



## Mededelingen

### ***Koffiecorner & Borrelhoek***

- De volgende keer is de koffie met koeken op zondag 11 juli.
- Elke 2<sup>e</sup> of 3<sup>e</sup> vrijdag van de maand (rond de helft), na de avondtraining van 20:00-21:00 wordt er wat gedronken in het clubhuis of bij Swimmers. De volgende keer is vrijdag 16 juli

### ***Gewijzigde trainingstijden juli+augustus***

- Eind juli begint de vakantieperiode. We zullen dan een aangepast rooster hebben. Informatie hierover volgt nog.

### ***Gewijzigde trainingstijden na de vakantie***

- Na de vakantie komen er een paar wijzigingen op het huidige nieuw rooster.
- Tevens schuiven de trainers een beetje in hun vaste trainingen.
- Zie verderop de details

## Wedstrijden

### **Open Water 2010**

- Zie de Open Water kalender verderop en de site [www.noww.nl](http://www.noww.nl)
- We zullen met PSV Masters weer aan het merendeel van deze wedstrijden deelnemen.
- Meer info en opgeven bij Harold via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)

### **WMK testwedstrijd op zondag 18 juli**

- Er zullen dit jaar 11 zwemmers van PSV aan de WMK in Göteborg deelnemen.
- Voorafgaand aan de WMK in Göteborg zullen we weer een testwedstrijd organiseren. Deze zal plaatsvinden op zondag 18 juli na de training van 10:15-12:30.
- In het programma komen alle persoonlijke WMK-afstanden en een aantal estafettes.
- **Er zijn nog plaatsen vrij, dus als je wilt mee doen, kan dat.**
- Zie verderop de informatie, opgeven uiterlijk voor 11 juli via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl).

### **Slotwedstrijd Brabantbekers zondag 19 september**

- Op zondag 19 september organiseert PSV Masters de slotwedstrijd van het Open Water Seizoen in het zwembad in Eindhoven.
- Hierbij worden reguliere wedstrijdafstanden gezwommen, dus een leuke gelegenheid om een tijd neer te zetten, en kennis te maken met de Open Water zwemmers.
- Zie verderop de informatie, opgeven uiterlijk op zondag 8/9 via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl).

### **Zuidelijke Cirkel in Etten-Leur**

- De vierde wedstrijd in de Zuidelijke Cirkel van 2010 is op zondag 26 september in Etten-Leur.
- Zie verderop de informatie, opgeven uiterlijk op zondag 18/4 via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl).

***Zie ook de kalender voor meer wedstrijden in 2010.***



## **Gezocht !!**

Wij zijn op zoek naar:

- Trainers
- Omega piloten
- Juryleden
- Activiteitencommissie
- Trainingskamp: deelnemers en organisatie

### **Trainers**

- We zijn op zoek naar extra trainers voor onze Masters.
- Heb je interesse, neem dan contact op met Agnes ( [bavandoesburg@hetnet.nl](mailto:bavandoesburg@hetnet.nl) ) of Harold ( [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl) )

### **Omega piloten**

- Bij de afgelopen NMK bleek dat we als vereniging krap zitten in het aantal mensen die de elektronische tijdwaarneming kan bedienen.
- Lijkt het je leuk om dit te leren, neem dan contact op met Harold ( [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl) )

### **Juryleden**

- Belangrijk voor het kunnen organiseren van zwemwedstrijden zijn de juryleden.
- Na de zomer is er weer een cursus voor tijdwaarnemer.
- Lijkt het je leuk om jurylid te worden, neem dan contact op met Harold ( [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl) )

### **Activiteitencommissie**

- Voor het organiseren van leuke activiteiten voor onze Masters zijn we op zoek naar creatieve leden die het leuk vinden om wat te organiseren.
- Is dit wat voor jou, neem dan contact op met Harold ( [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl) )

