



## Mededelingen

Hierbij weer het laatste nieuws.

### Activiteiten: Lezing (sport)voeding door Rieneke Terink

- Op zondag 24 november is er na de training koffie met een lezing in clubhuis Spetterz
- De lezing zal worden gegeven door Rieneke Terink, één van Neerlands topzwemmers en zwemt ook bij PSV.
- De lezing gaat over (sport)voeding.

### Activiteiten: Koffiecorner

- Op zondag 8 december is er na de training weer koffie met koek in clubhuis Spetterz

### Gewijzigde trainingstijden november/december

- De komende maand zijn de volgende wijzigingen bekend:
  - Donderdag 5 december: geen trainingen i.v.m. Sinterklaas
  - Dinsdag 24 december: geen middag+avond training i.v.m. Kerstavond
  - Woensdag 25 december: geen training i.v.m. Kerst
  - Donderdag 26 december: geen training i.v.m. Kerst
  - Dinsdag 31 december: geen middag+avond training i.v.m. Oudjaarsavond

### Gewijzigde kleedkamers

- Kleedkamers 13-14 (middag, avond, weekend)
- Kleedkamers 7-8 (ochtend 6:00-7:00)

### Vacatures PSV Open Water Commissie

- Indien je graag mee wil helpen in de voorbereiding van de PSV Open Water wedstrijd volgend jaar op zaterdag 30 augustus 2014, kun je je aanmelden via: [info@psvopenwater.nl](mailto:info@psvopenwater.nl)

## Badkleding

### Aanbieding Jaked

- Zie de advertentie verderop

### Kortingscode voor zwemspullenwinkel

- Op de site [www.zwemspullenwinkel.nl](http://www.zwemspullenwinkel.nl) kun je 10% korting krijgen als je de kortingscode invult.
- De kortingscode is: PSV



---

## Wedstrijden in november/december

### Belgische Kampioenschappen lange afstand op 1 december in Gilly (BEL)

- Op zondag 1 december vindt er een Masterswedstrijd plaats in Gilly (BEL)
- Op het programma staan de 1500m vrij, 800m vrij, 400m vrij en 400m wissel.
- Zie verderop de informatie, inschrijven uiterlijk 15 november via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)

### Masterswedstrijd op 1 december in Vlaardingen

- Op zondag 1 december vindt er een Masterswedstrijd plaats in Vlaardingen
- Zie verderop de informatie, inschrijven uiterlijk 21 november via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)

### Slotwedstrijd Zuidelijke Cirkel op 7 december in Terneuzen

- Op zaterdag 7 december vindt er een Masterswedstrijd plaats in Terneuzen.
- Dit is de slotwedstrijd van de Zuidelijke Cirkel 2013
- Zie verderop de informatie, inschrijven uiterlijk 24 november via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)

### Masterswedstrijd op 15 december in Beilen

- Op zondag 15 december vindt er een Masterswedstrijd plaats in Beilen
- Zie verderop de informatie, inschrijven uiterlijk 8 december via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)

### NK korte baan in Zwolle

- In het weekend van 24-25-26 januari 2014 zijn de Open Nederlandse Masterskampioenschappen in Zwolle.
- Zie verderop de informatie, inschrijven uiterlijk 24 december via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)

**Zie de kalender en de mail voor wedstrijden in 2013.**



---

## Oproep van één onzer Masters

Hoi Masters

Naast de nodige zwemtrainingen, wedstrijden en dagelijkse werk ben ik ook nog een stichting begonnen.

Deze stichting, Green Feather Foundation heeft als doel om geld in te zamelen voor KWF kankerbestrijding door middel van muziek verkoop.

Mijn link bij KWF is <https://www.staoptegenkanker.nl/Green-Feather>

Deze pagina linked ook weer door naar de facebook pagina en itunes.

De muziek wordt onder eigen beheer uitgegeven onder het label, Green Feather en mijn artiesten naam is DJ William Duvet.

