



## Mededelingen

Hierbij weer het laatste nieuws.

### Activiteiten: Koffiecorner

- Deze maand was de koffie met koeken gepland op zondag 4 november in het Clubhuis.
- De volgende koffie met koeken is gepland op **zondag 9 december** in het Clubhuis.

### Gewijzigde trainingstijden november

- In de maand september zijn de volgende wijzigingen bekend:
  - vrijdag 2 november: 17:30-18:30 wedstrijdbad (ander bad, plus half uur eerder)
  - zaterdag 3 november: 08:00-09:00 wedstrijdbad (ander bad, plus half uur later)
  - vrijdag 9 november: 18:00-19:00 wedstrijdbad (ander bad)
  - zaterdag 10 november: 08:00-09:00 wedstrijdbad (ander bad, plus half uur later)

## Wedstrijden

### EMK limietwedstrijd in Vlaardingen op zaterdag 1 en zondag 2 december

- Op deze wedstrijd staan alle EMK-afstanden op het programma. Ideaal dus om tijden neer te zetten op afstanden waar je nog geen tijd op hebt staan.
- Meer info verderop, en op":  
[www.zvvs.info/wedstrijdzwemmen/masters](http://www.zvvs.info/wedstrijdzwemmen/masters)

### NMK's in 2013

- Inmiddels is de **NMK korte baan** toegewezen aan **Nijverdal**:  
van **vrijdag 25 t/m zondag 27 januari 2013**  
Het programma staat al op:  
<http://www.knzb.nl/wedstrijdsport/zwemmen/kampioenschappen/onmkkb>  
Zie ook verderop.
- De **NMK lange baan**, zal toch in **Eindhoven** zijn:  
van **vrijdag 3 t/m zondag 5 mei 2013**  
Meer informatie volgt.

**Zie de kalender en de mail voor wedstrijden in 2011.**

## Van het trainersfront

### ***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.

### ***Trainerscursus***

- John, Karin en Marc Stephanie volgen op dit moment een trainerscursus. Daarvoor moeten zij af en toe een stagetraining geven die kan afwijken van het aangekondigde trainingsprogramma. Dat zal meestal maar bij 1 of 2 banen zijn. **Graag jullie medewerking hierbij!**

### ***De zondagtraining***

- Op zondag gebruiken we tegenwoordig alle lijnen. Dus zorg dat je op tijd bent om mee te helpen deze op tijd in het water te krijgen.

## Badkleding met 20% korting bij TYR

- Veel PSV zwemmers bestellen TYR zwemkleding en andere artikelen bij TYR Benelux ([www.tyr-sport.com](http://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](http://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 zwemvrienden.
- Nog een tip: op de website van TYR kan je je ook inschrijven voor de nieuwsbrief voor nieuws over nieuwe producten of aanbiedingen.





## Waarom gebruiken Schoonspringers een zeem?

En waarom zouden zwemmers die ook niet kunnen doen ... ?

Bij het schoonspringen heb je weinig materialen nodig. Zwemkleding, een zwembad dat diep genoeg is en een duikplank is eigenlijk alles wat je nodig hebt. Er is echter nog iets waar geen enkele schoonspringer zonder kan, zijn zeem. De zeem, chamois of shammy is een super absorberende handdoek die je vaak tegenkomt achterloos op de schouder van een springer, over de leuning van de duikplank of gewoon op de grond.

Als een schoonspringer uit het koude zwemwater komt is het fijn dat hij zichzelf vlug kan afdrogen zodat hij niet verder afkoelt. Waterdruppels die over je lichaam lopen tijdens de concentratie voor een nieuwe sprong, leiden ook sterk af. Verder is het hebben van grip op het eigen lichaam ook zeer belangrijk tijdens de sprong, vooral bij een gehurkte of gehoekte houding. Een droog lichaam is dan een absolute vereiste.

Natuurlijk zou je je ook kunnen afdrogen met een gewone handdoek. Het nadeel daarvan is dat deze na 1 keer gebruiken nat is en een schoonspringer moet zich tijdens een training of wedstrijd zeer vele malen afdrogen. En daar komt de zeem van pas aangezien je die eenvoudig kan uitwringen en zo weer een 'nieuwe' en 'droge' handdoek hebt.