### **Trainingskamp: deelnemers en organisatie**

- Het idee is ontstaan om met PSV Masters op trainingskamp te gaan.
- Heb je interesse om mee te gaan, of mee te helpen met de organisatie, neem dan contact op met Harold ( [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl) ) of Peter ( [soudant@swimfan.tweakdsl.nl](mailto:soudant@swimfan.tweakdsl.nl) )



## Zomertrainingen

### Week 28: 12 t/m 18 juli (Regulier rooster)

### Week 29: 19 t/m 25 juli (begin vakanties)

Maandag	18:00-19:00	w-50m	3 banen	trainer+techniek	(Alexandra)
Dinsdag	06:00-07:00	w-50m	10 banen		
	19:00-20:00	s-25m	8 banen	trainer+techniek	(Agnes)
Woensdag	17:30-18:30	t-50m	4 banen	trainer+techniek	(Harold)
Donderdag	06:00-07:00	w-50m	10 banen		
	19:00-20:00	s-25m	4 banen	trainer+techniek	(Ton)
Vrijdag	18:00-19:00	w-50m	4 banen	trainer+techniek	(Harold)
Zaterdag	Geen training				
Zondag	09:00-10:00	w-50m	10 banen	trainer+techniek	(Agnes+Alexandra)

### Week 30: 26 juli t/m 1 augustus (WMK+vakanties)

Maandag	18:00-19:00	w-50m	3 banen	trainer+techniek	(Alexandra)
Dinsdag	06:00-07:00	w-50m	10 banen		
	19:00-20:00	s-25m	8 banen	trainer+techniek	(Agnes)
Woensdag	Geen training				
Donderdag	19:00-20:00	s-25m	4 banen	trainer+techniek	(Ton)
Vrijdag	18:00-19:00	w-50m	4 banen	trainer+techniek	(Peter)
Zaterdag	Geen training				
Zondag	09:00-10:00	w-50m	10 banen	trainer+techniek	(Ton/Peter/Maurice)

### Week 31: 2 t/m 8 augustus (WMK+vakanties)

Maandag	18:00-19:00	w-50m	3 banen	trainer+techniek	(Rob2+)
Dinsdag	Geen training (onderhoud bad)				
Woensdag	Geen training (onderhoud bad)				
Donderdag	19:00-20:00	s-25m	4 banen	trainer+techniek	(Ton)
Vrijdag	Geen training (WK Gehandicapt)				
Zaterdag	Geen training (WK Gehandicapt)				
Zondag	Geen training (WK Gehandicapt)				

### Week 32: 9 t/m 15 augustus (WK Gehandicapt)

#### TRAINING in TU/e bad

Maandag	17:30-18:30	25m	6 banen	trainer+techniek	(Harold/Peter)
Dinsdag	Geen training				
Woensdag	17:30-18:30	25m	6 banen	trainer+techniek	(Harold/Peter)
Donderdag	Geen training				
Vrijdag	17:30-18:30	25m	6 banen	trainer+techniek	(Harold/Rob2+)
Zaterdag	Geen training				
Zondag	Geen training				

### Week 33: 16 t/m 22 augustus (WK Gehandicapt)

#### TRAINING in TU/e bad

Maandag	17:30-18:30	25m	6 banen	trainer+techniek	(Harold/Alexandra)
Dinsdag	Geen training				
Woensdag	17:30-18:30	25m	6 banen	trainer+techniek	(Harold/Alexandra)
Donderdag	Geen training				
Vrijdag	17:30-18:30	25m	6 banen	trainer+techniek	(Harold/Rob2+)
Zaterdag	09:00-10:00	25m	6 banen	trainer+techniek	(Harold)
Zondag	Geen training				

### Week 34: 23 t/m 29 augustus (Nieuwe rooster)

Deze week starten we met het nieuwe rooster, hier kan deze week nog wel een wijziging op komen.