De opzet is dan ook om via de muziek opbrengsten, deze financiële steun te voldoen.

Bij voldoende verkoop resultaat ga ik me ook bij het Alpe d'huzes gebeuren aanmelden, om ook als fietsende deelnemer deze berg te overwinnen.

Mijn vraag, om mijn initiatief bekend te maken aan een iets groter publiek, om deze email onder de PSV zwemmers te verzenden.

Met vriendelijke groet,  
William Lueb

## Speciale introductie aanbieding Jkatana



Jaked, bekend van de supersnelle zwempakken uit het polyuteraan tijdperk, introduceert een nieuwe lijn. De JKatana met perfecte fit voor het beste resultaat.

Voor de zwemmers van PSVmasters is er een speciale aanbieding. Aanbieding geldt tot 1 november 2013.

JKATANA orange dames van 229.00€ voor 206.00€  
JKATANA orange jammer van 159.00€ voor 143.00€

Voor meer informatie en bestellen;  
Simona's: 076-8876713 of mail: [simonasswimwear@hotmail.nl](mailto:simonasswimwear@hotmail.nl)

## Ledeninfo

Op dit moment is het aantal leden van onze afdeling ruim 250 leden !!

### Verjaardagen PSV-Masters in november/december

Dini de Weijer	1-nov-54	59	Gonnie Bak	1-dec-51	62
Wilke Slegers	1-nov-87	26	Lieke van Spreeuwel	3-dec-76	37
Annie Smits	3-nov-46	67	Rob Penninks	5-dec-60	53
Frank Zwijnenberg	4-nov-54	59	Rogier Vissers	5-dec-73	40
Henk Abels	5-nov-41	72	Nicole van Gastel	20-dec-70	43
Steven Welch	6-nov-76	37	Helena Esteves Perche	21-dec-57	56
Roel van Nuenen	7-nov-68	45	Rob van Kol	22-dec-54	59
Klaas van Mierlo	9-nov-61	52	Ronald Melenhorst	23-dec-76	37
Ardy van den Berg	10-nov-83	30	Salima Douhou	23-dec-83	30
César Chang Chang	17-nov-77	36	Rob Hanou	25-dec-43	70
Joost Boogaard	18-nov-62	51	Albert Garcia i Tormo	26-dec-82	31
Katarzyna Janusz	18-nov-80	33	Corrie Verhoeven	26-dec-46	67
Roel Carboex	19-nov-64	49	Yvonne Bongartz	27-dec-83	30
Jan de Kok	21-nov-81	32	Frank Penning	30-dec-70	43
Roy van Dijk	23-nov-66	47			

Allemaal van harte gefeliciteerd !!





---

## AGENDA 2013 - 2014

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

Zie ook: <http://www.psvmasters.nl/Wedstrijdkalender.shtml>

### November 2013

### December 2013

Zondag 1/12 Wedstrijd: Belgische Masters lange afstanden te **Gilly (BEL)**

Zondag 1/12 Wedstrijd: ROM wedstrijd te **Vlaardingen**

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

Zondag 15/12 Wedstrijd: Masterswedstrijd te **Beilen**

### Januari 2014

Zondag 5/1 Activiteit: Familiezwemmen+Brunch

Zondag 12/1 Wedstrijd: Masterswedstrijd te **Alkmaar**

Vr-Zo 24-26 Wedstrijd: Open Nederlandse Masters te **Zwolle** (25m bad)

### Februari 2014

### Maart 2014

### April 2014

Zaterdag 12/4 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Kapelle**

### Mei 2014

Vr-Zo 2-4 Wedstrijd: Open Nederlandse Masters te **???** (50m bad)

### Juni 2014

### Juli 2014

Zaterdag 5/7 Wedstrijd: gayzwemwedstrijd te **Eindhoven**  
WMK Montreal (CAN)

### Augustus 2014

### September 2014

27 of 28/9 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Boxtel**

### Oktober 2014

25 of 26/10 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Roermond**

### November 2014

### December 2014

Zaterdag 6/12 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel 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 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!

