



Mededelingen

Hierbij weer het laatste nieuws. Afgelopen seizoen is het er om allerlei redenen minder van gekomen. Dit seizoen gaan we de draad weer oppakken. Met name ook veel aandacht voor de wedstrijdkalender in de aanloop naar de Europese Masters Kampioenschappen in Eindhoven over precies een jaar.

Activiteiten: Koffiecorner

- Deze maand was de koffie op zondag 2 september in het Clubhuis.
- Op zondag 9 september hebben we een extra koffie met koeken in het Clubhuis.
- De koffie van oktober is op zondag 30 september in het Clubhuis.
Dit i.v.m. de wedstrijd in Etten-Leur de week erna.

Gewijzigde trainingstijden september

- In de maand september zijn de volgende wijzigingen bekend:
 - Zaterdag 1 september: 7:00-8:00 trainingsbad (half uur eerder dus)
 - Vrijdag 7 september: 18:00-19:00 4 banen wedstrijdbad (i.p.v. trainingsbad)
 - Vrijdag 14 september: 18:00-19:00 4 banen wedstrijdbad (i.p.v. trainingsbad)

Wedstrijden

Zuidelijke Cirkel 4 te Etten-Leur op zondag 7 oktober

- Zie verderop de details. Inschrijven voor 23 september via info@psvmasters.nl

Open Luxembourg Masters op zaterdag 13 + zondag 14 oktober

- Zie verderop de details. Inschrijven voor 1 oktober via info@psvmasters.nl

Open NK Gay op zondag 27 oktober ter Eindhoven

- Deze wedstrijd in het 50m wedstrijdbad organiseert PSV Masters in samenwerking met Kouros.
- Het zou leuk zijn als hier ook veel PSV-ers aan mee doen.
Voor PSV-ers geldt dat het startgeld via de commissie wordt betaald.
- Zie verderop de details. Inschrijven voor 23 september via info@psvmasters.nl

Zuidelijke Cirkel 4 te Gorinchem op zondag 28 oktober

- Zie verderop de details. Inschrijven voor 14 oktober via info@psvmasters.nl

Zie de kalender en de mail voor wedstrijden in 2011.



Van het trainersfront

Trainers/toezichthouders gezocht

Hoi Masters,

We zijn inmiddels zo'n beetje begonnen met de trainingen van het nieuwe seizoen. De trainingstijden blijven hetzelfde, echter we zullen 2 trainers missen. Ronald heeft het op dit moment te druk, en ook Alexandra is gestopt.

We zijn daarom op zoek naar extra trainers en/of mensen die toezicht zouden willen houden tijdens de training.

Als je nog geen trainersdiploma hebt, maar deze wel zou willen halen, zijn er ook mogelijkheden.

Dus ken je iemand of ben je zelf zo iemand dit zou willen en kunnen, neem dan contact op met mij of Agnes.

Deze oproep is al eerder geplaatst, en heeft ook al enkele reacties opgeleverd, maar we doen hem nog een keer omdat er binnenkort in Veldhoven een Zwemtrainerscursus start waar we graag wat eigen trainers zouden willen opleiden.

Groetjes,

Harold & Agnes

Aandachtspunten training

Trainen doen we samen, dus ook:

- samen opbouwen en afbouwen van trainingen: samen lijnen erin en eruit
- samen opruimen van spullen na de training, niet alleen de spullen die je zelf uit de kar hebt gepakt, maar eventueel ook die van anderen.
- vergeet ook niet de trainingschema's op te ruimen
- en check of je je bidon niet hebt laten staan.

Open vraag van de trainers aan de Masters

Graag horen de trainers wat jullie vinden van de trainingen.

Missen jullie dingen?

Zouden jullie meer of andere materialen wensen?

Zijn er andere dingen die we kunnen verbeteren?

Kortom: input vanuit de zwemmers is altijd welkom !!



Core training

Afgelopen seizoen hebben we een aantal periodes rompstabiliteitstrainingen gedaan.

