

Mededelingen

Koffiecorner

- Deze maand is er koffie bij Swimmers op zondag 6 december
- De volgende keer koffie met koeken zal in het nieuwe jaar zijn op zondag 3 januari.
- Het familiezwemmen en de nieuwjaarsbrunch zal wat later zijn op zondag 31 januari.
Nadere informatie hierover volgt.

Update WMR's & EMR's

- In de vorige nieuwsbrief maakte we melding van een aantal mogelijke WMR's en EMR's die we op de nieuwe estafettes hebben gezwommen. Inmiddels blijkt dat er in de USA ook wat pogingen zijn ondernomen.
- Uiteindelijk zijn erkend:
 - In 's Gravenzande:
1 WMR/EMR op de 4x100 wissel H200+
en 1 EMR op de 4x100 vrij H200+
 - In Eindhoven:
mogelijk 1 WMR en zeker EMR op de 4x200 vrij D120+
en daarnaast 3 EMR's op de 4x200 vrij D240+, H160+, H200+.

Gewijzigde trainingstijden december

- Op donderdagavond 24 december is er geen training i.v.m. Kerstavond.
- Op vrijdag 25 en zaterdag 26 december is er geen training i.v.m. Kerst.
- Op woensdag 30 december is er geen training i.v.m. een groot jeugdwaterpolotoernooi.
- Op donderdag 31 december is er geen training i.v.m. Oudejaarsavond.
- Op vrijdag 1 januari is er geen training i.v.m. Nieuwjaar.

Wedstrijden

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 uiterlijk op 29/12 via info@psvmasters.nl.

Masterslid op adventure in Abu Dhabi

- Één van onze Masters, Ab Olde Scheper, zal in de eerste week van december deelnemen aan een de **Abu Dhabi Adventure Challenge 2009**.
- Dit is een Multi sport race met een mix-team van 4 personen over 6 opeenvolgende dagen in de volgende sporten: Adventure Triathlon, Swimming, Sea Kayaking, Desert Running, Mountain Biking, Mountain Running, Rope Activities.
- De race start op 4 december en duurt t/m 10 december.
- Zie www.dolphinxtreme.com en de site van de wedstrijd is www.abudhabi-adventure.com
- De race is live te volgen, na de eerste dag staan het team van Ab op een 36^e plaats.

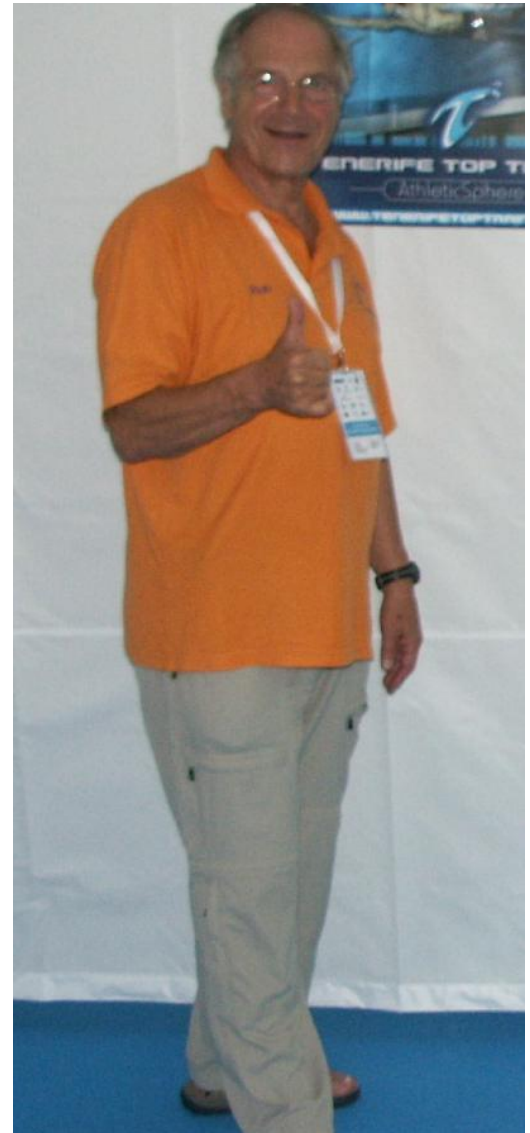
Zie ook de kalender voor de wedstrijden in de rest van 2009 en 2010.

