



Mededelingen

Koffiecorner

- Deze maand was er koffie bij Swimmers op zondag 1 november
- De volgende keer koffie met koeken in het clubhuis Spetterz is op zondag 6 december na de training.

Gewijzigde trainingstijden november

- Op zaterdag 14 november trainen we maar 1 uur, van 8:00-9:00, maar hebben we wel 6 banen!
- Van vrijdag 27 t/m zondag 29 november is er geen training i.v.m. de Swimcup

Swimcup Eindhoven 2009

- Je kan de Swimcup bezoeken op vertoon van je deelnemerskaart.

Graag nodigen wij jullie als PSV'er het hele toernooi van harte uit om te komen kijken naar zowel de ochtend sessies als de finales. Op vrijdag, zaterdag en zondag mogen jullie zelf op vertoon van je PSV-lidmaatschapspas gratis naar binnen. Indien jullie iemand mee willen nemen, kunnen jullie op hieronder genoemde tijden, 1 extra kaart voor een willekeurige dag afhalen.

Zie www.swimcup.nl voor de laatste informatie over aanvangstijden en deelnemers.

Wedstrijden

Rijmond Open Masters te Papendrecht

- Op zondag 29 november wordt in Papendrecht een Masterswedstrijd gezwommen.
- Die dag is er geen training i.v.m. de Swimcup, dus een leuke gelegenheid om hier aan deel te nemen.
- Zie verderop de informatie, opgeven via info@psvmasters.nl.

Zuidelijke Cirkel 2009 deel 6 te Vlijmen

- Op zondag 13 december zal in Vlijmende 6^e ronde van de Zuidelijke Cirkel 2009 worden gezwommen.
- Zie verderop de informatie, opgeven via info@psvmasters.nl.

Open NMK korte baan te Vlaardingen

- In het weekend van vrijdag 22 t/m zondag 24 januari 2010 wordt in Vlaardingen de NMK korte baan verzwommen.
- Zie verderop de informatie, opgeven via info@psvmasters.nl.

Zie ook de kalender voor de wedstrijden in de rest van 2009 en 2010.

Wedstrijdverslagen

Wereld en Europese Masters Records voor PSV op de estafettes !!!

Sinds 23 september 2009 worden door de FINA ook tijden erkend op de 4x100 wissel, 4x100 vrij slag en de 4x200 vrije slag.

2 WMR's in 's Gravenzande

Op zondag 11 oktober zwom een PSV estafette team op de 4x100 vrij en wissel het eerste WMR in de categorie Heren 200+.



De Heren 200+ estafette (v.l.n.r.): Rob Hanou, Kees-Jan van Overbeeke, Harold Matla en Brend Brevé.

2 WMR's, 2 EMR's en 1 NMR in Eindhoven

Op zaterdag 31 oktober bij de 5^e wedstrijd van de Zuidelijke Cirkel in Eindhoven is de 4x200 vrije slag gezwommen. Hier werden 2 WMR's, 2 EMR's en 1 NMR door PSV gezwommen.

De succesvolle teams bestonden uit:

WMR D120+ Gudule van der Meer, Nicole Vrijhoeven, Jolanda van Gendt, Liselotte Joling

WMR D240+ Lottie Geurts, Gonnie Bak, Annie Smits, Agnes van Doesburg

EMR H160+ Joop Ariaens, Johan van de Ven, Roel Carboex, Ronald Smits

EMR H200+ Harold Matla, Erik van Dartel, Rob Hanou, Brend Brevé

NMR D80+ Bianca van Ringelestijn, Machteld Masee, Nienke van Stipriaan, Renee de Kok

Ledeninfo

Nieuwe leden

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

- Marjan Manuel Zwemmoeder
- Wim van Ham Wil techniek en conditie op doen
- Tineke Roelofs Tineke doet aan waterpolo bij Nayade en extra zwemtraining bij ons
- Jan Tinholt Zwom in zijn jonge jeugd, en wil nu
- Carina van Spreeuwel Wil graag techniek en trainen
- Lilian Dekkers Zwom zelf totdat ze trainster werd, maar wil nu weer trainen

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.).

- Karel Helsper

Wellicht tot ziens !