## **Trainingstijden seizoen 2010-2011**

Maandag	06:00-07:00	w-50m	7 banen		
Dinsdag	06:00-07:00	w-50m	6 banen		
	18:00-19:00	w-50m	3 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	(Maurice)
Donderdag	06:00-07:00	w-50m	6 banen		
	18:00-19:00	t-50m	4 banen	trainer+techniek	(Alexandra)
	19:00-20:15	s-25m	4 banen	trainer+techniek	(Harold)
Vrijdag	06:00-07:00	w-50m	3 banen		
	17:30-19:00	w-50m	2 banen		
	20:00-21:00	s-25m	4 banen	trainer+techniek	(Peter)
Zaterdag	08:00-09:00	w-50m	3 banen		
Zondag	09:00-10:00	w-50m	10 banen	trainer+techniek	(Agnes + wisselend)

## **De wijzingen**

- De maandagochtend (wedstrijdbad) is nieuw
- De maandagmiddag (wedstrijdbad) gaat naar de donderdagmiddag (trainingsbad)
- De dinsdagmiddag gaat van het trainingsbad naar het wedstrijdbad
- Op vrijdagmiddag anderhalf uur in 2 banen, start om 17:30
- Op zaterdagochtend in het wedstrijdbad maar 1 uur in 3 banen
- De rest blijft hetzelfde.

## **De trainers**

- Nienke is per 1/7 verhuisd naar Amsterdam, maar blijft wel als zwemster lid
- Maurice Soudant zal na de vakantie extra erbij komen en de woensdag gaan doen



## Ledeninfo

### Nieuwe leden

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

- Susan Irik is weer terug van weggeweest

**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.).

- Edwin van der Wulp
- Kirsten Baken
- Simon Tuip
- Helen Turner

**Wellicht tot ziens !**

### Verjaardagen PSV-Masters in juli/augustus

Pieter-Jan Jongeling	1-jul-72	38	Anneke Delsing	8-aug-67	43
Irma Hertogs	3-jul-59	51	Frank Rombouts	10-aug-67	43
Machteld Masee	7-jul-63	47	Guido Robertz	13-aug-82	28
Agnes van Doesburg	12-jul-60	50	Margret Engels	17-aug-74	36
Eric Andrews	12-jul-60	50	Vincent Rijdsdijk	19-aug-81	29
Frits Masee	12-jul-45	65	Jolanda van Gendt	21-aug-78	32
Ab Olde-Scheper	22-jul-70	40	Yvonne Kiers	25-aug-80	30
Fred Ketting	22-jul-60	50	Ton Brouwer	27-aug-35	75
Daniëlle Janssen	23-jul-73	37	Ad Brouwers	28-aug-55	55
Imke Helmes	26-jul-81	29	Anke Enneman	30-aug-85	25
			Clara de Lau	30-aug-45	65
			Jan Tinholt	30-aug-50	60

**Van harte proficiat !**



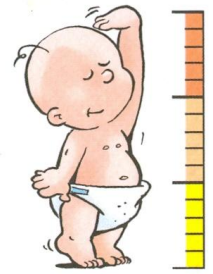
## Mini Master

Er is weer een mini-mastertje geboren.

Wij wensen de trotse ouders Bianca Cox en Maurice veel geluk met hun zoon.



Gewicht: 3960 gr.



Lengte: 53 cm



Model: jongen



Datum: 02-07-2010

Wiltu wat beleven?  
Kom dan eens de fles geven.  
Wel eerst even bellen!  
0475-741717



Mama en ik rusten van 12.00-15.00 uur.  
En na 21.00 uur doet papa met ons mee.

Mijn wormpje hangt eraan,  
dus papa heeft zijn best gedaan.  
Ook van mama mag ik niet klagen,  
zij heeft mij 9 maanden moeten dragen.  
Nu wil ik toch even laten weten,  
dat ik

# BRAM

Peter - Sjoerd

zal heten.

