



Mededelingen

Hierbij weer het laatste nieuws.

Activiteiten: Koffiecorner

- Op zondag 3 maart is er na de training weer koffie met koek in clubhuis Spetterz

Gewijzigde trainingstijden februari

- De komende maand zijn de volgende wijzigingen bekend:
 - Vrijdag 1 februari geen avondtraining om 20:00 (Diving Cup)
 - **Er is geen core training tijdens carnaval**
 - Maandag 11 februari is de training in 4 banen i.p.v. 2 banen (ook voor Niveau 1+2).
 - Dinsdag 12 februari de training in het springbad een uur eerder: 19:00-20:00.
 - Vrijdag 15 februari is de training in 2 banen i.p.v. 3 banen.
 - Zondag 17 februari is de training in het trainingsbad (maar 4 banen)
 - Op maandag 1 april is er geen training (Paasmaandag)

Wedstrijden in maart

Wedstrijd Arnhem op 16 maart

- Op zaterdag 16 maart is er een Masterswedstrijd in Arnhem in een 25m bad.
- Zie verderop de informatie, inschrijven uiterlijk 3 maart via info@psvmasters.nl

2^e wedstrijd Zuidelijke Cirkel in Breda op 17 maart

- Op zondag 17 maart is de 2^e wedstrijd in de Zuidelijke Cirkel in Breda in het 50m bad. Hier kun je mooi een tijd neerzetten voor de NMK in mei en/of de EMK in september.
- Zie verderop de informatie, inschrijven uiterlijk 3 maart via info@psvmasters.nl

Wedstrijd Nijlen (BEL) op 23 maart

- Op zaterdag 23 maart is er weer de jaarlijkse Masterswedstrijd in Nijlen (BEL) in een 25m bad. Na afloop zijn hier boterhammen, en een fles wijn voor iedere deelnemer.
- Zie verderop de informatie, inschrijven uiterlijk 3 maart via info@psvmasters.nl

Zie de kalender en de mail voor wedstrijden in 2013.

Centrale Open Water Training Eindhoven op 3 maart 2013

Op zaterdag 3 maart wordt er door de PSV Open Water Commissie een open water training georganiseerd.

Bij voldoende belangstelling zal dit mogelijk als een reguliere centrale training worden opgezet.

Datum : zondag 3 maart 2013
Tijd : 13.00 tot 16.00 uur
Zwembad : het 4 banen trainingsbad in het PvdH stadion in Eindhoven
Kosten : 10 euro p.p.
Voor PSV-ers een reductie van 5,00 p.p.
Aanmelden : carolinesmits@chello.nl

Als men wilt deelnemen, dient men zich zo snel mogelijk aan te melden.
Vol = vol want het aantal deelnemers is gelimiteerd.

Bij aanmelding PR op de 100m / 200m / 400m vrije slag vermelden om de banen op niveau in te kunnen delen.

EMK nieuws

Registratie online

De registratie website voor de EMK is online. Je kunt je dus al registreren via:
<http://www.ekmasters2013.nl/kampioenschappen/registratie>

De registratie is pas definitief na betaling, en dat dient voor 1 juli te gebeuren.

Let op:

- PSV-ers dienen zich zelf te registreren (en betalen).
- PSV estafettes worden door de commissie opgegeven en betaald.

EMK Mascotte: Dutchie

De mascotte voor de EMK is onthuld, en heet **Dutchie**

<http://www.ekmasters2013.nl/nieuws/52-hallo-masters-mijn-naam-is-dutchie>



Hij kost een tientje (excl verzendkosten), en je kunt hem nu al bestellen in de webshop:

http://www.knzb.nl/shop/producten/product/1000000056/1000000399/mascotte_ek_masters_2013

PSV Masters kunnen hem ook bij Harold bestellen en op de training afhalen.

Opgeven als vrijwilliger of official

Je kunt je voor de EMK opgeven als vrijwilliger of official via:

<http://www.ekmasters2013.nl/inschrijven-als-vrijwilliger>

<http://www.ekmasters2013.nl/vrijwilliger/officials>

Opgeven voor de Nieuwsbrief

<http://www.ekmasters2013.nl/nieuwsbrief-aanmelding>

Verlagen

Op zondag 6 januari hadden we een zeer goed bezochte en enthousiast ontvangen familiezwemmen in het golfslagbad en aansluitende Brunch.



Volgend jaar weer 😊

Zuidelijke Cirkel Eindhoven

Op de zuidelijke cirkel wedstrijd van 9 februari j.l. heeft PSV Masters weer uitstekend gepresteerd. Onder de 40 PSV-deelnemers waren ook een aantal debutanten die goede tijden zwommen. Hieronder Bob Berg die op zijn 80^e zijn eerste wedstrijd zwom, en op de 800m en 400m vrije slag een NMR neerzette. Verder nog 3 estafette NMR's waarvan één zelfs een EMR was.

Voor het EMR op de 4x100m wissel Mix 160+ tekende in 4:30,10 Gudule vd Meer, Harold Matla, Stephanie Rombout en Ronald Lindhout.

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)
- 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 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 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

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 250 leden !!