Verjaardagen PSV-Masters in november/december

Annie Smits	3-nov-46	63	Gonnie Bak	1-dec-51	58
Henk Abels	5-nov-41	68	Lieke van Spreeuwel	3-dec-76	33
Ardy van den Berg	10-nov-83	26	Lilian Dekkers	3-dec-83	26
Karin Rommers	10-nov-67	42	Debby Bijker	10-dec-81	28
Willeke Deelen	17-nov-79	30	Anthony Gardner	13-dec-63	46
Roel Carboex	19-nov-64	45	Mark Spijkerboer	15-dec-81	28
Martijn Jordaan	22-nov-87	22	Fabian Hemesath	16-dec-89	20
Simon Tuip	22-nov-51	58	Nicole van Gastel	20-dec-70	39
Roy van Dijk	23-nov-66	43	Helena Esteves Perche	21-dec-57	52
			Ronald Melenhorst	23-dec-76	33
			Rob Hanou	25-dec-43	66

Van harte proficiat !





AGENDA

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

Agenda 2009

November

Zondag 15/11 Wedstrijd: Zuyderzeecircuit te **Almere**

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

December

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

Agenda 2010

Januari

Zaterdag 9/1 Wedstrijd: Zuyderzeecircuit te **Zwolle**

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

Februari

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

Zaterdag 20/1 Wedstrijd: Zuyderzeecircuit te **Heerenveen**

Maart

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

Zondag 27/3 Wedstrijd: Zuyderzeecircuit te **Amersfoort** (50m-baan)

April

Zondag 18/4 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (3) te **Deurne**

Mei

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

Zondag 16/5 Wedstrijd: Zuyderzeecircuit te **Grootebroek**

Juni

Vr 11 – Zo 13 Wedstrijd: Dutch Open Kristalbad (50m-baan) te **Apeldoorn**

Diverse Open Water Wedstrijden

Juli+ Augustus

Diverse Open Water Wedstrijden

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

September

Diverse Open Water Wedstrijden

Zondag 25/9 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (4) te **Etten-Leur**

Oktober

Zondag 31/10 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (5) te **Terneuzen**

November

December

Zaterdag 13/12 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (6) te **Eindhoven**



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



Rijnmond Open Masters te Papendrecht

Datum: zondag 29 november 2009

Organisatie: De Geul

Zwembad: de Hooght
Lange Tiendweg 12
3353 CW Papendrecht

Inzwemmen: 13:00 uur

Wedstrijd: 13:30 uur

Programma:

1. 100m rugslag
2. 200m vlinderslag
3. 50m schoolslag
4. 100m vrije slag
5. 50m rugslag
- Pauze
- 6 100m schoolslag
7. 100m wisselslag
8. 50m vlinderslag
9. 200m vrije slag
10. 4x 50m vrije slag estafette

Inschrijving sluit: 19 november 2009

- Per deelnemer is er een startgeld verschuldigd van 6 euro, ongeacht het aantal keren dat gezwommen wordt.
- Men kan zich op vier individuele afstanden inschrijven, de organisatie kan bepalen de vierde keuze af te laten vallen als de lengte van de wedstrijd dit noodzakelijk maakt.
- Er wordt gestart via de één-startsregel.
- Alle programma's zijn mix nummers. Na het zwemmen wordt de uitslag gesplitst in leeftijdsgroepen van 5 jaar.
- Alle deelnemers ontvangen een oorkonde. Deze kunnen nagestuurd worden tegen 1 euro kosten.



14e masterstour door Brabant, 6-de wedstrijd.

Datum: zondag 13 december 2009

Organisatie: AquAmigos

Zwembad: Die Heygrave

Burg. Zwaansweg 4

5251 CJ Vlijmen

073-6494744

Inzwemmen: 14:00 uur

Wedstrijd: 14:30 uur

Buffet: 18:30 uur

Programma:

1. 4x50m wisselslag estafette d/h/mix
2. 50m schoolslag d/h
3. 100m vrije slag d/h
4. 25m rugslag d/h
5. 50m vlinderslag d/h
6. 200m schoolslag d/h
7. 50m vrije slag d/h
8. 25m vlinderslag d/h
9. 100m rugslag d/h
10. 25m vrije slag d/h
11. 4x25m vlinderslag estafette d/h/mix
12. 400m vrije slag d/h

Na afloop uitreiking klassementen en Mastersbuffet

Inschrijving sluit: zondag 29 november 2009

Afmelden uiterlijk: woensdag 9 december 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 3,00 euro

Estafettes gratis

Buffet 15,00 euro inclusief 2 consumpties



Open Nederlandse Masters Kampioenschappen (25m) te Vlaardingen

Voor deze wedstrijd geldt dat je op de te zwemmen afstanden een geldige tijd moet hebben gezwommen op een wedstrijd na 1/1/2007.