Tegenwoordig zijn deze zemen in allerlei maten en kleuren te verkrijgen. Zelf beschilder ik de zemen al geruime tijd en ik heb zo'n beetje alle leden van PSV Schoonspringen al voorzien. Mijn laatste vernieuwende toevoeging in zemenland is de mogelijkheid om de naam van de springer onuitwisbaar in de zeem te stempelen. De zeem wordt namelijk ook nogal vaak vergeten en op deze manier is de kans groter dat de voor de springer zo belangrijk accessoire weer terug gevonden wordt.

Ook voor zwemmers kan een zeem handig zijn,

Voor meer informatie en voorbeelden kun je op mijn website terecht:

<http://masterdyeingshammies.com>

Mikel,  
PSV Schoonspringen



---

## 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](http://www.ecmasters2013.com) voor de Engelstalige versie
- [www.ekmasters2013.nl](http://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

**Voor de limieten en het programma, zie:**

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



## Limieten EMK Eindhoven 2013

Heren	50 vrij	100 vrij	200 vrij	400 vrij	800 vrij	50 rug	100 rug	200 rug	50 school	100 school	200 school	50 vlinder	100 vlinder	200 vlinder	200 wissel
25-29	0:28,25	1:07,50	2:22,50	5:15,00	11:00,00	0:34,00	1:15,00	2:42,50	0:36,00	1:22,50	2:57,50	0:32,50	1:15,00	2:45,00	2:50,00
30-34	0:29,50	1:10,00	2:25,00	5:22,50	11:30,00	0:35,50	1:17,50	2:45,00	0:37,50	1:25,00	3:05,00	0:33,75	1:17,50	2:52,50	3:00,00
35-39	0:30,75	1:12,50	2:30,00	5:30,00	12:00,00	0:37,00	1:20,00	2:52,50	0:38,75	1:27,50	3:12,50	0:35,00	1:20,00	3:00,00	3:10,00
40-44	0:32,50	1:17,50	2:37,50	5:45,00	12:30,00	0:38,50	1:25,00	3:00,00	0:40,00	1:30,00	3:20,00	0:37,50	1:22,50	3:10,00	3:20,00
45-49	0:33,75	1:20,00	2:45,00	6:00,00	13:00,00	0:40,00	1:30,00	3:10,00	0:42,50	1:35,00	3:30,00	0:40,00	1:25,00	3:20,00	3:30,00
50-54	0:35,00	1:25,00	2:52,50	6:15,00	13:30,00	0:42,50	1:35,00	3:20,00	0:45,00	1:40,00	3:45,00	0:42,50	1:30,00	3:30,00	3:45,00
55-59	0:37,50	1:30,00	3:00,00	6:30,00	14:00,00	0:45,00	1:40,00	3:30,00	0:50,00	1:50,00	4:00,00	0:45,00	1:40,00	3:45,00	4:00,00
60-64	0:40,00	1:35,00	3:15,00	6:45,00	15:00,00	0:50,00	1:50,00	3:45,00	0:55,00	2:00,00	4:15,00	0:50,00	1:50,00	4:00,00	4:15,00
65-69	0:42,50	1:40,00	3:30,00	7:30,00	16:00,00	0:55,00	2:00,00	4:00,00	1:00,00	2:10,00	4:30,00	0:55,00	2:00,00	4:15,00	4:30,00
70-74	0:45,00	1:45,00	3:45,00	8:15,00	17:00,00	1:00,00	2:15,00	4:15,00	1:05,00	2:20,00	5:00,00	1:02,50	2:15,00	4:45,00	4:45,00
75-79	0:50,00	1:50,00	4:00,00	8:45,00	18:00,00	1:05,00	2:22,50	4:45,00	1:10,00	2:30,00	5:30,00	1:10,00	2:30,00	5:15,00	5:00,00
