

Hierbij weer het laatste nieuws.

Activiteiten

- Op zondag 11 mei is er na de training weer koffie met wat lekkers in het clubhuis.
- Op zondag 1 juni is er na de training weer koffie met wat lekkers in het clubhuis.
- Op pinkstermaandag is er een open water / triathlon clinic:
 - **Zie verderop voor meer informatie.**
- Op zaterdag 5 juli zal er na de wedstrijd gezamenlijk ergens worden gegeten.
 - **Hierover komt nog informatie**
- Op zondag 6 juli is er na de training weer koffie met wat lekkers in het clubhuis.

Gewijzigde trainingstijden mei/juni

- De komende 2 maanden zijn de volgende wijzigingen bekend:
 - Maandag 12 mei middagtraining 17:30-19:00 **in het wedstrijdbad**
 - Maandag 19 mei middagtraining 17:30-19:00 **in het wedstrijdbad**
 - Donderdag 29 mei **Hemelvaartsdag** is er **geen training**
 - Maandag 2 juni middagtraining 17:30-19:00 **in het wedstrijdbad**
 - Zaterdag 7 juni is er **geen training** wegens de NK Club zwemmen
 - Zondag 8 juni is er **geen training** wegens de NK Club zwemmen
 - Pinkstermaandag 9 juni is er **geen training**, maar **wel een clinic**
 - **Zie verderop voor meer informatie.**
 - Vrijdag 13 juni is er **geen avondtraining in het springbad** wegens de NK Diving

Wedstrijden

- De wedstrijdkalender is weer bijgewerkt.
 - Op zaterdag 7 juni is er een masterswedstrijd in Geel (BEL), dat is niet ver van Eindhoven, net over de grens.
 - Zie verderop voor meer informatie.**
 - Op zaterdag 5 juli is er een eigen wedstrijd in het TU/e bad.
Deelname hieraan is voor PSV Masters gratis, bovendien gaan we na afloop gezamenlijk ergens eten. We verwachten daarom een grote deelname !!
 - Zie verderop voor meer informatie.**
- Inschrijven altijd via info@psvmasters.nl

Verslag ONMK Den Haag

De ONMK in Den Haag was zowel sportief als organisatorischeen geslaagd evenement. In totaal won PSV 64 goud, 24 zilver en 15 Brons en was daarmee ruimschoots eerste in het medailleklassement. Verder werden 14 NMR's gezwommen, waarvan 7 op een estafette.

Triathlon & open water zwemmen

Het zwemonderdeel bij een triathlon en open water zwemmen hebben veel dingen gemeen. Deze sporters zwemmen in het buitenwater en lange afstanden. Vaak wordt er door de zwemmers gevraagd om speciale trainingen of om de bestaande trainingen aan te passen. Hieraan willen wij als trainers voldoen.

Maar wat is nu belangrijk voor een zwemmende triatleet en open water zwemmer? Bijvoorbeeld is het wel of niet belangrijk om techniek oefeningen te zwemmen, is het wel of niet belangrijk om benen te zwemmen? En zo kunnen we nog meer vragen stellen. Maar belangrijker is om antwoorden te krijgen.

Daarom heeft PSV masters gevraagd of Gonny Rosendaal zowel theorie als zwemtraining te komen verzorgen. Gonny was in haar jeugd een gerenommeerd “zwembadzwemster”. Zij stapte over naar de triathlon waar ze diverse prijzen won en nog steeds in de bovenste regionen meedoet. Gonny is bewegingswetenschapper, triathlontrainer 3 en studerende voor niveau 4. Naast het zelf sporten traint en coacht zij diverse triatleten op diverse niveaus. Wij zijn heel blij dat zij ons willen komen uitleggen hoe je als lange afstandzwemmer het beste kan trainen.

Tweede pinksterdag 9 juni zal zij om 10.00 uur beginnen met een theoretisch verhaal over triathlon zwemmen en open water zwemmen in het clubhuis van PSV.

's Middags zal zij een zwemtraining verzorgen gericht op de wedstrijd.

Voor PSV masters zal deze bijeenkomst gratis zijn.