Zoon van:  
Maurice en Bianca Flupsen  
Aan de Sniemeulen 2  
6086 NW Neer



---

AGENDA

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

## Agenda 2010

### Juli+ Augustus

Diverse Open Water Wedstrijden (zie aparte kalender)

Zondag 18/7 Wedstrijd: WMK-testwedstrijd (50m-baan) te **Eindhoven**

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

### September

Diverse Open Water Wedstrijden (zie aparte kalender)

Zondag 19/9 Wedstrijd: Slotwedstrijd Brabantbikers te **Eindhoven**

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**



## Open Water kalender 2010

datum 2010	organisatie, plaats	vs km
<b>juli</b>		
za 03-07-2010	750 jaar Vianen, 40 jaar Albatros, <b>Vianen</b>	4,5
za 03-07- 2010	Hareense Smid Zwemrace, <b>Oss</b>	2,5
zo 04-07- 2010	HoogenboomTours/BZ&PC, <b>Bodegraven</b>	5
za 10-07- 2010	de DoornOtters, <b>Wijk en Aalburg</b>	3
zo 11-07- 2010	Lektocht Autoculemborg.nl, <b>Beusichem-Culemborg</b>	6
za 17-07- 2010	Luctor langs de Loskaai, <b>Middelburg</b>	2,5
zo 18-07-2010	IJsselmeer Brakeboer trofee, <b>Medemblik</b>	10
za 24-07- 2010	Oude Veer, <b>Anna Paulowna</b>	3
zo 25-07- 2010	12de Geestmerambacht, <b>Alkmaar</b>	5
za 31-07- 2010	dag 1 Ter Rede van Hoorn + LEN-EJK, <b>Hoorn</b>	5
<b>augustus</b>		
zo 01-08- 2010	dag 2 Ter Rede van Hoorn + LEN-cup deel 4, <b>Hoorn</b>	10
za 07-08- 2010	71ste Havenwedstrijd, <b>Breskens</b> (alleen voor Zeeuwen)	3
zo 08-08-2010		
za 14-08- 2010	41e Zwemmarathon <b>Stavoren-Medemblik</b>	22
za 14-08- 2010	Monshouwer Race 't Waaltje, <b>Heerjansdam</b>	5
zo 15-08- 2010	6de Oceanus, <b>Aalsmeer</b>	3
zo 16-08- 2010		
za 21-08- 2010	<b>ONK</b> dag 1 + De Rode Loper, <b>Stadskanaal</b>	3
zo 22-08- 2010	<b>ONK</b> dag 2 + De Rode Loper, <b>Stadskanaal</b>	5
zo 29-08- 2010	De 2km Zeezwemtocht, <b>Harlingen</b>	2
zo 29-08- 2010	Peemen open water wedstrijd, <b>Oosterhout</b>	5
<b>september</b>		
za 04-09- 2010	De Ganzetrek, <b>Wilhelminadorp</b>	2
zo 05-09- 2010	Sneldrukkerij.com / Kanaalrace, <b>Vlissingen</b>	5
za 11-09- 2010	Blauwe Meer, <b>Beilen</b>	5

Zie ook [www.noww.nl](http://www.noww.nl)

Inschrijven via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)





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



## WMK-testwedstrijd

**Datum:** zondag 18 juli 2010  
**Organisatie:** PSV masters  
**Zwembad:** Pieter van den Hoogenband Zwemstadion  
Trainingsbad (4 banen)  
**Inzwemmen:** 09:00-10:00 uur (wedstrijdbad)  
10:00-10:15 uur (trainingsbad)  
**Wedstrijd:** 10:15-12:30 uur

### Programma:

1	200	vrij
2	200	rug
3	200	school
4	200	vlinder
5	200	wissel
6	50	vrij
7	50	rug
8	50	school
9	50	vlinder
10	400	vrij
11	400	wissel
12	800	vrij
13	100	vrij
14	100	rug
15	100	school
16	100	vlinder
17	4x100	wissel
18	4x200	vrij



## 15e Masterstour door Brabant, 4<sup>e</sup> wedstrijd

**Datum** Zondag 19 september 2010  
**Inzwemmen** 12:15 uur  
**Aanvang** 12:45 uur  
**Einde** 17:15 uur  
**Buffet+prijsuitreiking** 17:45 uur in PSV Clubhuis Spetterz  
**Locatie** Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep  
 Er wordt gezwommen in het 10-baans wedstrijdbad  
**Inschrijven** uiterlijk woensdag 8 september 20:00  
**Wijzigingen** uiterlijk woensdag 15 september 20:00