80-84	0:55,00	1:57,50	4:30,00	9:30,00	19:00,00	1:10,00	2:30,00	5:15,00	1:17,50	2:45,00	6:00,00	1:17,50	2:45,00	5:45,00	5:30,00
85-89	1:00,00	2:05,00	5:00,00	10:15,00	20:30,00	1:20,00	2:45,00	6:00,00	1:25,00	3:00,00	6:30,00	1:25,00	3:00,00	6:30,00	6:00,00
90-94	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
95-99	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Dames	50 vrij	100 vrij	200 vrij	400 vrij	800 vrij	50 rug	100 rug	200 rug	50 school	100 school	200 school	50 vlinder	100 vlinder	200 vlinder	200 wissel
25-29	0:32,50	1:20,00	2:45,00	6:30,00	13:30,00	0:38,80	1:25,00	3:00,00	0:43,70	1:37,50	3:22,50	0:36,80	1:22,50	3:15,00	3:20,00
30-34	0:33,70	1:22,50	2:52,50	6:45,00	14:00,00	0:40,00	1:30,00	3:10,00	0:45,00	1:40,00	3:30,00	0:38,00	1:25,00	3:22,50	3:30,00
35-39	0:35,00	1:25,00	3:00,00	7:00,00	14:30,00	0:42,50	1:35,00	3:20,00	0:47,50	1:45,00	3:40,00	0:40,00	1:30,00	3:30,00	3:40,00
40-44	0:37,50	1:27,50	3:07,50	7:15,00	15:00,00	0:45,00	1:40,00	3:30,00	0:50,00	1:50,00	3:50,00	0:42,50	1:35,00	3:40,00	3:50,00
45-49	0:40,00	1:30,00	3:15,00	7:30,00	15:30,00	0:50,00	1:50,00	3:45,00	0:52,50	1:55,00	4:00,00	0:45,00	1:40,00	3:50,00	4:00,00
50-54	0:42,50	1:37,50	3:30,00	7:45,00	16:00,00	0:55,00	2:00,00	4:10,00	0:55,00	2:00,00	4:15,00	0:50,00	1:50,00	4:00,00	4:15,00
55-59	0:45,00	1:45,00	3:45,00	8:00,00	16:30,00	1:00,00	2:10,00	4:30,00	0:57,50	2:10,00	4:30,00	0:55,00	2:00,00	4:15,00	4:30,00
60-64	0:50,00	1:52,50	4:00,00	8:30,00	17:30,00	1:05,00	2:20,00	4:55,00	1:00,00	2:20,00	4:45,00	1:00,00	2:10,00	4:30,00	4:45,00
65-69	0:55,00	2:00,00	4:15,00	9:00,00	18:45,00	1:12,50	2:30,00	5:15,00	1:05,00	2:30,00	5:15,00	1:05,00	2:17,50	4:45,00	5:00,00
70-74	1:00,00	2:10,00	4:30,00	9:30,00	20:00,00	1:20,00	2:45,00	5:30,00	1:10,00	2:40,00	5:45,00	1:10,00	2:30,00	5:15,00	5:30,00
75-79	1:05,00	2:20,00	4:45,00	10:00,00	21:15,00	1:27,50	3:00,00	6:15,00	1:20,00	2:50,00	6:15,00	1:17,50	2:45,00	5:45,00	6:00,00
80-84	1:10,00	2:30,00	5:15,00	10:45,00	23:00,00	1:30,00	3:15,00	6:45,00	1:30,00	3:05,00	6:45,00	1:25,00	3:00,00	6:15,00	6:30,00
85-89	1:15,00	2:45,00	5:45,00	12:00,00	24:30,00	1:45,00	3:45,00	7:30,00	1:40,00	3:30,00	7:30,00	1:35,00	3:30,00	7:15,00	7:15,00
90-94	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
95-99	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
100+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Voor de open water en estafettes zijn geen limieten vereist.

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

## Ledeninfo

Op dit moment is het aantal leden van onze afdeling ruim 230 leden !!