Voor niet-PSV masters vragen we een bedrag van € 12,50

Plaats: Pieter van den Hoogenband zwemstadion PSV Clubhuis ‘Spetterz’

Inloop: 9.45 uur

Theorie: 10:00 – 12:00 uur

Zwemtraining: 12:30 – 13:30 uur

Opgeven bij: Agnes van Doesburg: agnesvandoesburg@gmail.com

Aanbieding TYR Zwemkleding

Rik Op het Veld, één van onze masterszwemmers bij PSV werkt sinds kort onder meer voor TYR. Omdat hij daar nu werkt kan hij ons een korting aanbieden op alle TYR producten, naast alle uitverkoop krijgen we middels de code **RIK14A** korting op de spullen die op de website worden verkocht. De websites waarop dit kan zijn:

www.tyr-zwemkleding.nl óf www.sappie-shop.nl

Aanbieding sportmassage

Beste Masters

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

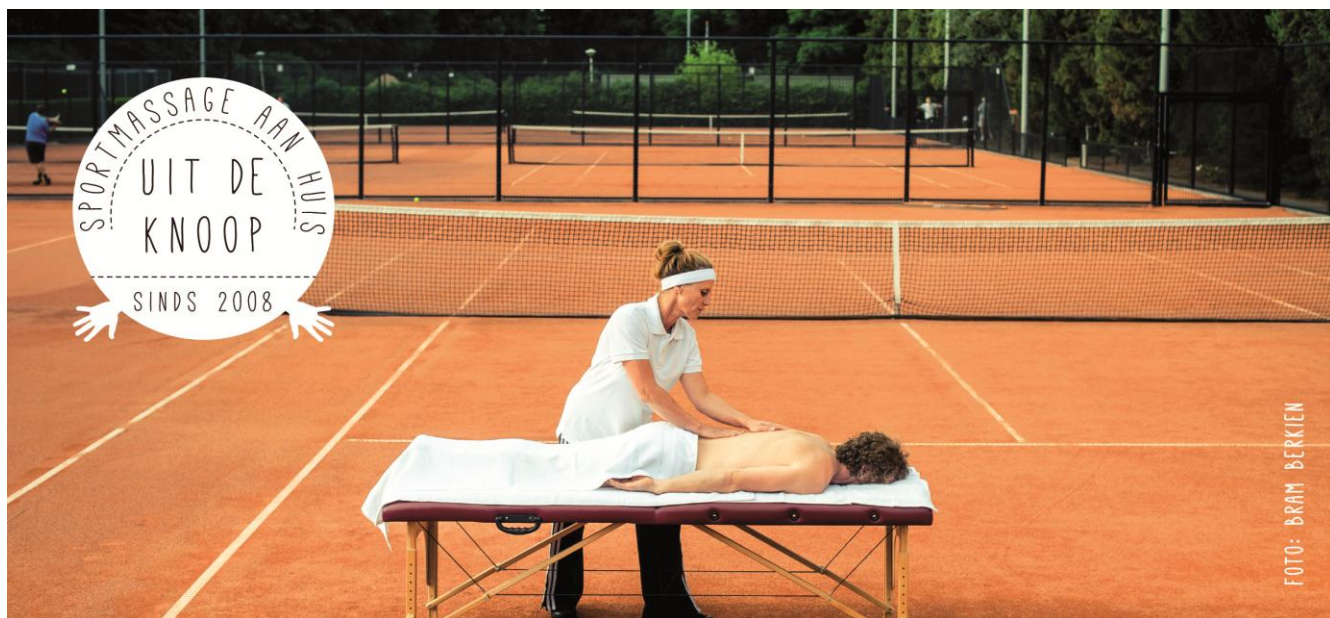
JE KAN KIEZEN TUSSEN EEN SPORT- EN ONTSPANNINGSMassage:

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)