Ook dit zwemseizoen gaan we, PSV masters, er alles aan doen om iedereen zo optimaal mogelijk te laten zwemmen. Daarbij hoort ook de rompstabiliteitstrainingen oftewel core training. Degenen die het eerder gevolgd hebben kunnen beamen dat deze training of oefeningen op de kant veel voordelen opleveren in het water maar ook in het dagelijks leven. De rompspieren worden nu eenmaal, nu we ouder worden (willen we niet horen), slapper. Dit slapper worden van de spieren heeft gevolgen voor het staan, zitten en bewegen. Niet voor niets ontstaan er rug – maar ook heup/bekkenklachten. Om een bijdrage te leveren aan het voorkomen van deze klachten en om een betere waterligging te creëren gaan we weer starten met de rompstabiliteitstraining oftewel core training.

Dit gaan we doen op de zondag na de training van: 10.15 uur- ong 10.45 uur

En op de dinsdag tussen de trainingen in: 19.15 uur- ong 19.45 uur

De trainingen staan onder leiding van een van onze masters en de fysiotherapeut van het Nederlands team Reddingsbrigade Marjolijn Wuisman.

Wanneer je nog nooit meegedaan hebt of blessures hebt, kan je toch meedoen. Marjolijn zal de oefeningen voor jou aanpassen aan jou mogelijkheden.

Kleding advies: t-shirt en een korte sportbroek

Meenemen: handdoek, dyna belt en indien je er één hebt een yoga/fitness matje

Kosten: €10,- indien je geen dyna belt heb kan je die aanschaffen bij Marjolijn voor €3,-

Graag het bedrag tijdens de core training betalen of via:

146127056 t.n.v. psv zwemmen en waterpolo inz. masters ovv core training 5 en je naam.

Kan je een keer niet mag je de training op een andere keer inhalen.

Op de volgende data zullen de trainingen gegeven worden:

Zondag: 10.15 uur- ong 10.45 uur	Dinsdag: 19.15 uur- ong 19.45 uur
26 augustus	28 augustus
02 september	04 september
9 september	11 september
16 september	18 september
23 september	25 september
30 september	02 oktober
07 oktober	09 oktober
14 oktober	16 oktober

Tussen de herfst- en de kerstvakantie worden de trainingen vervolgd met een nieuwe serie.

Opgeven bij Harold: info@psvmasters.nl of bij Agnes: bavandoesburg@hetnet.nl

De training zijn inmiddels gestart, maar je kan nog instromen.



EK Masters 2013

Volgend jaar van 31 augustus t/m 7 september vindt in Eindhoven in ons zwembad de Europese Masters Kampioenschappen plaats.

De EMK omvat 4 disciplines: zwemmen, open water zwemmen, synchroonzwemmen en schoonspringen. We verwachten dat aan dit evenement ongeveer 5000 sporters zullen meedoen !!

Wil je al iets weten over het EMK 2013, de [website](#) is al online!

- www.ecmasters2013.com voor de Engelstalige versie
- www.ekmasters2013.nl voor de Nederlandstalige versie

Het programma en de limieten zijn inmiddels bekend en te vinden via:

<http://www.ekmasters2013.nl/download>

Op de website kun je je ook aanmelden voor de nieuwsbrief, of je aanmelden als vrijwilliger.

Deelname PSV Masters aan de EMK

Graag hoor ik van je of je hier aan denkt deel te nemen.

Ook als je nog niet in het bezit van een persoonlijk limiet bent !!

We kunnen je namelijk helpen om deze doelstelling te behalen !!

Verder zijn er altijd estafettes en de 3km open water waar geen limiet voor nodig is.

Ook als je als vrijwilliger/official aan de slag zou willen, hoor ik het graag.

Voor meer informatie kun je ook altijd bij mij terecht.

Het wordt volgend jaar september in ieder geval een groot feest, waar wij als club ons goed zullen laten zien !! Dus wees erbij !!

Groetjes, Harold

Badkleding met 20% korting bij TYR

- Veel PSV zwemmers bestellen TYR zwembadkleding 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.
- 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** "TYPSV12A" 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.
Je kan en mag deze kortingscode dus verspreiden onder je zwembad vrienden.
- Nog een tip: op de website van TYR kan je je ook inschrijven voor de nieuwsbrief voor nieuws over nieuwe producten of aanbiedingen.