### Verjaardagen PSV-Masters in november/december

Wilke Slegers	1-nov-87	25	Gonnie Bak	1-dec-51	60
Annie Smits	3-nov-46	66	Anneke Peulen-	2-dec-79	32
Frank Zwijnenberg	4-nov-54	57	Tielemans		
Henk Abels	5-nov-41	70	Lieke van Spreeuwel	3-dec-76	35
Klaas van Mierlo	9-nov-61	50	Rogiers Vissers	5-dec-73	38
Ardy van den Berg	10-nov-83	28	Rob Penninks	5-dec-60	51
Tinie Leidekkers	14-nov-65	46	Joost Sanderse	10-dec-82	29
César Chang Chang	17-nov-77	34	Mark Spijkerboer	15-dec-81	30
Katarzyna Janusz	18-nov-80	31	Nicole van Gastel	20-dec-70	41
Joost Boogaard	18-nov-62	49	Helena Esteves Perche	21-dec-57	54
Roel Carboex	19-nov-64	47	Ronald Melenhorst	23-dec-76	35
Jan de Kok	21-nov-81	30	Rob Hanou	25-dec-43	68
Roy van Dijk	23-nov-66	45	Albert Garcia i Tormo	26-dec-82	29
			Yvonne Bongartz	27-dec-83	28
			Frank Penning	30-dec-70	41





## AGENDA 2012 - 2013

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

### November 2012

Vrijdag 16 t/n zondag 28 november trainingskamp in **Maastricht**

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

### December 2012

Za-Zo 1-2/12 Wedstrijd: EMK 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 **Nijverdal**

### Februari 2013

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

Zondag 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 **Eindhoven**

### Juni 2013

Diverse Open Water wedstrijden

### Juli 2013

Diverse Open Water wedstrijden

### Augustus 2013

Diverse Open Water wedstrijden

### 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](mailto: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 – Giessen (Let op deze is verplaatst)
  - 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 50m start 1,75 euro  
Per 100m start 2,00 euro  
Per 200m start 3,00 euro  
Per 300m start 3,50 euro

Per 400m start 4,00 euro  
Per 800m start 5,00 euro  
Per 1500m start 7,00 euro  
Estafettes gratis





## EMK limietwedstrijd te Vlaardingen

**Datum:** zaterdag 1 + zondag 2 december 2012

**Organisatie:** ZVVS

**Zwembad:** Zwembad "De Kulk" te Vlaardingen

<http://zvvs.info/wedstrijdzwemmen/masters/masters/masters-limietwedstrijd-in-vlaardingen/>

### Programma:

#### **Zaterdag - sessie 1 10:00-12:00**

- 1 400 vrije slag Heren
- 2 400 vrije slag Dames
- 3 200 rugslag Heren
- 4 200 rugslag Dames
- 5 100 schoolslag Heren
- 6 100 schoolslag Dames
- 7 200 vrije slag Heren
- 8 200 vrije slag Dames

#### **Zaterdag - sessie 2 13:00-17:00**

- 9 200 wisselslag Heren
- 10 200 wisselslag Dames
- 11 50 rugslag Heren
- 12 50 rugslag Dames
- 13 100 vrije slag Heren
- 14 100 vrije slag Dames
- 15 200 vlinderslag Heren
- 16 200 vlinderslag Dames
- 17 50 schoolslag Heren
- 18 50 schoolslag Dames

#### **Zondag - sessie 3 09:00-12:00**

- 19 800 vrije slag Heren
- 20 800 vrije slag Dames

#### **Zondag - sessie 4 13:00-16:00**

- 21 50 vlinderslag Heren
- 22 50 vlinderslag Dames
- 23 100 rugslag Heren
- 24 100 rugslag Dames
- 25 50 vrije slag Heren
- 26 50 vrije slag Dames
- 27 200 schoolslag Heren
- 28 200 schoolslag Dames
- 29 100 vlinderslag Heren
- 30 100 vlinderslag Dames

Kosten zijn €7,- per start

Opgeven via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl) (uiterlijke datum is nog onbekend)



---

## 17e masterstour door Brabant, 6-de wedstrijd.

**Datum:** zaterdag 9 december 2012  
**Organisatie:** De Schelde  
**Zwembad:** Sportcentrum Vliegende Vaart  
Vliegende Vaart 2  
4537 DH Terneuzen  
0115-618245 (clubhuis)  
elektronische tijdwaarneming

