

Mededelingen

Hierbij weer het laatste nieuws.

Er zijn een aantal belangrijke mededelingen, dus lees dit aandachtig.

- Contributieverhogingen (2x) per 1/9/2011 & 1/1/2012
- Zomerrooster 2011
- Landtrainingen
- Trainingskamp november 2011
- Verslag trainingsweekend Lanaken/Maastricht

Koffiecorner & Borrelhoek

- De volgende keer koffie is op zondag 7 augustus in het Clubhuis.

Gewijzigde trainingstijden Augustus & September

- Van 18 juli t/m 21 augustus: vakantierooster (Zie verderop)
- Voor week 34 een aantal wijzigingen:
 - Dinsdagdag 25 augustus : geen ochtend om 6:00 en geen middagtraining om 18:00
 - Donderdag 27 augustus : geen ochtendtraining om 6:00
 - Vrijdag 28 augustus : geen avondtraining om 20:00
 - Zaterdag 29 augustus : 2banen wedstrijdbad van 8:00-9:30
- Voor September volgt dit later.

Wedstrijden

Open Water

- Begin juni is het Open Water seizoen gestart. Hier doen weer veel PSV Masters aan mee.
- Als je ook mee wilt doen, laat het dan even weten aan Harold (info@psvmasters.nl).
- Voor meer informatie, zie het Nederlands Open Water Web (www.noww.nl)

Open Water Eindhoven 2012

- Begin dit jaar is een Open Water commissie van start gegaan om weer jaarlijks eigen Open Water wedstrijd in het Eindhovense te hebben.
- De eerste versie staat gepland op zaterdag 25 augustus 2012 en de nieuwe locatie is het kanaal van Oirschot naar Best.
- De commissie is een samenwerking van Masters en Zwemmen en bestaat uit: Ron Phaff, Bianca Cox, Jolanda van Gendt, Rob Hanou, Jos van der Hulst, Caroline Smits en Frank Janssen.

Zwembad

- We starten in september weer met de EMK in Yalta (UKR). Hier doen Rob Hanou en Harold Matla aan mee. Zie: <http://www.yaltamasters2011.org/competition>
- En de eerste Nederlandse Masters wedstrijd is de Zuidelijke Cirkel in Etten-Leur.
- Zie info verderop. Opgeven via info@psvmasters.nl .

Zie de kalender, de Open Water kalender en de mail voor wedstrijden in 2011.

Contributieverhogingen (2x) per 1/9/2011 & 1/1/2012

(Voor degenen die het bericht gemist hadden).

De contributie van de Masters is in grote mate afhankelijk van de badhuur. Deze is inmiddels 2 jaar op hetzelfde niveau omdat er vorig jaar geen tariefverhoging is geweest. Echter door gemeente bezuinigingen ontkomt het zwembad er niet aan dit jaar weer wel te doen, en daarnaast nog een verenigingskorting af te schaffen. Concreet:

- Per 1 augustus is de badhuur verhoogd met iets meer dan 5%.
- Per 1 januari vervallen de daluurtarieven (ochtendtrainingen) en de zomerkortingen.

Dit betekent voor de Masters een extra badhuurverhoging van iets meer dan 18%.

Daarom zijn we genooddaakt om per 1 september een verhoging van zo'n 5% door te voeren, en per 1 januari een verhoging van ruim 6%. Dat laatste is minder dan 18%, maar niet alle kosten zijn badhuur, en we vangen het deels op met andere maatregelen en verwachte ledengroei.

De bedragen worden dan:

	1-sep-09	1-sep-11	1-jan-12
Buitenland lid	€ 5,75	€ 6,15	€ 6,55
1x trainen per week	€ 13,40	€ 14,10	€ 14,95
2-3x trainen per week	€ 18,25	€ 19,20	€ 20,35
4 of meer trainen per week	€ 22,30	€ 23,45	€ 24,85
Gasttarief per keer	€ 3,50	€ 4,00	€ 4,00

Zomerooster 2011

Van week 28 t/m week 33 geldt het zomerooster (zie aparte schema).

- Gedurende deze 6 weken zal er doordeweeks geen ochtendtraining zijn.
- Wegens onderhoud van alle baden in het zwembad zal er geen training zijn in week 30 (25 t/m 31 juli)

Let goed op, want geen week heeft hetzelfde schema.

