



## Mededelingen

Iedereen een goed, sportief en gelukkig 2013 gewenst !!

Hierbij weer het laatste nieuws.

### Activiteiten: Koffiecorner

- Op zondag 6 januari is er weer familiezwemmen, dit keer in het golfslagbad van 9:00-10:00.
- Aansluitend is er brunch. Als je hier samen met je naaste familie aan mee wilt doen, kun je je tot en met 1 januari opgeven via: [activiteiten@psvmasters.nl](mailto:activiteiten@psvmasters.nl)

### Gewijzigde trainingstijden januari

- De komende maand zijn de volgende wijzigingen bekend:
  - Maandag 31 december: geen trainingen (Oudjaarsdag)
  - Dinsdag 1 januari: geen trainingen (Nieuwjaarsdag)
  - Zondag 6 januari: geen training, maar familiezwemmen en brunch

### Trainingen

- Vanaf 7 januari komt er een kleine aanpassing in het trainingsrooster:
  - op **maandagmiddag** zullen we een half uur langer trainen, echter maar in 2 banen:  
17:30-19:00 w-bad 2 banen  
*de maandagmiddagtraining zal dan alleen toegankelijk zijn voor Niveau 3 en 4 !!*
  - op **dinsdagmiddag** gaan we van het wedstrijdbad naar het trainingsbad in 4 banen:  
18:00-19:00 t-bad 4 banen
  - op **donderdagmiddag** zullen we een half uur langer trainen:  
17:30-19:00 t-bad 4 banen  
deze training wordt naast extra meters ook benut voor techniekonderdelen
  - op **vrijdagmiddag** is de training een half uur eerder, in het wedstrijdbad in 3 banen:  
17:30-18:30 w-bad 3 banen
- Zoals je ziet 2 trainingen van anderhalf uur. Met het oog op de EMK een welkome uitbreiding!
- Houd ook de wekelijkse mail met actuele trainingstijden in de gaten.

### Wedstrijden

#### NMK korte baan Nijverdal

- Deze inschrijving sluit op 2 januari 12:00.
- Mocht je nog niet in hebben geschreven, doe dat dan snel via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)

#### 1<sup>e</sup> wedstrijd Zuidelijke Cirkel in Eindhoven op 9 februari

- Op zaterdag 9 februari organiseren we weer een wedstrijd in de Zuidelijke Cirkel in Eindhoven. Hier kun je mooi een tijd neerzetten voor de NMK in mei en/of de EMK in september.
- Zie verderop de informatie, inschrijven uiterlijk 27 januari via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)

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.





---

## 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 zo'n 240 leden !!

### Verjaardagen PSV-Masters in januari/februari

Ian Hankins	3-jan-72	41	Nadine Laterveer	4-feb-72	41
Renee de Kok	5-jan-84	29	Chantal Rutten	7-feb-90	23
Tom van Lint	7-jan-73	40	Gudule van de Meer	7-feb-72	41
Michiel Klaren	8-jan-62	51	Donja van Extel	7-feb-66	47
Sandra Temmerman	9-jan-80	33	Roeland van der Heijden	8-feb-67	46
Frans Suijkerbuijk	9-jan-56	57	Willem Aalpoel	8-feb-57	56
Dorry Elshout	12-jan-57	56	Saskia Phaff	11-feb-66	47
Stephanie Rombout	18-jan-88	25	Arjaan den Haan	11-feb-48	65
Bianca Cox	18-jan-80	33	Nico Buurman	12-feb-64	49
Onno de Boer	21-jan-84	29	Hinkelien Schreuder	13-feb-84	29
Joey van Doesburg	22-jan-87	26	Rinse Rooker	13-feb-66	47
Tineke Roelofs	23-jan-85	28	Harm Hulsbergen	14-feb-82	31
Eveline Ton	25-jan-69	44	Danilo Cresti	20-feb-74	39
Elles van Leeuwen	26-jan-86	27	Bart van Paassen	21-feb-87	26
Alessia Senes	26-jan-79	34	Bastiaan Warnaar	21-feb-78	35
Christian Moeliker	31-jan-75	38	Marlies Jehoel-van As	23-feb-85	28
			Cor Sprengers	24-feb-35	78
			Brend Brevé	26-feb-52	61
			Inge Suntjens	27-feb-83	30
			Marleen van den Heuvel	28-feb-60	53

**Allemaal van harte gefeliciteerd !!**





## AGENDA 2012 - 2013

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

### 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

Zaterdag 16/3 Wedstrijd: Open Masters Zwemwedstrijd te **Arnhem**

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

Zondag 14/4 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Nijmegen** (50m)

