



Hierbij weer het laatste nieuws.

Activiteiten

- Op zondag 2 maart is er na de training weer koffie met wat lekkers in het clubhuis.
Op zondag 2 maart zal Marleen een presentatie houden over Herbalife (aanvang 10:30).
- Op zondag 6 april is er na de training weer koffie met wat lekkers in het clubhuis

Gewijzigde trainingstijden maart/april

- De komende 2 maanden zijn de volgende wijzigingen bekend:
 - Maandag 3 maart **geen training** van 6:00-7:00
 - Maandag 3 maart middagtraining 17:30-19:00 **4 banen (alle niveaus)**
 - Dinsdag 4 maart avondtraining in springbad **uur eerder van 19:00-20:00**
 - Maandag 10 maart middagtraining 17:30-19:00 **in het wedstrijdbad**
 - Dinsdag 1 april **geen avondtraining** 20:00-21:00 wegens opbouw Sterren Springen
 - Donderdag 3 april **geen avondtraining** 20:00-21:00 wegens opbouw Sterren Springen
 - Vrijdag 4 april **geen avondtraining** 20:00-21:00 wegens opbouw Sterren Springen
 - Dinsdag 8 april **geen avondtraining** 20:00-21:00 wegens opbouw Sterren Springen
 - Donderdag 10 april **geen ochtendtraining** 6:00-7:00 wegens de SwimCup
 - Donderdag 10 april **geen middagtraining** 17:30-19:00 wegens de SwimCup
 - Vrijdag 11 april **geen ochtendtraining** 6:00-7:00 wegens de SwimCup
 - Vrijdag 11 april **geen middagtraining** 17:30-18:30 wegens de SwimCup
 - Zaterdag 12 april training **half uur eerder 7:00-8:00** wegens de SwimCup
 - Op Goede Vrijdag en Paaszondag wordt er WEL getraind
 - Maandag 21 april **geen training** wegens Pasen
 - Zaterdag 26 april **geen training** wegens Koningsdag
 - Maandag 28 april middagtraining 17:30-19:00 **in het wedstrijdbad**

Wedstrijden

- De wedstrijdkalender is weer bijgewerkt.
 - Je kunt je nog t/m zondag 2 maart opgeven voor de 2^e wedstrijd in de Zuidelijke Cirkel op 15/2 in Hoogerheide, zie verderop de info.
 - Je kunt je nog t/m zondag 2 maart opgeven voor een Internationlae Masterswedstrijd op zaterdag 22 maart in Nijlen (BEL). Zie verderop de info
 - Je kunt je inschrijven voor een Masterswedstrijd op zaterdag 29 maart in Arnhem. Zie verderop de info
 - Je kunt je al inschrijven voor de ONMK 50m bad in Den Haag op 2-3-4 mei. Inschrijven uiterlijk 5 april met daarbij of je mee wilt doen met het Mastersbuffet en welke estafettes je wel/niet wil meedoen. Zie verderop de info.
- Inschrijven altijd via info@psvmasters.nl

Verlag ONMK Zwolle

De ONMK in Zwolle was zowel sportief als organisatorisch een geslaagd evenement. In totaal won PSV 61 goud, 29 zilver en 14 Brons en was daarmee ruimschoots eerste in het medailleklassement. Verder werden 16 NMR's gezwommen, waarvan 4 op een estafette.

Uitslag van de prijsvraag voor de mp3-spelers

Afgelopen maand was er een prijsvraag voor 2 waterdichte mp3-spelers, beschikbaar gesteld door Sony. De volgende 2 Masters hadden de beste motivatie en hebben dus elk zo'n mp3-speler gewonnen.

Octavie Hoyer

*Swimming with my waterproof Sony MP3 on the beat,
makes my training experience complete!*

Twan van Schijndel

Ik ben triatleet en focus me op de lange afstanden (halve en hele). Van nature zijn lopen en fietsen de onderdelen die ik het leukst vind en waarin ik het sterkst ben.

Bij de Masters schaaft ik (op vrijdag) mijn zwemtechniek bij. Daarnaast zijn dit zeer leuk interval trainingen in groepsverband.