Verjaardagen PSV-Masters in februari/maart

Nadine Laterveer	4-feb-72	41	Bart van Doesburg	2-mrt-56	57
Chantal Rutten	7-feb-90	23	Louis Matthijssse	2-mrt-61	52
Donja van Extel	7-feb-66	47	Trudy Ketting	2-mrt-70	43
Gudule van de Meer	7-feb-72	41	Klaas van Egmond	4-mrt-63	50
Roeland van der Heijden	8-feb-67	46	Liselotte Joling	4-mrt-75	38
Willem Aalpoel	8-feb-57	56	Gertie van Brakel	8-mrt-65	48
Arjaan den Haan	11-feb-48	65	Wim ter Laak	8-mrt-40	73
Saskia Phaff	11-feb-66	47	Jeroen Leuverink	12-mrt-86	27
Nico Buurman	12-feb-64	49	Joop Ariaens	14-mrt-59	54
Hinkelien Schreuder	13-feb-84	29	Joris Haest	14-mrt-79	34
Rinse Rooker	13-feb-66	47	Sebastiaan Boers	14-mrt-78	35
Harm Hulsbergen	14-feb-82	31	Sander Bouts	15-mrt-85	28
Danilo Cresti	20-feb-74	39	Marc Weijers	17-mrt-71	42
Bart van Paassen	21-feb-87	26	Marcel Rijdsdijk	18-mrt-77	36
Bastiaan Warnaar	21-feb-78	35	Alexandra Nagel	25-mrt-61	52
Marlies Jehoel-van As	23-feb-85	28	Marcel Brands	25-mrt-64	49
Suzanne van den Berk	23-feb-73	40	Ymke Snellen van Vollenhoven	26-mrt-68	45
Cor Sprengers	24-feb-35	78	Alyona Ivanova	27-mrt-83	30
Mathieu Nouwens	25-feb-82	31	Patty Krupiarz	27-mrt-54	59
Brend Brevé	26-feb-52	61	Dorette Vogels-van Veghel	28-mrt-70	43
Inge Suntjens	27-feb-83	30	André Zandberg	29-mrt-66	47
Marleen van den Heuvel	28-feb-60	53	Wilko Versleeuwen	30-mrt-63	50

Allemaal van harte gefeliciteerd !!



AGENDA 2012 - 2013

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

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

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



Masterswedstrijd op 16 maart te Arnhem

Zwembad: De Grote Koppel

Adres: Olympus 29
6832 EL Arnhem

Inzwemmen: 12.00 uur

Wedstrijd: 12.30 uur

Einde wedstrijd plm.: 16.00 uur, aansluitend een buffet.

Programma:

1. 4x25 wisselslag D/H/gemengd 100
2. 100 vrije slag D/H 100
3. 25 vlinderslag D/H 25
4. 50 rugslag D/H 50
5. 100 schoolslag D/H 100
6. 25 vrije slag D/H 25
7. 50 vlinderslag D/H 50
8. 100 rugslag D/H 100
9. 4x50 schoolslag D/H/gemengd 200
- Pauze
10. 4x25 rugslag D/H/gemengd 100
11. 25 schoolslag D/H 25
12. 50 vrije slag D/H 50
13. 100 vlinderslag D/H 100
14. 25 rugslag D/H 25
15. 50 schoolslag D/H 50
16. 100 wisselslag D/H 100
17. 4x50 vrije slag D/H/gemengd 200

Maximaal 3 starts p.p.

Kosten

Deelname € 10,00 per persoon

Buffet € 12,50 per persoon

Inschrijving sluit: zondag 4 maart 2013

2^e wedstrijd Zuidelijke Cirkel 2013 op 17 maart te Breda

Datum: zondag 17 maart 2013
Organisatie: Old Dutch
Zwembad: de Wisselaar (50 meterbad, 6 banen)
Terheijdenseweg 494
4826AB Breda
076 5874597

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

Programma:

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

Maximaal 4 starts p.p.

Inschrijfgeld.

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

Inschrijving sluit: zondag 3 maart 2013
Afmelden uiterlijk: woensdag 13 maart 2013 20:00 uur

Masterswedstrijd op 23 maart te Nijlen (BEL)

Datum: zaterdag 23 maart 2013

Organisatie: ShaRk

Inzwemmen: 15:00 uur / Wedstrijd: 16:00 uur

- 01 800 m Vrije Slag
- 02 100 m Vlinderslag
- 03 200 m Wisselslag
- 04 4x100 Wisselsla - Aflossing
- 05 200 m Rugslag
- 06 200 m Vlinderslag
- 07 4x50 Vrije slag - Aflossing
- 08 400 m Wisselslag

Inzwemmen: 18:45 uur / Wedstrijd: 19:30 uur

- 09 50 m Schoolslag
- 10 100 m Vrije slag
- 11 100 m Wisselslag
- 12 50 m Rugslag
- 13 200 m Schoolslag
- 14 4x200 m Vrije slag - Aflossing
- 15 50 m Vrije slag
- 16 100 m Schoolslag
- 17 100 m Rugslag
- 18 50 m Vlinderslag
- 19 200 m Vrije slag
- 20 4x50 m Wisselslag - Aflossing

Kosten

Per 50m	2,00 euro
Per 100m	2,00 euro
Per 200m	3,00 euro
Per 400m	4,00 euro
Per 800m	5,00 euro

Inschrijving sluit: 3 maart 2013



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

IBAN/SEPA Nummer: NL92RABO0146127056

BIC Nummer: RABONL2U

Rabobank

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
Trainer	Alexandra Nagel
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

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) 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	
	20:00-21:00	s-25m	4 banen	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	Mogelijkheid instroom beginners
Vrijdag	06:00-07:00	w-50m	4 banen		
	17:30-18:30	w-50m	3 banen	John	Mogelijkheid instroom beginners
	20:00-21:00	s-25m	4 banen	Maurice	Mogelijkheid instroom beginners
Zaterdag	07:30-08:30	t-50m	4 banen	Ton	Mogelijkheid instroom beginners
Zondag	09:00-10:00	w-50m	10 banen	Agnes, John & Maurice	Mogelijkheid 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)
Proeftraining	kosteloos

Opmerkingen:

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