Week 31: 1 t/m 7 augustus

Maandag	18:00-19:00 w-50m	5 banen
Dinsdag	Geen training	
Woensdag	18:00-19:00 w-50m	5 banen
Donderdag	Geen training	
Vrijdag	18:00-19:00 w-50m	5 banen
Zaterdag	Geen training	
Zondag	09:00-10:00 w-50m	10 banen

Week 32: 8 t/m 14 augustus

Maandag	18:00-19:00 w-50m	5 banen
Dinsdag	19:00-20:00 s-25m	8 banen
Woensdag	Geen training	
Donderdag	19:00-20:00 s-25m	8 banen
Vrijdag	18:00-19:00 w-50m	5 banen
Zaterdag	Geen training	
Zondag	09:00-10:00 w-50m	10 banen



Week 33: 15 t/m 21 augustus

Maandag	18:00-19:00	w-50m	5 banen
Dinsdag	19:00-20:00	s-25m	8 banen
Woensdag	Geen training		
Donderdag	19:00-20:00	s-25m	8 banen
Vrijdag	18:00-19:00	w-50m	5 banen
Zaterdag	Geen training		
Zondag	09:00-10:00	w-50m	10 banen

w-50 - 50m-wedstrijdbad

t-50 - 50m-trainingsbad

s-25 - 25m-springbad

Landtrainingen

Na een succesvolle pilot en enthousiaste reacties om hier mee door te gaan, zullen we met ingang van het nieuwe seizoen vaker landtrainingen doen. Hierbij ligt het accent op rompspanning.

Er zal worden gewerkt in blokperioden van 8 weken van verschillende niveaus. Hierbij wordt gedurende deze blokperiode wekelijks op een vast moment door een vaste groep van max. 15 personen de training gevolgd. De bijdrage per persoon bedraagt €10,- voor de gehele periode van 8 trainingen.

We zullen starten met een basistraining, en later zullen er 'gevorderden' trainingen volgen.

De momenten waarop de training mogelijk gegeven gaat worden zijn:

- Dinsdag 19:15-19:45
- Vrijdag 19:15-19:45
- Zondag 10:15-10:45

Je kan je nu al inschrijven hiervoor via info@psvmasters.nl.

Hierbij gelijk aangeven hoe de momenten je zouden uitkomen (wel/niet/eventueel).

Trainingskamp 1^e weekend van November

Het ligt in de planning om in het eerste weekend van november een trainingsweekend te houden ergens in Nederland. Zie ook het verslag van het afgelopen trainingsweekend voor een indruk van wat je te wachten staat.

Als je interesse hebt om mee te gaan, kun je dit nu al doorgeven via info@psvmasters.nl.

PSV trainingskamp 17 t/m 19 juni Lanaken

Vrijdagavond 17 juni vertrokken de 12 deelnemers (Nicole, Saskia, Jolanda, Arthur, Frans, Nienke, Kim, Agnes, Peter, David, Annie en Bart) naar Lanaken België. Een aantal hadden toen de eerste training van het weekeinde al in de armen.

In Lanaken werden we verwelkomd door een Belgische gastvrouw. Allen waren we verbaasd over de pracht van de locatie: ruime en schone slaapkamers (met iedere slaapkamer een eigen badkamer met wc!), grote gezamenlijke ruimte en een super snelle afwasmachine. De eerste avond hebben we het terrein verkend zolang het nog licht was. Hierna was het spelletjestijd. Om een uur of 11 lag iedereen in zijn bedje.

De volgende ochtend ging om 6 uur de wekker. Maar het rare is: wanneer je met z'n allen opstaat is 6 uur in één keer niet meer vroeg. Een klein ontbijtje en naar het zwembad in Maastricht. De MZ&PC'ers stonden ons al op te wachten. We konden meteen naar binnen. En omdat we gast waren hoefden we geen bad klaar te maken. Vandaag stond een zwemtraining van 1½ uur op het programma. De PSV'ers konden het allemaal goed volhouden: een voorbeeld voor anderen!

Hierna hadden we in het zwembad een gezamenlijk ontbijt: heerlijke verse broodjes met verdiende koffie en thee.



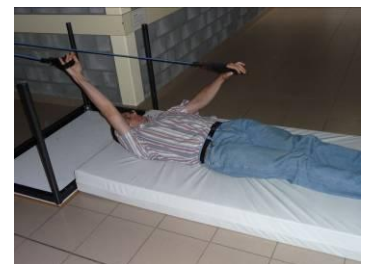
Peter wist iedereen te boeien met het verhaal over de ademhaling bij het zwemmen. Harold vertelde het een en ander over Europese en Wereld Masters toernooien. Dit om iedereen warm te maken voor EMK 2013 in Eindhoven: of als deelnemer of als vrijwilliger. Tussen de sprekers was er Limburgse vlaai. (Je bent niet voor niets in Limburg) en wat energizers buiten. Te lang luisteren is niet verstandig met masters. Die moeten blijven bewegen.