Bij een te grote deelname zal deze inschrijftijd worden gebruikt om het aantal starts te limiteren.

Er mag maximaal 4x per dag worden gestart, en maximaal 10x in het gehele NMK-weekend.

Kosten:

* € 7,- per start, waarvan één start door de club wordt betaald

* €15,- voor Mastersbuffet

Aanmelden voor 31 december

bij Harold:

via info@psvmasters.nl

Zie hieronder het programma.



dag 1 vrijdagochtend 22 januari sessie 1		dag 2 zaterdagmiddag 23 januari sessie 4	
12:00 uur inzwemmen		12:30 uur inzwemmen	
12:30 uur aanvang sessie	16:00 uur einde sessie	13:30 uur aanvang sessie	16:00 uur einde sessie
1	1500 m. vrije slag Heren	20	100 m. vlinderslag Dames
2	1500 m. vrije slag Dames	21	100 m. vlinderslag Heren
Dag 1 vrijdagmiddag 22 januari sessie 2		22	50 m. vrije slag Dames
16:30 inzwemmen		23	50 m. vrije slag Heren
17:30 uur aanvang sessie	20:00 uur einde sessie	24	100 m. schoolslag Dames
3	50 m. schoolslag Heren	25	100 m. schoolslag Heren
4	50 m. schoolslag Dames	pauze	
5	100 m. wisselslag Heren	26	200 m. wisselslag pers. Dames
6	100 m. wisselslag Dames	27	200 m. wisselslag pers. Heren
pauze		28	4x50 m. wisselslag est. Dames
7	200 m. vlinderslag Heren	29	4x50 m. wisselslag est. Heren
8	200 m. vlinderslag Dames	dag 2 zaterdagavond 23 januari sessie 5	
9	200 m. rugslag Heren	16:00 uur inzwemmen	
10	200 m. rugslag Dames	17:00 uur aanvang sessie	19:00 uur einde sessie
dag 2 zaterdagochtend 23 januari sessie 3		30	400 m. vrije slag Dames
08:00 uur inzwemmen		31	400 m. vrije slag Heren
09:00 uur aanvang sessie	12:00 uur einde sessie	Mastersbuffet	
12	400 m. wisselslag pers. Dames	aanvang tijdens de 400 meter.	
13	400 m. wisselslag pers. Heren	dag 3 zondagochtend 24 januari sessie 6	
14	100 m. rugslag Dames	08:00 uur inzwemmen	
15	100 m. rugslag Heren	09:00 uur aanvang sessie	12:00 uur einde sessie
pauze		33	800 m. vrije slag Heren
16	200 m. vrije slag Dames	34	800 m. vrije slag Dames
17	200 m. vrije slag Heren	dag 3 zondagmiddag 24 januari sessie 7	
18	4x50 m. wisselslag est. gemengd	12:30 uur inzwemmen	
		13:30 uur aanvang sessie	16:30 uur einde sessie
		35	50 m. vlinderslag Heren
		36	50 m. vlinderslag Dames
		37	200 m. schoolslag Heren
		38	200 m. schoolslag Dames
		39	4x50 m. vrije slag est. Heren
		40	4x50 m. vrije slag est. Dames
		pauze	
		41	50 m. rugslag Heren
		42	50 m. rugslag Dames
		43	100 m. vrije slag Heren
		44	100 m. vrije slag Dames
		46	4x50 m. vrije slag est. gemengd



Algemene info

Zwemmen	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Diving	Mikel Hanique	diving@psvmasters.nl	
Synchro	Inge van Rijt	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	
Trainer	Peter Soudant	soudant@swimfan.tweakdsl.nl	
Trainer	Nienke van Stipriaan	nienkevstip@hotmail.com	

Wedstrijdorganisatie (ODMC 2010)

www.psvmasters.nl/odmc2010

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

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 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 1/10/2009)

1x trainen per week	€ 13,40 (per maand)
2-3x trainen per week	€ 18,25 (per maand)
4 of meer x per week	€ 22,30 (per maand)
Buitenlandleden	€ 5,75 (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

BIJLAGES

- Planning & Ledenlijst