Toestand Rob van Gestel

- In de mail zijn jullie al op de hoogte gebracht dat het niet goed gaat met onze clubgenoot Rob van Gestel.
- Op 19 oktober is hij in het ziekenhuis opgenomen omdat een hersentumor is geconstateerd. Deze hebben ze deels weg kunnen halen, maar een klein deel dat tegen de hersenstam zat niet. Daarna heeft hij een hersenbloeding gehad en op dit moment is hij niet bij kennis. Het kan nog alle kanten op gaan, maar als hij bij kennis komt is het ook de vraag wat zijn toestand is.
- Op 22/11 is er weer contact geweest met de vrouw van Rob. Het komt er op neer dat ze eigenlijk niets meer voor hem kunnen doen in het ziekenhuis. Hij heeft dat weekend dan ook het ziekenhuis om over te gaan naar een verzorgingstehuis.
Hij heeft in ieder geval wat schade opgelopen bij de operatie. Waarschijnlijk hebben ze wat geraakt in z'n hersenen, of het komt door de bloeding.
Zo kan hij zijn rechteroog niet meer zelf openen. Hij reageert nog wel op dingen en je kan nog steeds met hem communiceren door hem dingen te vertellen en te vragen, waarna hij in je hand knijpt als reactie.
- De laatste stand van zaken (6/12) is dat Rob opgenomen is in een hospice. Dit houdt in dat hij in feite opgegeven is. Hoe lang dit duurt is onzeker. Hij reageert nog wel op dingen, maar communicatie is heel moeilijk.
- Hiernaast een foto van Rob zoals wij hem zullen herinneren: vrolijk, optimistisch, vol plannen en altijd in voor een vlotte babbel en een praatje. De foto is genomen tijdens de EMK in Cadiz toen hij een trainingskamp had gewonnen in een verloting. Hoewel dit zijn laatste wedstrijd was, is zijn strijd nog niet gestreden.
- Kaartjes kunnen daarom nog steeds gestuurd worden, maar nu naar zijn huisadres.
(graag ook even je adres en e-mail op de kaart vermelden).

Rob van Gestel
Hillenaarlaan 10B
2241HW Wassenaar

Z'n vrouw leest alles voor, dus er mag ook best wat meer tekst op staan.



Ledeninfo

Nieuwe leden

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

- Gwenda Swijghuisen Reigersberg terug van weggeweest
- Marcel van Rijdsdijk de broer van Vincent en zwom ook al
- Sjoerd Swart wil lekker trainen
- Roberto Duca zoals z'n naam al doet vermoeden, een Italiaan
- Monique van Diepen deed in haar jeugd aan wedstrijdzwemmen en wil weer trainen
- Nanda Bussers komt over van het baantjeszwemmen voor techniek. Training en gezelligheid
- Jeroen Spanbroek triatleet die meer aan zwemtechniek en -conditie wil doen

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.).

- Martine van Oers

Wellicht tot ziens !

Verjaardagen PSV-Masters in december/januari

Gonnie Bak	1-dec-51	58	Frank Aanraad	3-jan-80	29
Lieke van Spreeuwel	3-dec-76	33	Renee de Kok	5-jan-84	25
Lilian Dekkers	3-dec-83	26	Tom van Lint	7-jan-73	36
Debby Bijker	10-dec-81	28	Michiel Klaren	8-jan-62	47
Anthony Gardner	13-dec-63	46	Frans Suijkerbuijk	9-jan-56	53
Mark Spijkerboer	15-dec-81	28	Erwin van Eeten	12-jan-72	37
Fabian Hemesath	16-dec-89	20	Bianca Cox	18-jan-80	29
Nicole van Gastel	20-dec-70	39	Robert van den Boom	18-jan-66	43
Helena Esteves Perche	21-dec-57	52	Helen Turner	19-jan-70	39
Ronald Melenhorst	23-dec-76	33	Tineke Roelofs	23-jan-85	24
Rob Hanou	25-dec-43	66	Eveline Ton	25-jan-69	40
Van harte proficiat !			Elles van Leeuwen	26-jan-86	23
			Denise Schmitt	31-jan-74	35



AGENDA

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

Agenda 2009

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 **Göteborg (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 11/12 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 2010

- De data voor de Zuidelijke Cirkel 2010 zijn inmiddels bekend.

Zondag 7/2	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (1) te Hoogerheide
Zondag 7/3	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (2) te Vlissingen
Zondag 18/4	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (3) te Deurne
Zondag 25/9	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (4) te Etten-Leur
Zaterdag 31/10	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (5) te Terneuzen
Zondag 11/12	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (6) te Eindhoven

- 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 1,50 euro

Per 50m start 1,75 euro

Per 100m start 2,00 euro

Per 200m start 2,50 euro

Per 400m start 3,00 euro

Per 800m start 4,00 euro

Per 1500m start 5,00 euro

Estafettes gratis



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 **1/1/2008**.

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/actueel/nieuwsbrief

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

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