Uiteraard moet ik ook veel aan duurtrainingen doen. Dit komt kortweg neer op uren maken in je eentje op techniek in een relatief laag tempo. Saai dus... Tot op heden ben ik tijdens deze trainingen in gedachten voornamelijk bezig met het aftellen van baantjes (oftewel schaapjes-tellen, maar dan zonder in slaap te vallen) of wat er op mijn baan nog allemaal aan werk ligt te wachten. Een MP3-speler, met mijn eigen favoriete muziek, zou deze activiteit een heel stuk plezierig maken. Deze voorheen "helse tochten" worden dan momenten van rust en ontspanning in de drukke trainingsweken. Even nergens aan denken en ervan genieten. En wellicht dat ik hierdoor deze trainingen wel echt leuk ga vinden. Ik hoop dat ik jullie hiermee heb kunnen overtuigen met betrekking tot de noodzaak van een waterdichte Sony MP3-speler.



Aanbieding sportmassage

Beste leden

Al een aantal jaar train ik zo nu en dan als er tijd is mee met de masters.
Ik heb onlangs een doorstart gemaakt met mijn bedrijf "Uit de knoop"
Deze verzorgd sportmassage aan huis.
Graag wil ik alle leden een aanbieding doen.

10% korting op de eerste massage

Vriendelijke groet Susan Irik

<http://uitdeknoop.wordpress.com>

HOE WERKT HET?

BEL OF MAIL OM EEN AFSpraak TE MAKEN MET SUSAN VAN 'UIT DE KNOOP'

T: 06-46808722

E: UITDEKNOOPMASSAGE@GMAIL.COM

JE KAN KIEZEN TUSSEN EEN SPORT- EN ONTSPANNINGSMASSAGE:

A: 30 MINUTEN VOOR 25 EURO

B: 60 MINUTEN VOOR 45 EURO

SUSAN KOMT MET HAAR MASSAGETAFEL BIJ JOUW THUIS LANGS

VOOR MEER INFO KIJK OP: [HTTP://UITDEKNOOP.WORDPRESS.COM](http://uitdeknoop.wordpress.com)



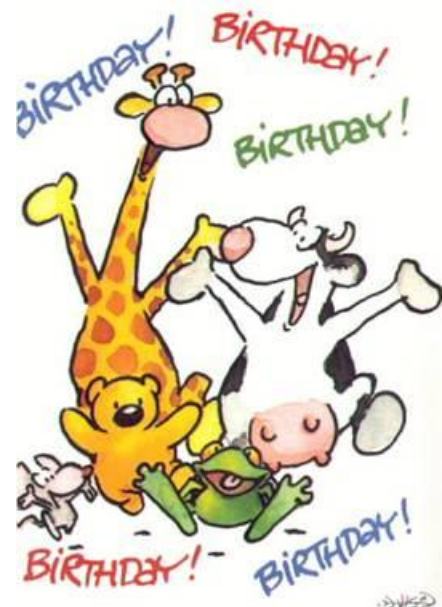
Ledeninfo

Op dit moment telt het aantal leden van onze afdeling zo'n 270 leden !!

Verjaardagen PSV-Masters in maart/april

Trudy Ketting	2-mrt-70	44	Kitty van Gendt	1-apr-87	27
Louis Matthijsse	2-mrt-61	53	Stefan Oosting	1-apr-81	33
Bart van Doesburg	2-mrt-56	58	Patty Verhagen	1-apr-59	55
Liselotte Joling	4-mrt-75	39	Freddie Simons	2-apr-67	47
Klaas van Egmond	4-mrt-63	51	Noor Tebak	2-apr-62	52
Erika van der Bliëk	8-mrt-86	28	Ineke Weekers	3-apr-53	61
Wim ter Laak	8-mrt-40	74	Tammy Smeenk	4-apr-80	34
Mike van der Zanden	9-mrt-87	27	Ron Phaff	4-apr-62	52
Barry Vacondio	9-mrt-59	55	Frits van Diepen	5-apr-68	46
Hans de Deugd	10-mrt-47	67	Dion Liebrand	6-apr-57	57
Nadieh Slegers	11-mrt-91	23	Angela Braspenincx	8-apr-77	37
Xavier García Santiago	12-mrt-88	26	Jeroen Wijering	11-apr-80	34
Jeroen Leuverink	12-mrt-86	28	Bert van Kraay	15-apr-58	56
Sebastiaan Boers	14-mrt-78	36	Aloys Geurts	15-apr-32	82
Pieter van den Hoogenband	14-mrt-78	36	Perry van Poppel	17-apr-75	39
Joop Ariaens	14-mrt-59	55	Rob Ekkel	17-apr-62	52
Sander Bouts	15-mrt-85	29	Bob Berg	17-apr-33	81
Marc Weijers	17-mrt-71	43	John Mills	20-apr-76	38
Marcel Rijdsdijk	18-mrt-77	37	Marianneke Bout-Boertien	22-apr-86	28
Alexandra Nagel	25-mrt-61	53	Elke Boertien	23-apr-91	23
Ymke Snellen van Vollenhoven	26-mrt-68	46	Roy Puijman	23-apr-86	28
Alyona Ivanova	27-mrt-83	31	Cornelia Veelken	24-apr-87	27
Patty Krupiarz	27-mrt-54	60	Cecilia Hofmann	25-apr-71	43
Dorette Vogels-van Veghel	28-mrt-70	44	Charel Marais	25-apr-71	43
Dragos Manolache	29-mrt-75	39	Renske Heiligers	27-apr-85	29
André Zandberg	29-mrt-66	48	Ronald Smits	29-apr-78	36
			Peter van Kemenade	30-apr-65	49

