

**Fijne Kerst en een Gelukkig, Gezond en Sportief 2014 !!**





## Mededelingen

Hierbij weer het laatste nieuws.

### Activiteiten: FamilieZwemmen + Brunch

Op zondag 5 januari zullen we weer familiezwemmen.

Dit keer is het weer in het golfslagbad.

De gebruikelijke training vervalt dan, en in plaats daarvan gaan we met z'n allen vrij zwemmen in het Golfslagbad.

We hebben dan van 9:00-10:00 het gehele bad voor onszelf !!

Je bent dan vrij om je naaste familie mee te nemen (partner en kinderen).

Aansluitend gaan we dan om 10:15 brunchen in het clubhuis.

Het zwemmen alsmede de brunch is kosteloos.

Voor de Brunch graag even doorgeven of je komt, en met hoeveel personen.

Opgeven kan tot 1 januari [viaactiviteiten@psvmasters.nl](mailto:viaactiviteiten@psvmasters.nl)

### Gewijzigde trainingstijden december/januari

- De komende maand zijn de volgende wijzigingen bekend:
  - 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
  - Maandag 30 december: geen ochtendtraining
  - Maandag 30 december: wel middagtraining in een heel trainingsbad (alle niveaus)
  - Dinsdag 31 december: geen middag+avond training i.v.m. Oudjaarsavond
  - Woensdag 1 januari: geen trainingen i.v.m. Nieuwjaar

### Rompstabiliteitstraining

- Ook in het nieuwe jaar gaan we door met de core-trainingen.
- Zie verderop de info.

### Wedstrijden 2014

- De wedstrijdkalender is weer bijgewerkt.
  - De inschrijving van de NMK in Zwolle sluit deze week (vrijdag 27/12 12:00).
  - Inmiddels zijn de data voor de wedstrijden in de Zuidelijke Cirkel bekend
  - Je kunt je al opgeven voor de 1<sup>e</sup> wedstrijd op 15/2 in Gorinchem, zie verderop de info.

### Tip Arena Zwemkleding van Octavie

- Wellicht leuk om deze link door te sturen.
- Het betreft Arena zwemkleding voor mooie prijzen. Het is wel een tijdelijke actie en op = op.
- <http://www.vente-exclusive.com/nl-nl/arena-qs3005#/f>

## Deelname PSV Masters 100x100 in Son voor Serious Request

Op zaterdag 21 december deed een trainersteam van PSV Masters mee aan een 100x100m ten behoeve van een actie voor Serious Request.

Omdat dit jaar schoon drinkwater centraal staat, vond het zwembad van Thermae Son het een leuk idee om een actie te organiseren waarbij zwemmers een afstand van 100x100 meter afleggen. Zwemmers liggen namelijk elke dag te trainen in "schoon" water. Terwijl heel veel mensen geen "schoon" drinkwater hebben.



De actie was georganiseerd door onze PSV Masters trainster Stephanie en uiteraard deden onze trainers spontaan mee aan deze actie. Het trainersteam bestond uit: Harold, Agnes, Marc, Bart en Alexandra met Ton als coach. Zij volbrachten de 10km in estafettevorm in iets meer dan 9 kwartier.

Daarnaast deed er ook nog een team van 7 PSV Masters van Thermae Son mee die ook binnen de 2½ uur wisten te blijven.

Stephanie ging samen met Wesley de uitdaging aan om de 100x100 persoonlijk te volbrengen en dat lukte met aan het eind de aanmoedigen en het applaus van de overige deelnemers.

De actie bracht uiteindelijk **731 euro** op die werd overgemaakt aan het Rode Kruis.

Een geweldig en leuk initiatief die volgend jaar zeker navolging verdient !!