### 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		



## Masterswedstrijd op 1 december te Vlaardingen

Zwembad De Kulk  
Westlandseweg 200  
Vlaardingen

inzwemmen 12:30 uur

Aanvang 13.00 uur

Het programma is als volgt:

1.	200m vlinderslag	6.	100m rugslag
2.	50m schoolslag	7.	25m vlinderslag
3.	100m wisselslag	8.	200m wisselslag
4.	25m rugslag	9.	50m vrije slag
5.	200m vrije slag	10.	4x 50m vrije slag estafette
	<b>PAUZE</b>		

Na programma nr 5 is er een pauze

Per deelnemer is er een startgeld verschuldigd van 6 euro, ongeacht het aantal keren dat gezwommen wordt.

Inschrijving sluit: zondag 21 november 2013

## Masterswedstrijd op 1 december te Gilly (BEL)

ZONDAG 01.12.2013

Gemeentelijk Zwembad (25m / 6 banen x 2,45m) - Place Jules Destrée – 6060 Gilly

Inzwemmen 09.00 u

Wedstrijd 09.30 u

Programma

1. 1500m vrij
2. 800m vrij
3. 400m wissel
4. 400m vrij

Inschrijfkosten: 7,00 per afstand

Inschrijving sluit: vrijdag 15 november 2013





---

## 6<sup>e</sup> wedstrijd Zuidelijke Cirkel 2013 op 7 december te Terneuzen

Datum: zaterdag 7 december 2013  
Organisatie: De Schelde  
Zwembad: Sportcentrum Vliegende Vaart (25m bad, 8 banen)  
Vliegende Vaart 2  
4537 DH Terneuzen  
0115-618245 (clubhuis)  
elektronische tijdwaarneming

Inzwemmen: 14:00 uur

Wedstrijd: 14:30 uur

### Programma:

1. 4x100 m. wisselslag estafette d/h/mix
2. 50 m. schoolslag d/h
3. 25 m. vlinderslag d/h
4. 100 m. vrije slag d/h
5. 25 m. rugslag d/h
6. 50 m. vrije slag d/h
7. 200 m. schoolslag d/h
8. 50 m. vlinderslag d/h
9. 25 m. vrije slag d/h
10. 100 m. schoolslag d/h
11. 4x25 m. rugslag estafette d/h/mix
12. 400 m. wisselslag d/h

Let op: Maximaal 3 starts per persoon !!

Na afloop uitreiking klassementen en GEEN Mastersbuffet

Inschrijving sluit: zondag 24 november 2013

Afmelden uiterlijk: woensdag 4 december 2013 20:00 uur

### 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 400m start 4,00 euro



---

## Masterswedstrijd op 15 december te Beilen

Zwembad De Peppel 't Spiek 4/6 9411 KV Beilen

Inzwemmen: 13:30 uur

Start wedstrijd: 14:00 uur

Inschrijfkosten: per start € 3,00

### Programma

1. 50m vlinderslag
2. 100m rugslag
3. 200m vrije slag
4. 50m schoolslag
5. 200m rugslag
6. 200m vlinderslag
7. 4x25m wisselslag (d/h/gemengd)
8. 100m vrije slag
9. 50m rugslag
10. 100m schoolslag
11. 100m wisselslag
12. 100m vlinderslag
13. 200m schoolslag
14. 50m vrije slag

Inschrijving sluit: zondag 8 december 2013

## Open NMK korte baan op 24-25-26 januari te Zwolle

### Programma

#### Dag 1 vrijdagochtend sessie 1

- 01 1500m vrije slag Heren
- 02 800m vrije slag Dames

#### Dag 1 vrijdagmiddag sessie 2

- 03 4 x 200m vrije slag Dames/Heren/Gemengd
- 05 50m schoolslag Heren
- 06 50m schoolslag Dames
- 07 200m wisselslag Heren
- 08 200m wisselslag Dames
- 09 100m vlinderslag Heren
- 10 100m vlinderslag Dames
- 11 200m vrije slag Heren
- 12 200m vrije slag Dames
- 13 4 x 50m wisselslag Heren
- 14 4 x 50m wisselslag Dames