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>

Maart 2014

- Zondag 2/3 Activiteit: Koffie in het clubhuis + lezing van Marleen over Herbalife
Zondag 16/2 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Hoogerheide**
Zaterdag 22/2 Wedstrijd: Internationale Masterswedstrijd te **Nijlen (BEL)**
Zaterdag 29/2 Wedstrijd: Masterswedstrijd te **Arnhem**

pril 2014

- Zondag 6/4 Activiteit: Koffie in het clubhuis
Zaterdag 12/4 Wedstrijd: Zuidelijke Cirkel te **Oostburg**
Za+Zo 19+20/4 Wedstrijd: Internationale Masterswedstrijd te **Charleroi (BEL)**

Mei 2014

- Vr-Zo 2-4 Wedstrijd: Open Nederlandse Masters te **?Den Haag?** (50m bad)
Zondag 11/5 Activiteit: Koffie in het clubhuis
Zaterdag 17/5 Wedstrijd: Internationale Masterswedstrijd te **Aartselaar (BEL)**

Juni 2014

- Zondag 1/6 Activiteit: Koffie in het clubhuis
Zaterdag 7/6 Wedstrijd: Internationale Masterswedstrijd te **Geel (BEL)**

Juli 2014

- Zaterdag 5/7 Wedstrijd: gayzwemwedstrijd te **Eindhoven**
Zondag 6/7 Activiteit: Uit eten met PSV Masters
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

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 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



2^e wedstrijd Zuidelijke Cirkel 2014 op 16 maart te Hoogerheide

Datum: zondag 16 maart 2014
Organisatie: De Zilvermeeuw
Zwembad: De Plantage
Sportlaan 4
4631 CR Hoogerheide
0164- 612590

Inzwemmen: 13:30 uur

Wedstrijd: 14:00 uur

Programma:

1. 4x25m wisselslag estafette d/h/mix
2. 100m schoolslag d/h
3. 50m vrije slag d/h
4. 100m vlinderslag d/h
5. 25m rugslag d/h
6. 200m vrije slag d/h
7. 25m schoolslag d/h
8. 50m vlinderslag d/h
9. 100m wisselslag d/h
10. 25m vrije slag d/h
11. 4x50m rugslag estafette d/h/mix
12. 300m wisselslag d/h

Inschrijving sluit: zondag 2 maart 2014

Afmelden uiterlijk: woensdag 12 maart 2014 20:00 uur

Maximaal 4 nummers per persoon

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
Estafettes	gratis

Internationale Masterswedstrijd op 22 maart te Nijlen (BEL)

Zwembad
Gemeentestraat 36a
2560 Nijlen

Middagprogramma

Inzwemmen: 15:00

Wedstrijd: 16:00

1	1	1500 vrij
1	2	100 vlinder
1	3	200 wissel
1	4	4x100 vrij
1	5	200 rug
1	6	200 vlinder
1	7	4x50 vrij
1	8	400 wissel

