK.

### **Zuidelijke Cirkel 2009 deel 4 te Best**

- Op zondag 27 september zal in Best de 4<sup>e</sup> ronde van de Zuidelijke Cirkel 2009 worden gezwommen.
- Dit is praktisch een thuiswedstrijd, dus we proberen weer met veel mee te doen.
- **De EMK-gangers zijn dan ook weer terug, maar moeten zich even voor vertrek opgeven als zij mee willen doen.**
- Zie verderop de informatie, opgeven via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl).

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



## Zomertrainingen 2009

Vanaf week 29 zal er een aangepast rooster zijn. Een deel van de zwemmers hebben dan al vakantie, en ook de andere afdelingen gaan minder trainen.

Gedurende 2 weken trainen we samen met het zwemmen, daarna 3 weken alleen.

Vanaf week 34 beginnen er weer andere groepen en zal er een nieuw schema komen o.b.v. de nieuwe trainingstijden.

Week			Training	Opmerking
31	ma	27-jul-09	middag	w-bad: 18:00-19:00 (5 banen)
31	di	28-jul-09	ochtend+avond	s-bad: 19:00-20:00 (4 banen)
31	wo	29-jul-09	middag	w-bad: 18:00-19:00 (5 banen)
31	do	30-jul-09	ochtend+avond	w-bad 6:00-7:00 / s-bad: 19:00-20:00 (4 banen)
31	vr	31-jul-09	middag	w-bad: 18:00-19:00 (5 banen)
31	za	1-aug-09	Geen training	Onderhoud trainingsbad
31	zo	2-aug-09	ochtend	w-bad: 9:00-10:00 (10 banen)
32	ma	3-aug-09	middag	w-bad: 18:00-19:00 (5 banen)
32	di	4-aug-09	avond	s-bad: 19:00-20:00 (4 banen)
32	wo	5-aug-09	middag	w-bad: 18:00-19:00 (5 banen)
32	do	6-aug-09	avond	s-bad: 19:00-20:00 (4 banen)
32	vr	7-aug-09	middag	w-bad: 18:00-19:00 (5 banen)
32	za	8-aug-09	Geen training	Geen training
32	zo	9-aug-09	ochtend	w-bad: 9:00-10:00 (10 banen)
33	ma	10-aug-09	middag	w-bad: 18:00-19:00 (5 banen)
33	di	11-aug-09	avond	s-bad: 19:00-20:00 (4 banen)
33	wo	12-aug-09	middag	w-bad: 18:00-19:00 (5 banen)
33	do	13-aug-09	avond	s-bad: 19:00-20:00 (4 banen)
33	vr	14-aug-09	middag	w-bad: 18:00-19:00 (5 banen)
33	za	15-aug-09	Geen training	Geen training
33	zo	16-aug-09	ochtend	w-bad: 9:00-10:00 (10 banen)

- Waarschijnlijk wordt week 34 hetzelfde als week 33.
- In week 35 zal het een mix van het zomerrooster en het nieuwe rooster zijn.

**Houd de wekelijkse mail in de gaten.**

## Ledeninfo

### Nieuwe leden

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

- Frits Massee                      Man van Machteld en triatleet
- Ab Olde-Scheper                Zwemvader die vanaf het nieuwe seizoen mee zwemt
- Tim Hoeijmans                 Oud PSV-er en zwemtopper die weer wil zwemtrainen
- Femke Blijlevens                Masterzwemster van SBC2000 die verhuisd is.

**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.).

- Peter van Zitteren
- Anne Stravers
- Armand Laumen

**Wellicht tot ziens !**

### Verjaardagen PSV-Masters in augustus/september

Valérie Hemesath	5-aug-91	18	Susan Irik	2-sep-69	40
Kristel Vissers-van de Geijn	6-aug-75	34	Thamar Henneken	2-sep-79	30
Anneke Delsing	8-aug-67	42	Martin Spruit	8-sep-63	46
Babette Dessing	9-aug-85	24	Berry van Elderen	9-sep-56	53
Frank Rombouts	10-aug-67	42	Robin den Oudsten	9-sep-80	29
Guido Robertz	13-aug-82	27	Rob van Gestel	11-sep-35	74
Margret Engels	17-aug-74	35	Carla Hensen	13-sep-53	56
Vincent Rijdsdijk	19-aug-81	28	Joeri Beetz	21-sep-79	30
Jolanda van Gendt	21-aug-78	31	Lottie Geurts	21-sep-35	74
Yvonne Kiers	25-aug-80	29	Luc Smeets	22-sep-73	36
Ton Brouwer	27-aug-35	74	Peter Soudant	24-sep-62	47
Ad Brouwers	28-aug-55	54	Lia van den Acker	25-sep-61	48
Clara de Lau	30-aug-45	64	Kirsten Baken	26-sep-80	29
Anke Enneman	30-aug-85	24	Aad Vogelaar	28-sep-61	48
			Kees van de Broek	29-sep-81	28
			Dianne de Haan	30-sep-63	46

**Van harte proficiat !**



## Verlagen: Ontbijt van de ochtendzwemmers

Op donderdag 23 juli vond de laatste doordeweekse ochtendtraining van dit seizoen plaats. Deze werd door de harde kern aangegrepen om na de training samen te ontbijten en Anny Cox te bedanken voor het feit dat zij regelmatig de zwemmers in de gaten houdt.