#### Dag 2 zaterdagochtend sessie 3

- 16 400m vrije slag Dames
- 17 400m vrije slag Heren
- 18 200m vlinderslag Dames
- 19 200m rugslag Heren
- 20 50m rugslag Dames
- 21 50m rugslag Heren
- 22 4 x 100m wisselslag Dames/Heren/Gemengd

#### Dag 2 zaterdagmiddag sessie 4

- 24 4 x 50m vrije slag Dames
- 25 4 x 50m vrije slag Heren
- 26 200m schoolslag Dames
- 27 200m schoolslag Heren
- 28 100m vrije slag Dames
- 29 100m vrije slag Heren
- 30 50m vlinderslag Dames
- 31 50m vlinderslag Heren
- 32 100m rugslag Dames
- 33 100m rugslag Heren
- 34 4 x 50m wisselslag Gemengd
- 36 400m wisselslag Dames
- 37 400m wisselslag Heren

#### Dag 3 zondagochtend sessie 5

- 39 800m vrije slag Heren
- 40 1500m vrije slag Dames

#### Dag 3 zondagmiddag sessie 6

- 41 4 x 100m vrije slag Dames/Heren/Gemengd
- 43 200m rugslag Heren
- 44 200m rugslag Dames
- 45 100m wisselslag Heren
- 46 100m wisselslag Dames
- 47 50m vrije slag Heren
- 48 50m vrije slag Dames
- 49 100m schoolslag Heren
- 50 100m schoolslag Dames
- 51 4 x 50m vrije slag Gemengd

Voor de NMK dien je een geldige tijd te hebben staan vanaf 1 januari 2012.

Het inschrijfgeld voor de Nederlandse Kampioenschappen bedraagt:

- Persoonlijke nummers 50 t/m 400m € 8,50 per start
- Persoonlijke nummers 800m & 1500m € 10,00 per start

Mastersbuffet (niet alleen voor deelnemers)

- Vooraf aanmelden € 15,00

**De inschrijving sluit op vrijdag 27 december 2013 om 12.00 uur**  
**Inschrijvingen via [info@psvmasters.nl](mailto:info@psvmasters.nl)**



## Algemene info

Zwemmen	Harold Matla	info@psvmasters.nl	06-24531775
Diving	via	info@psvmasters.nl	
Synchro	Jisca Ebelties	synchro@psvmasters.nl	
Waterpolo	via	info@psvmasters.nl	

**RABO bank: NL92 RABO 0146127056 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	Alexandra Nagel
Trainer	Harold Matla
Trainer	John Mills
Trainer	Karin Stoove
Trainer	Marc Weijers
Trainer	Stephanie Rombout
Trainer	Ton Brouwer
CoreTrainer	Marjolijn Wuisman

## PSV Open Water Commissie

**info@psvopenwater.nl**

Bianca Cox  
Caroline Smits  
Jolanda van Gendt  
Rien Verdonck  
Rob Hanou  
2 vacatures

## 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 2013-2014) per 1/8/2013

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	Alexandra	
Woensdag	17:30-18:30	t-50m	4 banen	Karin	
Donderdag	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	Marc	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	Mogelijkheid instroom beginners

### De baden

- w-50 = 50m-wedstrijdbad
- t-50 = 50m-trainingsbad
- w-25 = 25m-wedstrijdbad (met brug)
- s-25 = 25m-springbad

### De kleedkamers

- Kleedkamers 13-14 (middag, avond, weekend)
- Kleedkamers 7-8 (ochtend 6:00-7:00)

### 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)
Gastraining	€ 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.