### Programma

Programma	Afstand	Slag	Klasse	Cat
<b>30 min. Inzwemmen</b>				
1	1500	vrij	Heren	Senioren
2	1500	vrij	Dames	Senioren
3 a	800	vrij	Heren	Masters
3 b	800	vrij	Dames	Masters
4	400	school	Jongens	junioren
5	400	school	Meisjes	junioren
<b>30 min. PAUZE met inzwemmen (4 banen) en prestatietochten (6 banen)</b>				
6	800	prestatietocht		12 jaar en ouder
7	400	prestatietocht		9 jaar en ouder
8	200	prestatietocht		6 jaar en ouder (6 & 7jr. onder begeleiding zwemmer 18jr e.o.)
9	1000	school	Heren	Senioren
10	1000	school	Dames	Senioren
11 a	800	school	Heren	Masters
11 b	800	school	Dames	Masters
12	200	vrij	Jongens	minioren 1,2,3
13	200	vrij	Meisjes	minioren 1,2,3
14 a	400	vrij	Jongens	junioren
14 b	400	vrij	Jongens	minioren 4,5,6
15 a	400	vrij	Meisjes	junioren
15 b	400	vrij	Meisjes	minioren 4,5
<b>Na afloop prijsuitreiking en buffet</b>				



## **15e Masterstour door Brabant, 4<sup>e</sup> wedstrijd**

Datum: zondag 26 september 2010  
Organisatie: Z&PC DIO  
Zwembad: De Banakker  
Frederik van Eedenstraat 23-25  
4873 AW Etten-Leur  
076-5013772

Inzwemmen: 16:30 uur

Wedstrijd: 17:00 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 12 september 2010

Afmelden uiterlijk: woensdag 22 september 2010 20:00 uur

### Inschrijfgeld.

Per 25m	1,50 euro
Per 50m	1,75 euro
Per 100m	2,00 euro
Per 200m	2,50 euro
Estafettes	gratis



## 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

### *trainers@psvmasters.nl*

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](http://www.psvmasters.nl/odmc2010)

Voorzitter	Harold Matla	odmc@psvmasters.nl	06-24531775
	Joop Ariaens	jogert@dutchweb.nl	
	Peter Soudant	soudant@swimfan.tweakdsl.nl	
	Jolanda van Gendt		
	Kitty van Gendt		

## 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: <a href="mailto:info@psvmasters.nl">info@psvmasters.nl</a>
Mastersprint-@-zine	opgeven door mailtje te sturen naar: <a href="mailto:lidia@scarlet.nl">lidia@scarlet.nl</a>
KNZB Masters Nieuws	opgeven via <a href="http://www.knzb.nl/actueel/nieuwsbrief">www.knzb.nl/actueel/nieuwsbrief</a>



## Reguliere Trainingstijden PSV Masters

### Vaste Masterstrainingen (seizoen 2009-2010)

• Maandag	18:00-19:00	w-50m 3 banen	trainer+techniek	(Alexandra)
• 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	(Harold)
• Donderdag	06:00-07:00	w-50m 5 banen		
	19:00-20:15	s-25m 4 banen	trainer+techniek	(Nienke)
• Vrijdag	06:00-07:00	w-50m 3 banen		
	18:00-19:00	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
- t-50 = 50m-trainingsbad
- w-25 = 25m-wedstrijdbad (met brug)
- 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)
Gastraining	€ 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 1/1/2010)**

Startvergunning	€ 28,90 (per jaar)
Dagstartvergunning	€ 6,10 (per keer)
Overschrijving	€ 11,65 (per overschrijving)
Eenmalig inschrijfgeld	€ 10,00 (eenmalig)

## BIJLAGES

- Planning & Ledenlijst