## Rompstabiliteitstraining

Is het je al eens opgevallen hoe je achter de computer zit? Rechte rug, schouders laag (dat hoop ik) of ingezakt op de stoel? Heb je al eens bewust naar jezelf gekeken wanneer je achter het stuur in de auto zit? Hoe lang kan je het volhouden om rechtop te blijven zitten? Hoe lang kan je het volhouden om rechtop te blijven staan, zonder klachten van je heup, onder- en bovenrug te hebben?

Bovenstaand heeft allemaal te maken met je kleine houdingspijlen van het lichaam. Wanneer je deze spieren sterk maakt kan je houdingen langer zonder problemen vast houden. Zonder pijntjes en kwaaltjes.

Daarnaast is het voor het zwemmen ook goed om je houdingspijlen van het lichaam te trainen. Het zorgt voor een betere positie in het water.

Het kunnen handhaven van een gestroomlijnde positie in het water is een van de belangrijkste succesfactoren bij het zwemmen! Een goede rompstabiliteit zorgt voor:

1. Minder weerstand. (Bij het te laag liggen van de heupen heb je al een weerstandstoename van 25%)
2. Betere afzet. Veel mensen hebben door een slechte stabiele ligging in het water bij de afzet veel stuwing door het draaien van de heupen/ en bewegen van de armen.
3. Blessure preventie. Door een stabiele ligging in het water krijg je minder te maken met overbelasting en fout belasting van spieren en pezen.
4. Minder kracht nodig om vooruit te komen. Door een betere ligging in het water zal het je minder kracht kosten om vooruit te komen.

Al met al redenen om je kleine houdingspijlen te onderhouden en te versterken.

Bij P.S.V. masters gaan we weer starten met een nieuwe serie trainingen van de kleine houdingspijlen. We blijven op **zondag** van: ±10.15 uur- ± 10.45 uur en deze sessie op **dinsdag** ±19.15 uur- ± 19.45 uur geven. De dinsdag core training gaat door bij voldoende deelname.

Wil je deelnemen aan de coretraining, graag opgeven bij Agnes via onderstaande mailadres.

De trainingen staan onder leiding van onze masterszwemster en fysiotherapeute 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, bidon en een yoga/fitness matje

Kosten: €16,- indien je geen dyna belt heb kan je die aanschaffen bij Marjolijn voor € 3,-

Graag het bedrag via: 146127056 t.n.v. PSV zwemmen en waterpolo inz. masters ovv core training **januari 2014** 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:

<b>zondag</b>	<b>dinsdag</b>
12 januari	14 januari
19 januari	21 januari
26 januari	28 januari
9 februari	4 februari
16 februari	11 februari
23 februari	18 februari
9 maart	25 februari
16 maart	11 maart

Op zondag 2 februari en 2 maart is er geen core training in verband met het zondagochtend koffie drinken.

We hopen dat je mee gaat doen.  
Agnes,

Hoofdtrainster PSV masters  
[agnesvandoesburg@gmail.com](mailto:agnesvandoesburg@gmail.com)



## Ledeninfo

Op dit moment telt het aantal leden van onze afdeling zo'n 260 leden !!

### Verjaardagen PSV-Masters in december/januari

Gonnie Bak	1-dec-51	62	Martin Teley	1-jan-89	25
Lieke van Spreeuwel	3-dec-76	37	Tony Gijben	1-jan-77	37
Rogier Vissers	5-dec-73	40	Ian Hankins	3-jan-72	42
Rob Penninks	5-dec-60	53	Renee de Kok	5-jan-84	30
Nicole van Gastel	20-dec-70	43	Tom van Lint	7-jan-73	41
Helena Esteves Perche	21-dec-57	56	Michiel Klaren	8-jan-62	52
Rob van Kol	22-dec-54	59	Sandra Temmerman	9-jan-80	34
Salima Douhou	23-dec-83	30	Frans Suijkerbuijk	9-jan-56	58
Ronald Melenhorst	23-dec-76	37	Dorry Elshout	12-jan-57	57
Rob Hanou	25-dec-43	70	Ming Ming Yu	13-jan-84	30
Albert Garcia i Tormo	26-dec-82	31	Twan van Schijndel	14-jan-84	30
Corrie Verhoeven	26-dec-46	67	Stephanie Rombout	18-jan-88	26
Yvonne Bongartz	27-dec-83	30	Bianca Cox	18-jan-80	34
Frank Penning	30-dec-70	43	Onno de Boer	21-jan-84	30
			Joey van Doesburg	22-jan-87	27
			Rik Op het Veld	23-jan-86	28
			Tineke Roelofs	23-jan-85	29
			Eveline Ton	25-jan-69	45
			Elles van Leeuwen	26-jan-86	28
			Alessia Senes	26-jan-79	35
			Jorn Bagijn	27-jan-91	23
			Christian Moeliker	31-jan-75	39