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 in de periode juni-september

### Juli 2013

Vr+Za 5+6/7 Open Water Wedstrijd + ONK Open Water te **Appeltern**

### Augustus 2013

Zondag 18/8 Open Water Wedstrijd te **Vught**

Zaterdag 24/8 Open Water Wedstrijd te **Oirschot**

Zondag 25/8 Open Water Wedstrijd te **Oosterhout**

### September 2013

Zo-Za 1-7/9 Wedstrijd: EMK (50m) te **Eindhoven**

Zondag 29/9 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Boxtel**

### Oktober 2013

Zondag 27/10 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Best**

### November 2013

### December 2013

Zaterdag 7/12 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Terneuzen**



## 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 2013

- De data voor de Zuidelijke Cirkel 2012 zijn inmiddels bekend.
  - Zaterdag 09-02-2013 ZC-2012-1 – Eindhoven
  - Zondag 17-03-2013 ZC-2012-2 – Breda (50m bad)
  - Zondag 14-04-2013 ZC-2012-3 – Nijmegen (50m bad)
  - Zondag 29-09-2013 ZC-2012-4 – Boxtel
  - Zondag 27-10-2013 ZC-2012-5 – Best
  - Zaterdag 07-12-2013 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

## 1<sup>e</sup> wedstrijd Zuidelijke Cirkel 2013 op 9 februari te Eindhoven

Datum: zaterdag 9 februari 2013  
Organisatie: PSV Masters  
Zwembad: Zwemstadion De Tongelreep (25m bad, 8 banen)  
Antoon Coolenlaan 1  
5644 RX Eindhoven  
040 – 2381112  
www.detongelreep.nl

Inzwemmen: 13:30 uur  
Wedstrijd: 14:00 uur

### Programma:

1. 4x100 m. wisselslag estafette d/h/mix
2. 25 m. vrije slag d/h
3. 25 m. rugslag d/h
4. 50 m. schoolslag d/h
5. 200 m. vlinderslag d/h
6. 100 m. vrije slag d/h
7. 100 m. wisselslag d/h
8. 25 m. schoolslag d/h
9. 25 m. vlinderslag d/h
10. 100 m. rugslag d/h
11. 50 m. vrije slag d/h
12. 4x50 m. vrije slag estafette d/h/mix
13. 800 m. vrije slag d/h

Let op: Maximaal drie 25m starts per persoon !!  
Maximaal 4 persoonlijke starts per persoon

Inschrijving sluit: zondag 27 januari 2013  
Wijzigingen uiterlijk: woensdag 6 februari 2013 20:00 uur





## 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 Brouwer
Trainer	Harold Matla
Trainer	Maurice Soudant
Trainer	John Mills
Trainer	Marc Weijers
Trainer	Karin Stoove
Trainer	Stephanie Rombout
CoreTrainer	Marjolijn Wuisman

### **PSV Open Water Commissie**

**info@psvopenwater.nl**

Bianca Cox  
Caroline Smits  
Jolanda van Gendt  
Jos van der Hulst  
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) per 7/1/2013

Dag	Tijd	Bad	# banen	Trainer	Opmerking
Maandag	06:00-07:00	w-50m	3 banen		
	17:30-19:00	w-50m	3 banen		Alleen Niveau 3+4
Dinsdag	06:00-07:00	w-50m	5 banen		
	18:00-19:00	t-50m	4 banen	Ton	Niet voor beginners
	20:00-21:00	s-25m	4 banen	Agnes/Marc	
Woensdag	17:30-18:30	t-50m	4 banen	Maurice/Karin	
Donderdag	06:00-07:00	w-50m	4 banen		
	17:30-19:00	t-50m	4 banen	Kiky/Harold	
	19:00-20:15	s-25m	4 banen	Stephanie	Techniek + instroom beginners
Vrijdag	06:00-07:00	w-50m	4 banen		
	17:30-18:30	w-50m	3 banen	John	Techniek + instroom beginners
	20:00-21:00	s-25m	4 banen	Maurice	Techniek + instroom beginners
Zaterdag	07:30-08:30	t-50m	4 banen	Ton	Techniek + instroom beginners
Zondag	09:00-10:00	w-50m	10 banen	Agnes, John & Maurice	Techniek + instroom beginners

### 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 trainingsprogramma'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 1/1/2013)

Startvergunning	€ 30,45 (per jaar)
Dagstartvergunning	€ 6,45 (per keer)
Overschrijving	€ 12,30 (per overschrijving)
Eenmalig inschrijfgeld	€ 12,50 (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.