## Verlagen: Succes op de Wereld OutGames in Copenhagen.

In de laatste week van juli vond in Copenhagen de Wereld OutGames plaats. Hier deden ook een 4-tal PSV Masters zwemmers aan mee en 1 PSV Masters schoonspringer.

Alexander won bij het springen 3 maal goud op de 1, 3 en 5 meter.

Rob won al zijn 5 afstanden met ruime overmacht en nam 5 Gouden medailles mee naar huis.

Het klapstuk was de 4x50 vrij Heren 200+ waar Rob, Berry, Johan en Frank alle vier heel hard zwommen (5 seconden onder de inschrijftijd) en dit beloond zagen met Brons.

Dit werd na afloop uitbundig gevierd met een hapje, drankje en een (vreugde)dansje.



## AGENDA

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

### Agenda 2009

#### Augustus

Diverse Open Water wedstrijden

Zondag 23/8 Wedstrijd: EMK testwedstrijd te Eindhoven

#### September

Diverse Open Water wedstrijden

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

Vr-Zo 16-18/10 Wedstrijd: Open Luxembourg Masters te **Luxembourg (LUX)**

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

#### November

Vr 6 – Zo 8 Wedstrijd: Open Gelderse Masters (25m-baan) te **Winterswijk**

Zondag 29/11 Wedstrijd: ROM te **Papendrecht**

#### December

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

Donderdag 31/12 Eindhoven 777 Marathon van 00:00-12:57.

### Agenda 2010

#### Januari

Vr 22 – Zo 24 Wedstrijd: Open Nederlandse Masters (25m-baan) te **?Vlaardingen?**

#### Februari

Zondag 7/2 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (1) te **Hoogerheide**

#### Maart

Zondag 7/3 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (2) te **Vlissingen**

#### April

Zondag 18/4 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (2) te **Deurne**

#### Mei

Vr 7 – Zo 9 Wedstrijd: Open Nederlandse Masters (50m-baan) te **Eindhoven**

#### Juni

#### Juli+ Augustus

Za 31/7 – Za 7/8 Wedstrijd: Wereld Masters Kampioenschappen te **Göthenborg (SWE)**

**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](mailto:info@psvmasters.nl)

Zie ook [www.noww.nl](http://www.noww.nl) voor meer informatie en de programma's met de te zwemmen afstanden.

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





## 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](http://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](mailto: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



---

## 14e masterstour door Brabant, 4-de wedstrijd.

Datum: zondag 27 september 2009

Organisatie: DDB

Zwembad: Zwemcentrum ZIB  
Jacob van Wassenaerstr 70  
5684CS Best

Inzwemmen: 13:30 uur

Wedstrijd: 14:00 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. 200m wissel slag d/h

Inschrijving sluit: zondag 13 september 2009

Afmelden uiterlijk: woensdag 23 september 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

Estafettes gratis

---

### 14e masterstour door Brabant, 5-de wedstrijd.

Datum: zaterdag 31 oktober 2009  
Organisatie: PSV Masters  
Zwembad: Zwemstadion De Tongelreep  
5644 RX Eindhoven  
040 – 2381112  
www.detongelreep.nl  
tongelreep@eindhoven.nl

Inzwemmen: 13:00 uur

Wedstrijd: 13:30 uur

#### Programma:

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

Extra programmanummer (telt niet mee voor het klassement)

13. 4x50m wisselslag estafette d/h/mix

Inschrijving sluit: zondag 18 oktober 2009

Afmelden uiterlijk: woensdag 28 november 2009 20:00 uur



**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 (seizoen 2009-2010)

• Maandag	18:00-19:00	w-50m 3 banen	trainer+techniek	(Nienke)
• Dinsdag	06:00-07:00	w-50m 5 banen		
	18:00-19:00	t-50m 4 banen	trainer+techniek	(Ton)
	19:30-20:30	s-25m 4 banen	trainer+techniek	(Agnes)
• Woensdag	17:30-18:30	t-50m 4 banen	trainer+techniek	(wisselend)
• Donderdag	06:00-07:00	w-50m 5 banen		
	19:00-20:15	s-25m 4 banen	trainer+techniek	(Alexandra)
• Vrijdag	06:00-07:00	w-50m 4 banen		
	17:30-18:30	w-50m 3 banen		
	20:00-21:00	s-25m 4 banen	trainer+techniek	(Peter)
• Zaterdag	08:00-10:00	w-50m 2 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

- De trainer zorgt voor een trainingsprogramma en besteedt ook aandacht aan techniek.
- Op de overige dagen zijn trainingsschema's aanwezig en houdt er iemand toezicht.

## 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