**Inzwemmen:** 13:00 uur

**Wedstrijd:** 13:30 uur

### Programma:

1. 4x100m wisselslag estafette d/h/mix
2. 50m schoolslag d/h
3. 25m vlinderslag d/h
4. 100m vrije slag d/h
5. 25m rugslag d/h
6. 50m vrije slag d/h
7. 200m schoolslag d/h
8. 50m vlinderslag d/h
9. 25m vrije slag d/h
10. 100m rugslag d/h
11. 4x50m schoolslag estafette d/h/mix
12. 400m wisselslag d/h

**Let op: Maximaal 3 starts per persoon !!**

**Na afloop uitreiking klasementen en Mastersbuffet**

**Mastersbuffet € 13,= incl. één consumptie**

Inschrijving sluit: zondag 25 november 2012

Afmelden uiterlijk: woensdag 5 december 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 3 persoonlijke starts per persoon

## ONMK korte baan 2013 in Nijverdal.

### Programma

Dag 1 vrijdagochtend sessie 1		
800m	vrije slag	Dames
1500m	vrije slag	Heren
Dag 1 vrijdagmiddag sessie 2		
4x200m	vrije slag	Heren/Dames/Gemengd
50m	vlinderslag	Dames
50m	vlinderslag	Heren
200m	wisselslag	Dames
200m	wisselslag	Heren
100m	rugslag	Dames
100m	rugslag	Heren
200m	vrije slag	Dames
200m	vrije slag	Heren
4x50m	wisselslag	Dames
4x50m	wisselslag	Heren
Dag 2 zaterdagochtend sessie 3		
400m	vrije slag	Heren
400m	vrije slag	Dames
200m	rugslag	Heren
200m	rugslag	Dames
50m	schoolslag	Heren
50m	schoolslag	Dames
4x100m	wisselslag	Heren/Dames/Gemengd

Dag 2 zaterdagmiddag sessie 4		
4x50m	vrije slag	Heren
4x50m	vrije slag	Dames
200m	vlinderslag	Heren
200m	vlinderslag	Dames
100m	vrije slag	Heren
100m	vrije slag	Dames
50m	rugslag	Heren
50m	rugslag	Dames
100m	schoolslag	Heren
100m	schoolslag	Dames
4x50m	wisselslag	Gemengd
400m	wisselslag	Heren
400m	wisselslag	Dames
Dag 3 zondagochtend sessie 5		
1500m	vrije slag	Dames
800m	vrije slag	Heren
Dag 3 zondagmiddag sessie 6		
4x100m	vrije slag	Heren/Dames/Gemengd
200m	schoolslag	Dames
200m	schoolslag	Heren
100m	wisselslag	Dames
100m	wisselslag	Heren
50m	vrije slag	Dames
50m	vrije slag	Heren
100m	vlinderslag	Dames
100m	vlinderslag	Heren
4x50m	vrije slag	Gemengd

Maximaal 2 starts per sessie.

Controleerbare tijden vanaf 1/2/2011

Startgeld €8,25 per start, 800/1500m €10,00

Mastersbuffet €15,00

	Inzwem	Wedstrijd	Einde
Sessie 1	8:00	9:00	12:30
Sessie 2	13:00	14:00	18:00
Sessie 3	8:00	9:00	12:30
Sessie 4	13:00	14:00	18:00
Mastersbuffet		17:00	20:00
Sessie 5	8:00	9:00	12:30
Sessie 6	13:00	14:00	17:30

### Inschrijving sluit op 2 januari 12:00

Opgeven uiterlijk 31 december bij Harold

via: [info@psvmasters.nl](mailto: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
Trainer	Karin Stoove
CoreTrainer	Marjolijn Wuisman

### **PSV Open Water Commissie**

**info@psvopenwater.nl**

Bianc 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](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:liefenleed@mastersprint.nl">liefenleed@mastersprint.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 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/Karin)
• 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 (Stephanie)
• 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)
<b>Proeftraining</b>	<b>kosteloos</b>

### Opmerkingen:

bedragen onder voorbehoud, exacte bedragen bekend bij ledenadministratie.  
inschrijfformulier aanvragen via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl) of de trainers.