's Middags zouden we naar buiten gaan voor een landtraining. Maar de weergoden hadden geen medelijden met de deelnemers en die lieten enorm veel water in een korte tijd naar beneden komen.



Agnes was niet voor één gat te vangen en met behulp van anderen werd er binnen (ruimte genoeg) een circuit gemaakt. Na één ronde wilde ze er ook nog een competitie aan vast maken en mochten (lees moesten) we het circuit nogmaals uitvoeren. En dit keer met tellen erbij! De uitslag, werd geteld door de onafhankelijke juryleden

Jolanda en Frans. Dit was geen gemakkelijke klus. De uitslag was dat er eigenlijk alleen maar winnaars waren. Zo dicht was iedereen op elkaar geëindigd. De ouderen (Annie, Bart, Peter, Agnes) deden niet onder voor de jongeren (Kim, Nienke, Nicole, David). Zeker wanneer de juryleden het totaal zouden delen/vermenigvuldigen en wortel trekken door de leeftijd van de persoon. Het gevolg van dit "straffe"



circuit was wel dat iedereen zondag en een paar dagen later spierpijn hieraan overgehouden hadden. Saskia had haar eigen trainingsprogramma die middag: ze had een aantal keren de Gulpener berg op gefietst in de stromende regen. Op zich is dit appeltje eitje voor haar. Maar deze dag zorgde de kou ervoor dat ze tot 's avonds laat het niet warm kreeg. Ondanks al onze warmte om haar heen.



De avond werd gevuld met een Belgische maaltijd en spelletjes spelen. We zullen de uitslag van de schaakwedstrijd tussen Frans en Bart maar niet vermelden. Niet goed voor bepaalde ego's. En dan hebben we het niet over het fanatieke rikken van Annie!



De volgende ochtend was het weer 6 uur toen de wekker ging. Iedereen had wel veel beter geslapen dan de vorige nacht. Zou de vermoeidheid van gisteren meegespeeld hebben? Weer was er na een licht ontbijtje een twee uur durende training in Maastricht gepland. I.v.m. vaderdag waren er vandaag minder MZ&PC-ers bij de training aanwezig. Het eerste uur was gereserveerd voor stroomlijnen, kicken en ademhaling. Het tweede uur was een circuit in het water. Waarbij er gewerkt werd met duo's. Een duo bestond uit een PSV'er met een MZ&PC'er. Dit was een goede combinatie: integratie ten top! Op het einde van de training moest dit nog bezegeld worden met een partijtje "mat duwen". Twee teams waren zeer aan elkaar gewaagd: beide teams weken niet van hun plaats en wisten van geen opgeven. De scheidsrechter moest een eind aan de strijd maken, anders waren ze na uren nog bezig. De afsluiting: een gemengde estafette werd gewonnen door de underdog! Frans gaat als deelnemer in de estafette wissel met Arthur, Bart en David! Een geslaagde training, zoals bleek bij het napraten onder de douche en bij het gezamenlijke heerlijke ontbijt.



Terug in Lanaken was het eindelijk droog en konden we de bossen bekijken die rondom het terrein liggen. Dank zij de navigatie van Peter zijn we niet verdwaald. Als het nml aan Jolanda en David had gelegen waren we waarschijnlijk in Frankrijk uitgekomen.

Na de laatste, niet zo erge lekkere warme Belgische hap, braken we op. Een ieder reed met eigen snelheid naar huis.

Een trainingskamp wat om herhaling vraagt. In november staat deze gepland.

Tot dan,
Agnes



Dutch Masters Badmutsen

Er zijn nog badmutsen met het Nederlandse Masters logo erop. Deze zijn in prijs verlaagd, en te koop voor €6,-.

Meer info via info@psvmasters.nl

T-shirts Dutch Masters Swimming

Er zijn nog T-shirts met het Nederlandse Masters logo erop. Deze zijn in prijs verlaagd, en te koop voor €6,-.

Meer info via info@psvmasters.nl

Badmuts & T-shirt voor €10,- (exclusief verzendkosten).