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

Rosina Hoogeveen	1-mei-64	50
William Lueb	2-mei-67	47
Marlies Reinders	6-mei-86	28
Wim Smits	6-mei-67	47
Katrin Pennings	6-mei-64	50
Hanneke Dukelo	7-mei-82	32
Saskia Groot	8-mei-79	35
Robert Libregts	8-mei-72	42
Paul Oprins	9-mei-86	28
Reyer Riemeijer	9-mei-83	31
Marieke Linstra	9-mei-81	33
Maron Galama	10-mei-69	45
Gijsbert van der Leden	11-mei-67	47
Tracy Barnes	12-mei-64	50
Erik van Dartel	16-mei-67	47
Rob Hemesath	18-mei-61	53
Daniëlle Meuleman	19-mei-71	43
Karin Sloove	20-mei-83	31
Pascal van Lieshout	22-mei-71	43
Carla van Dijk	22-mei-69	45
Marjan Manuel	22-mei-67	47
Bernard Spil	24-mei-70	44
Monique van Diepen	29-mei-69	45
Lenneke van Schaick	30-mei-86	28
Mike Blijlevens	31-mei-84	30

Reinco Hof	4-jun-80	34
Jacqueline Wissink	5-jun-85	29
Egbert Touw	6-jun-62	52
Janne Brok	7-jun-78	36
Annetje Dieleman	8-jun-71	43
Ellen de Maat	9-jun-75	39
Astrid Kok	9-jun-71	43
Raymond Janssen	10-jun-74	40
Walter Ludwig	10-jun-59	55
Johan van de Ven	12-jun-64	50
Sjoerd Zwart	13-jun-72	42
Stef Obbens	15-jun-67	47
Mark van de Weijer	16-jun-84	30
Marita van Herpen	17-jun-70	44
Ivette Janssen	19-jun-79	35
Philippe van der Beke	19-jun-68	46
Hans Spronken	20-jun-73	41
Robert van Liebergen	22-jun-83	31
Peter Beerens	24-jun-81	33
Tim van Harn	25-jun-86	28
Dorrie de Vries	28-jun-57	57

AGENDA 2014

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

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

Mei 2014

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: PSV Kouros Roze Zaterdag Toernooi te **Eindhoven**

Zaterdag 5/7 Activiteit: Uit eten met PSV Masters

Zondag 6/7 Activiteit: Koffie in het clubhuis

28 juli t/m 9 augustus WMK Montreal (CAN)

Augustus 2014

Zondag 3/8 Activiteit: Koffie in het clubhuis

Zaterdag 30/8 Open Wedstrijd: PSV Open Water wedstrijd te **Oirschot**

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.
 - 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 06-12-2014 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



Zaterdag 7 juni Geel (BEL)

Datum zaterdag 7 juni 2014
Zwembad Zwembad Geel (6x 25m)
Fehrenbachstraat 26
2440 Geel (BEL)

Inzwemmen 19:00 uur

Wedstrijd 19:45 uur

Programma

1. 100m vlinderslag
2. 100m rugslag
3. 100m schoolslag
4. 100m vrije slag
5. 50m vlinderslag
6. 50m rugslag
7. 50m schoolslag
8. 50m vrije slag
9. 200m vlinderslag
10. 200m rugslag
11. 200m schoolslag
12. 200m vrije slag

Inschrijven: uiterlijk 28 mei 2014

Kosten: €4,- per start



PSV Kouros Roze Zaterdag Tournooi

Datum: Zaterdag 5 juli 2014
Organisatie: PSV Masters & Kouros
Zwembad: Van Lint Bad (25m, 6 banen) (Zwembad Studentensportcentrum Eindhoven)
TU/e terrein
Onze Lieve Vrouwestraat 1
5612 AW Eindhoven
040- 247 3232
www.tue.nl/sportcentrum

Inzwemmen: 13:30 uur
Wedstrijd: 14:00 uur
Einde: uiterlijk 18:00 uur

Programma:

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

Pauze 15 minuten inclusief pauzenummer

10. 800m. vrije slag d/h (max. 3 series)
11. 25m. schoolslag d/h
12. 25m. vrije slag d/h
13. 100m. vlinderslag d/h
14. 100m. rugslag d/h
15. 50m. vrije slag d/h
16. 50m. schoolslag d/h
17. 4x50m. vrije slag estafetteslag d/h/mix

Inschrijving sluit: zondag 22 juni 2014
Wijzigingen uiterlijk: woensdag 2 juli 2014 20:00 uur

Meer informatie

www.psvmasters.nl/5juli2014 & www.kouroseindhoven.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	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 Stooove
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
Rob v.d.Meijden
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	Alleen Niveau 2+3+4
	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.