Allemaal van harte gefeliciteerd !!





---

## AGENDA 2014

Hieronder een overzicht van **activiteiten** en **wedstrijden** die voor PSV Masters interessant zijn.  
Zie ook: <http://www.psvmasters.nl/Wedstrijdkalender.shtml>

### Januari 2014

- Zondag 5/1      Activiteit: Familiezwemmen+Brunch  
Zondag 12/1     Wedstrijd: ZuyderZeeCircuit te **Alkmaar**  
Vr-Zo 24-26     Wedstrijd: Open Nederlandse Masters te **Zwolle** (25m bad)

### Februari 2014

- Zondag 2/2      Activiteit: Koffie in het clubhuis  
Zaterdag 15/2   Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Gorinchem**

### Maart 2014

- Zondag 2/3      Activiteit: Koffie in het clubhuis  
Zaterdag 16/2   Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Hoogerheide**

### April 2014

- Zondag 6/4      Activiteit: Koffie in het clubhuis  
Zaterdag 12/4   Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Oostburg**

### Mei 2014

- Vr-Zo 2-4        Wedstrijd: Open Nederlandse Masters te **?Den Haag?** (50m bad)  
Zondag 11/5     Activiteit: Koffie in het clubhuis

### Juni 2014

- Zondag 1/6      Activiteit: Koffie in het clubhuis

### Juli 2014

- Zaterdag 5/7     Wedstrijd: gayzwemwedstrijd te **Eindhoven**  
Zondag 6/7      Activiteit: Koffie in het clubhuis  
WMK Montreal (CAN)

### Augustus 2014

- Zondag 3/8      Activiteit: Koffie in het clubhuis

### September 2014

- 28/9              Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Boxtel**

### Oktober 2014

- 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 €6,45.  
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 2014

- De data voor de Zuidelijke Cirkel 2014 zijn inmiddels bekend.
  - Zaterdag 15-02-2014 ZC-2014-1 – Gorinchem
  - Zondag 16-03-2014 ZC-2014-2 – Hoogerheide
  - Zondag 12-04-2014 ZC-2014-3 – Oostburg
  - Zondag 28-09-2014 ZC-2014-4 – Boxtel
  - Zondag 26-10-2014 ZC-2014-5 – Roermond
  - Zaterdag 07-12-2014 ZC-2014-6 – Eindhoven (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		





---

## 1<sup>e</sup> wedstrijd Zuidelijke Cirkel 2014 op 15 februari te Gorinchem

**Datum:** zaterdag 15 februari 2014  
**Organisatie:** Den Doorn & De Biesboschzwemmers  
**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 vrije slag d/h
3. 100m rugslag d/h
4. 50m vrije slag d/h
5. 25m vlinderslag d/h
6. 200m vlinderslag d/h
7. 50m rugslag d/h
8. 25m schoolslag d/h
9. 100m vrije slag d/h
10. 50m schoolslag d/h
11. 4x50m schoolslag estafette d/h/mix
12. 200m wisselslag d/h

**Inschrijving sluit:** zondag 2 februari 2014  
**Wijzigingen uiterlijk:** woensdag 12 februari 2014 **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



## 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	agnesvandoesburg@gmail.com	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.