Badkleding met 20% korting bij TYR

- Veel PSV zwemmers bestellen TYR zwemkleding en andere artikelen bij TYR Benelux (www.tyr-sport.com)
- Van TYR Benelux hebben we de mogelijkheid gekregen om deze artikelen met 20% korting te bestellen via de website.
- Bovendien gaat er ook een klein percentage in een spaarpot die ten goede komt van onze afdeling.
- Kijk op de volgende website als je hierin geïnteresseerd bent:
www.tyr-sport.com
- Om voor de korting in aanmerking te komen, dien je als **kortingscode** 'psvmasters' in te vullen bij het afrekenen van je bestelling.
- Je hoeft geen lid te zijn van PSV Masters om van deze kortingscode gebruik te maken, maar je helpt dan wel mee in onze spaarpot. Je kan en mag deze kortingscode dus verspreiden onder je zwemvrienden.
- Nog een tip: op de website van TYR kan je je ook inschrijven voor de nieuwsbrief voor nieuws over nieuwe producten of aanbiedingen.



Ledeninfo

Nieuwe leden

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

- Tanja Blezer Wil lekker trainen
- Cleo Creemers Zwom altijd bij het baantjeszwemmen en wil in een groep zwemmen
- Quirine van der Weide Wil lekker trainen
- Gwenda Swijghuisen Reigersberg Werkt weer in de buurt, en is weer terug
- Amy Wilbrink Heeft vroeger gezwommen en wil het weer oppakken

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.).

- Willeke Deelen
- Niels de Koning
- Patrick Wolbers

Wellicht tot ziens !

Verjaardagen PSV-Masters in augustus/september

Petr Kulikov	4-aug-86	25	Kees-Jan v Overbeeke	4-sep-62	49
Anneke Delsing	8-aug-67	44	Martin Spruit	8-sep-63	48
Frank van Nieuwenhof	10-aug-59	52	Berry van Elderen	9-sep-56	55
Frank Rombouts	10-aug-67	44	Carla Hensen	13-sep-53	58
Evertjan Masurel	11-aug-56	55	Femke Blijlevens	14-sep-87	24
Paul Smeets	16-aug-78	33	Liesbeth ter Laak	16-sep-42	69
Margret Engels	17-aug-74	37	Ramona de Vries	18-sep-79	32
Vincent Rijdsdijk	19-aug-81	30	Cleo Creemers	20-sep-78	33
Jolanda van Gendt	21-aug-78	33	Lottie Geurts	21-sep-35	76
Jeroen Timmer	25-aug-84	27	Quirine van der Weide	21-sep-85	26
Ton Brouwer	27-aug-35	76	Luc Smeets	22-sep-73	38
Ad Brouwers	28-aug-55	56	Peter Soudant	24-sep-62	49
Paul Weeren	28-aug-64	47	Ron Lenting	24-sep-70	41
Anke Enneman	30-aug-85	26	Lia van den Acker	25-sep-61	50
Clara de Lau	30-aug-45	66	Kees van de Broek	29-sep-81	30

Van harte proficiat !



AGENDA

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

Agenda 2011

Augustus

Diverse Open Water wedstrijden

September

Diverse Open Water wedstrijden

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

Oktober

Masters bijeenkomst <nog te bepalen>

Zondag 30/10 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Kapelle**

November

Za-Zo 5-6/11 Activiteit: Trainingsweekend te <nog te bepalen>

December

Zaterdag 10/12 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te Eindhoven

Agenda 2012

Mei

Vr-Zo 4-6/5 Wedstrijd: Open NMK (50m) te Eindhoven

Juni

Zo-Zo 10-17/6 Wedstrijd: WMK (50m) te **Riccione (ITA)**

Agenda 2013

September

Ma-Zo 2-8/9 Wedstrijd: EMK (50m) te Eindhoven

Open Water kalender 2011

Datum 2011	organisatie en plaats	VS km
augustus		
za 06-08-2011	34e De Binnenmaas, Strijen	3
za 06-08-2011	72ste Havenwedstrijd, Breskens (alleen voor Zeeuwen)	3
zo 07-08-2011	Open water wedstrijd Het Y, Amsterdam (nieuw)	3
za 13-08-2011	42e Zwemmarathon Stavoren-Medemblik + ONK marathon	22
za 13-08-2011	Monshouwer Race 't Waaltje, Heerjansdam	5
zo 14-08-2011	Oceanus, Aalsmeer	3
za 20-08-2011	Luctor langs de Loskaai, Middelburg	2,5
za 20-08-2011	Jan van Scheijndel Bokaal, Kijkduin - Scheveningen (avondwedstrijd en nieuw)	7,5
zo 21-08-2011	IJsselmeer Brakeboer trofee, Medemblik	10
za 27-08-2011	10.000m van Hazewinkel-België	10
za 27-08-2011	80e Dopharma OWW, Oosterhout + ONK dag1	5
zo 28-08-2011	80e Dopharma OWW, Oosterhout + ONK dag2	10
september		
za 03-09-2011	De Ganzetrek, Wilhelminadorp	2
za 03-09-2011	2e OWW Merwedekanaal, Vianen	3
zo 04-09-2011	Kanaalrace, Vlissingen	5
za 10-09-2011	Blauwe Meer, Beilen	5
zo 11-09-2011	De IJzeren Man, Vught (nieuw)	3



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 €6,10.
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 2011

- De data voor de Zuidelijke Cirkel 2011 zijn inmiddels bekend.