Ledeninfo

Op dit moment is het aantal leden van onze afdeling ruim 210 leden !!

Verjaardagen PSV-Masters in september/oktober

Kees-Jan van Overbeeke	4-sep-62	50	Dennis Tuyen	1-okt-87	25
John Monne	5-sep-30	82	Gerrit Jan Winkel	2-okt-78	34
Ann de Vylder	7-sep-66	46	Simone Hendrikse	2-okt-90	22
Martin Spruit	8-sep-63	49	Stijn van Noort	2-okt-76	36
Berry van Elderen	9-sep-56	56	José Sanders	4-okt-68	44
Betty van Kemenade-Merks	11-sep-68	44	Nicole Vrijhoeven	4-okt-69	43
Carla Hensen	13-sep-53	59	Emilie de Vries	5-okt-87	25
Femke Blijlevens	14-sep-87	25	Ian van der Hulst	6-okt-84	28
Liesbeth ter Laak	16-sep-42	70	Marianne Otter	6-okt-83	29
Jan Verhaegh	17-sep-87	25	Cindy van Lieshout-Brouwer	8-okt-74	38
Wilbert Raaijmakers	17-sep-69	43	Marianne Maandonks	8-okt-26	86
Ramona de Vries	18-sep-79	33	Nienke van Stipriaan	8-okt-87	25
Cleo Creemers	20-sep-78	34	David van 't Hooft	10-okt-69	43
Lottie Geurts	21-sep-35	77	Marjolijn Wuisman	12-okt-86	26
Quirine van der Weide	21-sep-85	27	Harold Matla	13-okt-68	44
Luc Smeets	22-sep-73	39	Jeroen Kortsmid	14-okt-78	34
Peter Soudant	24-sep-62	50	Angela van de Moosdijk	16-okt-66	46
Rob van Oost	24-sep-62	50	Karin van der Sangen	18-okt-83	29
Ron Lenting	24-sep-70	42	Jeroen Spanbroek	20-okt-79	33
Lia van den Acker	25-sep-61	51	Kim van der Beek	23-okt-87	25
Kees van de Broek	29-sep-81	31	Arthur Jansen	24-okt-54	58
Joost de Hoogh	30-sep-79	33	Gwenda E. Swijghuisen	24-okt-80	32
			Reigersberg		
			Steffen Schöll	26-okt-72	40
			Frank van Vliet	28-okt-64	48
			Chantal van Isterdael	30-okt-74	38



Van harte proficiat !

AGENDA 2012 - 2013

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

September 2012

Zondag 23/9 Wedstrijd: Zuyderzee Circuit te **Alkmaar** (50m)

Zondag 30/9 Wedstrijd: Belgische Kampioenschappen te **Wachtebeke (BEL)**

Oktober 2012

Zondag 7/10 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Etten-Leur**

Za-Zo 13-14/10 Wedstrijd: Open Luxembourgse Masters te **Luxembourg (LUX)** (50m)

Zaterdag 21/10 Wedstrijd: Zuyderzee Circuit te **Emmeloord**

Zaterdag 27/10 Wedstrijd: Open NK Gay te **Eindhoven** (50m) **Eigen organisatie**

Zondag 28/10 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Gorinchem**

November 2012

Zaterdag 18/10 Wedstrijd: Zuyderzee Circuit te **Almere**

December 2012

Za-Zo 1-2/12 Wedstrijd: Masters limietwedstrijd te **Vlaardingen**

Zaterdag 8/12 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Terneuzen**

Januari 2013

Zaterdag 12/1 Wedstrijd: Zuyderzee Circuit te **Zwolle**

Vr-Zo 25-27/1 Wedstrijd: Open NMK (25m) te <nog te bepalen>

Februari 2013

Zaterdag 9/2 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Eindhoven**

Zaterdag 10/2 Wedstrijd: ROM te **Papendrecht**

Zaterdag 16/2 Wedstrijd: Zuyderzee Circuit te **Heerenveen**

Maart 2013

Zondag 17/3 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Breda** (50m)

Zaterdag 23/3 Wedstrijd: Masterswedstrijd te **Nijlen (BEL)**

Zondag 24/3 Wedstrijd: Zuyderzee Circuit te **Amersfoort** (50m)