Avondprogramma

Inzwemmen: 18:30

Wedstrijd: 19:00

2	9	4x200 vrij
2	10	50school
2	11	100 vrij
2	12	100 wissel
2	13	50 rug
2	14	200 school
2	15	4x100 wissel
2	16	50 vrij
2	17	100 school
2	18	100 rug
2	19	50 vlinder
2	20	200 vrij
2	21	4x50 wissel

Inschrijving sluit: zondag 2 maart 2014

Inschrijfgeld:

50m	€2,00
100m	€2,00
200m	€3,00
400m	€4,00
1500m	€7,00



Masterswedstrijd op 29 maart te Arnhem

Zwembad: De Grote Koppel
Olympus 29
6832 EL
Arnhem

Inzwemmen: 13.00 uur

Wedstrijd: 13.45 uur

Einde plm.: 17.15 uur aansluitend buffet

De Grote Koppel is een 6 banen 25 meter bad.

De watertemperatuur bedraagt ca. 26 graden Celsius en de minimale waterdiepte bedraagt 2 meter.

Programma

- 1 4x25 wisselslag D/H/gemengd
- 2 100 vrije slag D/H
- 3 25 vlinderslag D/H
- 4 200 wisselslag D/H
- 5 50 rugslag D/H
- 6 100 schoolslag D/H
- 7 25 vrije slag D/H
- 8 50 vlinderslag D/H
- 9 100 rugslag D/H
- 10 4x50 schoolslag D/H/gemengd

Pauze

- 11 4x25 rugslag D/H/gemengd
- 12 25 schoolslag D/H
- 13 50 vrije slag D/H
- 14 100 vlinderslag D/H
- 15 25 rugslag D/H
- 16 50 schoolslag D/H
- 17 100 wisselslag D/H 100
- 18 4x50 vrije slag D/H/gemengd

Maximaal 3 nummers per persoon

Inschrijfgeld:

Deelname € 10,00 per persoon

Buffet € 12,50 per persoon

Inschrijven sluit op maandag 17 maart 2014 om 18.00 uur.

Open NMK 50m bad op 2-3-4 mei in den Haag

Zwembad het Hofbad

Ypenburgse Boslaan 30
2496 ZA Den Haag
015-3108396.

Overdekt zwembad, baanlengte 50 meter, 8 banen, elektronische tijdregistratie.

Programma

Sessie	Prog	Afstand	Slag	Gender	Sessie	Prog	Afstand	Slag	Gender
1			vrijdagochtend		4			zaterdagmiddag	
	2	1500m	vrij	Dames		25	4x50m	vrij	Heren
	3	800m	vrij	Heren		26	4x50m	vrij	Dames
2			vrijdagmiddag			27	200m	school	Heren
	5	4x200m	vrij	Heren/Dames/Gemengd		28	200m	school	Dames
	6	50m	school	Dames		29	100m	vrij	Heren
	7	50m	school	Heren		30	100m	vrij	Dames
	8	200m	wissel	Dames		31	50m	vlinder	Heren
	9	200m	wissel	Heren		32	50m	vlinder	Dames
	10	100m	vlinder	Dames		33	100m	rug	Heren
	11	100m	vlinder	Heren		34	100m	rug	Dames
	12	200m	vrij	Dames		35	4x50m	wissel	Gemengd
	13	200m	vrij	Heren	5			zondagochtend	
	14	4x50m	wissel	Dames		36	800m	vrij	Dames
	15	4x50m	wissel	Heren		37	1500m	vrij	Heren
3			zaterdagochtend		6			zondagmiddag	
	17	400m	vrij	Heren		39	4x100m	vrij	Heren/Dames/Gemengd
	18	400m	vrij	Dames		40	200m	rug	Dames
	19	200m	vlinder	Heren		41	200m	rug	Heren
	20	200m	vlinder	Dames		42	400m	wissel	Dames
	21	50m	rug	Heren		43	400m	wissel	Heren
	22	50m	rug	Dames		44	50m	vrij	Dames
	23	4x100m	wissel	Heren/Dames/Gemengd		45	50m	vrij	Heren
						46	100m	school	Dames
						47	100m	school	Heren
						48	4x50m	vrij	Gemengd

Inschrijfgeld:

Persoonlijke nummers 50 t/m 400m € 8,50 per start

Persoonlijke nummers 800m & 1500m € 10,00 per start

Inschrijving sluit op maandag 7 april 12:00, dus uiterlijk zaterdag 5 april doorgeven



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

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 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	
	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)
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.