Zondag 13/2	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (1) te Hoogerheide
Zondag 10/4	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (2) te Deurne
Zondag 28/5	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (3) te Roermond
Zondag 25/9	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (4) te Etten-Leur
Zaterdag 30/10	Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel (5) te Kapelle
Zaterdag 10/12	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

4^e wedstrijd Zuidelijke Cirkel 2011 te Etten-Leur

Datum: zondag 25 september 2011
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. 25-50-75-100m vrije slag estafette d/h/mix
12. 200m wissel slag d/h

Inschrijving sluit: zondag 11 september 2011 (opgeven via info@psvmasters.nl)
Afmelden uiterlijk: woensdag 21 september 2011 20:00 uur

Inschrijfgeld:

25m start	1,50 euro
50m start	1,75 euro
100m start	2,00 euro
200m start	2,50 euro
400m start	3,00 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

commissie@psvmasters.nl

Voorzitter	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Secretaris	Lottie Geurts	a.j.geurts@tue.nl	040-2831692
Penningmeester	Bianca Cox	penningmeester@psvmasters.nl	
HoofdTrainster	Agnes van Doesburg	bavandoesburg@hetnet.nl	040-2216759

Technische Commissie

trainers@psvmasters.nl

HoofdTrainster	Agnes van Doesburg
Trainer	Alexandra Nagel
Trainer	Ton Brouwers
Trainer	Harold Matla
Trainer	Rob Ekkkel
Trainer	Maurice Soudant
Trainer	John Mills

Wedstrijdorganisatie (ODMC 2012)

www.psvmasters.nl/odmc2012

Voorzitter	Harold Matla	odmc@psvmasters.nl	06-24531775
	Joop Ariaens	jogert.ariaens@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: liefenleed@mastersprint.nl
KNZB Masters Nieuws	opgeven via www.knzb.nl/actueel/nieuwsbrief

Reguliere Trainingstijden PSV Masters

Vaste Masterstrainingen (seizoen 2011-2012)

Noot: in de vorige nieuwsbrief stond nog het oude rooster

• Maandag	06:00-07:00	w-50m 3 banen	
	18:00-19:00	w-50m 3 banen	trainer (Alexandra)
• Dinsdag	06:00-07:00	w-50m 4 banen	
	18:00-19:00	w-50m 3 banen	trainer (Ton)
	20:00-21:00	s-25m 4 banen	trainer (Agnes)
• Woensdag	17:30-18:30	t-50m 4 banen	trainer (Maurice)
• Donderdag	06:00-07:00	w-50m 4 banen	
	18:00-19:00	t-50m 4 banen	trainer (Janet/Harold)
	19:00-20:15	s-25m 4 banen	trainer (Alexandra)
• Vrijdag	06:00-07:00	w-50m 3 banen	
	18:00-19:00	t-50m 4 banen	trainer (John)
	20:00-21:00	s-25m 4 banen	trainer (Peter)
• Zaterdag	09:00-10:00	t-50m 4 banen	trainer (Ton)
• Zondag	09:00-10:00	w-50m 10 banen	trainer (Agnes/Alexandra & Maurice)

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.
- 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 1/9/2011)

1x trainen per week	€ 14,10 (per maand)
2-3x trainen per week	€ 19,20 (per maand)
4 of meer x per week	€ 23,45 (per maand)
Buitenlandleden	€ 6,15 (per maand)
Gasttraining	€ 4,00 (per keer)

Overige Kosten (per 1/1/2011)

Startvergunning	€ 29,30 (per jaar)
Dagstartvergunning	€ 6,10 (per keer)
Overschrijving	€ 11,65 (per overschrijving)
Eenmalig inschrijfgeld	€ 10,00 (eenmalig)
Proeftraining	kosteloos

Opmerkingen:

bedragen onder voorbehoud, exacte bedragen bekend bij ledenadministratie.
inschrijfformulier aanvragen via info@psvmasters.nl of de trainers.

Let op: per 1 september én 1 januari zullen de contributietarieven wijzigen.