April 2013

Zaterdag 20/4 Wedstrijd: Zuyderzee Circuit te **Kampen** (50m)

Mei 2013

Vr-Zo 3-5/5 Wedstrijd: Open NMK (50m) te <nog te bepalen>

Juni 2013

Juli 2013

Augustus 2013

September 2013

Zo-Za 1-7/9 Wedstrijd: EMK (50m) 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 €6,30.
Voor degenen die meerdere wedstrijden willen zwemmen, wordt aangeraden om een reguliere startvergunning te nemen. Een startvergunning kan worden aangevraagd via info@psvmasters.nl

Zuidelijke Cirkel 2012

- De data voor de Zuidelijke Cirkel 2012 zijn inmiddels bekend.
 - Zondag 12-02-2012 ZC-2012-1 - Boxtel
 - Zaterdag 17-03-2012 ZC-2012-2 - Eindhoven
 - Zondag 22-04-2012 ZC-2012-3 - Nijmegen
 - Zondag 07-10-2012 ZC-2012-4 - Etten-Leur (Let op deze is verzet)
 - Zondag 28-10-2012 ZC-2012-5 - Gorinchem
 - Zondag 09-12-2012 ZC-2012-6 – Terneuzen (inclusief mastersbuffet)
- 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 400m start	4,00 euro
Per 50m start	1,75 euro	Per 800m start	5,00 euro
Per 100m start	2,00 euro	Per 1500m start	7,00 euro
Per 200m start	3,00 euro	Estafettes	gratis
Per 300m start	3,50 euro		

4^e wedstrijd Zuidelijke Cirkel 2012 te Etten-Leur

Datum: zondag 7 oktober 2012
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 23 september 2012
Afmelden uiterlijk: woensdag 3 september 2012 **20:00 uur**

Inschrijfgeld:

Per 25m 1,50 euro
Per 50m 1,75 euro
Per 100m 2,00 euro
Per 200m 3,00 euro
Estafettes gratis

Maximaal 4 persoonlijke starts per persoon

Opgeven uiterlijk 16 september via info@psvmasters.nl

Open Luxembourgse Masters op 13+14 oktober

Saturday, October 13th 2012

1st part warm up 8.00, competition 9.00

- Race 1. 1500m Women
- Race 2. 1500m Men
- Race 3. 200m Backstroke Women
- Race 4. 200m Backstroke Men
- Race 5. 50m Breaststroke Women
- Race 6. 50m Breaststroke Men

2nd part warm up 13.30 , competition 14.30

- Race 7. 50m backstroke Women
- Race 8. 50m backstroke Men
- Race 9. 4x50 medley Women
- Race 10. 4x50 medley Men
- Race 11. 100m Freestyle Women
- Race 12. 100m Freestyle Men
- Race 13. 400m Medley Women
- Race 14. 400m Medley Men
- Race 15. 100m butterfly Women
- Race 16. 100m butterfly Men

Break 20 minutes

- Race 17. 4x50m Medley Mixed
- Race 18. 200m breaststroke Women
- Race 19. 200m breaststroke Men
- Race 20. 400m freestyle Women
- Race 21. 400m freestyle Men

Sunday, October 14th 2012

3rd part Warm up 8.00 , Competition 9.00

- Race 22. 800m freestyle Women
- Race 23. 800m freestyle Men
- Race 24. 4x50m freestyle Women
- Race 25. 4x50m freestyle Men
- Race 26. 100m backstroke Women
- Race 27. 100m backstroke Men
- Race 28. 200m medley Women
- Race 29. 200m medley Men
- Race 30. 50m butterfly Women
- Race 31. 50m butterfly Men

4th part , warm up 13.00, competition 14.00

- Race 32. 50m freestyle Women
- Race 33. 50m freestyle Men
- Race 34. 200m butterfly Women
- Race 35. 200m butterfly Men
- Race 36. 100m breaststroke Women
- Race 37. 100m breaststroke Men
- Race 38. 200m freestyle Women
- Race 39. 200m freestyle Men
- Race 40. 4x50m medley Mixed

De kosten zijn:

- Individuele starts € 6
- Overnachten in gymzaal (vrijdag op zaterdag) inclusief ontbijt € 15
- Overnachten in gymzaal (zaterdag op zondag) inclusief ontbijt € 15
- Lunch zaterdag € 10
- Dinner party zaterdag € 20
- Lunch zondag € 10

Opgeven uiterlijk 1 oktober via info@psvmasters.nl

Open NK Gay te Eindhoven

Datum: zaterdag 27 oktober 2012

Organisatie: PSV Masters & Kouros

Zwembad: Pieter van den Hoogenband Zwemstadion
50m wedstrijdabad, elektronische tijdwaarneming

Inzwemmen: 13:30 uur

Wedstrijd: 14:00-17:00 uur

Programma

1. 4x100 vrij
Pauze 5 min
2. 50 rug
3. 50 vrij
4. 200 wissel
5. 100 vlinder
6. 100 school
Pauze 5 min
7. 4x50 wissel
Pauze 20 min
8. 50 vlinder
9. 50 school
10. 400 vrij
11. 100 rug
12. 100 vrij
Pauze 5 min
13. 4x50 vrij

Het startgeld van de PSV Masters zwemmers wordt via de commissie betaald.

Opgeven uiterlijk 1 oktober via info@psvmasters.nl

5^e wedstrijd Zuidelijke Cirkel 2012 te Gorinchem

Datum: zondag 28 oktober 2012
Organisatie: De DoornOtters
Zwembad: Cariba bad
Bataafsekade 8
4204 AX Gorinchem
0183 – 62 39 11

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. 25+50+75+100m wisselslag estafette d/h/mix
12. 400m vrije slag d/h

Inschrijving sluit: zondag 14 oktober 2012
Afmelden uiterlijk: woensdag 24 oktober 2012 **20:00 uur**

Inschrijfgeld:

Per 25m	1,50 euro
Per 50m	1,75 euro
Per 100m	2,00 euro
Per 200m	3,00 euro
Per 400m	4,00 euro
Estafettes	gratis

Maximaal 4 persoonlijke starts per persoon

Opgeven uiterlijk 14 oktober via info@psvmasters.nl



Algemene info

Zwemmen	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Diving	via	info@psvmasters.nl	
Synchro	Inge van Rijt	synchro@psvmasters.nl	
Waterpolo	via	info@psvmasters.nl	

RABO bank: 146127056 t.n.v. psv zwemmen en waterpolo inz. masters

De Masterscommissie

commissie@psvmasters.nl

Voorzitter	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Secretaris	Vacature		
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	Ton Brouwers
Trainer	Harold Matla
Trainer	Maurice Soudant
Trainer	John Mills
Trainer	Marc Wijers

PSV Open Water Commissie

info@psvopenwater.nl

Bianca Cox
Caroline Smits
Jolanda van Gendt
Jos van der Hulst
Rinse Rooker
Rob Hanou
Ron Phaff

Activiteitencommissie

activiteiten@psvmasters.nl

Nicole Vrijhoeven
Tracy Barnes

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 2012-2013)

• Maandag	06:00-07:00	w-50m	3 banen	
	18:00-19:00	w-50m	3 banen	
• Dinsdag	06:00-07:00	w-50m	5 banen	
	18:00-19:00	w-50m	3 banen	trainer (Ton)
	20:00-21:00	s-25m	4 banen	trainer (Agnes+Marc)
• 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 (nog in te vullen)
• Vrijdag	06:00-07:00	w-50m	4 banen	
	18:00-19:00	t-50m	4 banen	trainer (John)
	20:00-21:00	s-25m	4 banen	trainer (Maurice)
• Zaterdag	07:30-08:30	t-50m	4 banen	trainer (Ton)
• Zondag	09:00-10:00	w-50m	10 banen	trainer (Agnes, John & 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 1/1/2012)

1x trainen per week	€ 14,95 (per maand)
2-3x trainen per week	€ 20,35 (per maand)
4 of meer x per week	€ 24,85 (per maand)
Buitenlandleden	€ 6,55 (per maand)
Gasttraining	€ 4,00 (per keer)

Overige Kosten (per 1/1/2012)

Startvergunning	€ 29,85 (per jaar)
Dagstartvergunning	€ 6,30 (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.