



C  
KLEINJANS  
ARCHITECTEN  
V  
I  
S

w w w . c l e v i s - k l e i n j a n s . n l

Open Dutch Masters  
Championships Swimming  
(Long Course)

&

Open Eindhovense Masters Kampioenschappen  
SynchroonZwemmen

8/9/10 May 2009



Information booklet





NATIONAAL ZWEMCENTRUM DE TONGELREEP



# Thuisbasis voor alle zwemmers



**Gennep  
Parken**

## Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep is uniek in Europa!

Het Pieter van den Hoogenband zwemstadion, de thuisbasis van een groot aantal topspringers en -zwemmers, is uitgerust met een 50 meter wedstrijd bassin en een 25 meter springbassin. Het bijbehorende trainingscentrum is dé plek waar zwemmers hun prestatievermogen optimaliseren met behulp van innovatieve trainingsfaciliteiten. In het zwemcentrum is ruimte voor recreatiezwemmen, zwemlessen, speciale groepen, individuele breedtesporters in verenigingsverband, maar ook voor de individuele baantjeszwemmers, subtoppers én de absolute nationale- en wereldtop.

Antoon Coolenlaan 1 | Eindhoven | 040- 238 11 57 | [www.tongelreep.nl](http://www.tongelreep.nl)

*Gennep Parken is een initiatief van de gemeente Eindhoven.*



## WEBBASED SPORTMANAGEMENT

Er is nu een webapplicatie speciaal voor de sportvereniging. Wat kun je hier allemaal mee doen?

- zwemlogboek per zwemmer
- uploaden en downloaden van video's en foto's
- online publiceren van trainingen
- bekijken en downloaden van je wedstrijdanalyses
- communiceren met je coach via sms en e-mail
- beheren van de complete website
- en nog veel meer....

easy2edit is o.a. gebruikt tijdens het EK 2008 in Eindhoven. Surf voor meer informatie naar [www.forswimmersonly.com](http://www.forswimmersonly.com)

Studio2, de producent van het webbased management systeem easy2edit, heeft al vele webapplicaties zoals content-, project-, document- management en meer ontwikkeld voor multinationals, de overheid en midden- en kleinbedrijf.

Meer weten over de mogelijkheden van easy2edit of wat wij van Studio2 voor u kunnen betekenen?

Bezoek dan onze website of bel met Studio2.



[www.easy2edit.com](http://www.easy2edit.com)

easy2edit is een product van:  
studio2 communications bv  
t. 0346-561547

emmaweg 2  
f. 0346-284745

3603 AM Maarssen  
sales@easy2edit.nl





**These championships were made possible by**

- PSV Masters Swimming
- PSV Synchro team Eindhoven
- KNZB taskforce Masters Swimming
- Maddy & Corry & Kees-Jan
- All Officials
- All volunteers
  
- Nationaal Zwemcentrum De Tongelreep
- Gemeente Eindhoven
- Clevis Kleinjans Architecten
- Studio 2 communications
- Pro-seal & Perlo
- Hotel Van de Valk
- Bartels sport
- Het Keerpunt
- SynchroMode

**THANKS FOR YOUR CONTRIBUTION**



**Contents**

Voorwoord Synchronzwemmen .....5

Map of the pool .....6

Drinks, Lunch & Masters buffet .....7

List of participating teams Swimming .....8

List of participating teams Synchronised Swimming .....9

Synchronised swimming information .....10

List of participating synchro swimmers .....10

Planning Synchronzwemmen – Timetable Synchro .....11

SynchroMode .....11

Timetable Swimming Vrijdag - Friday - Freitag - Vendredi .....12

Timetable Swimming Zaterdag - Saturday - Samstag - Samedi .....12

    Lunch break until 13:30 .....12

    Masters buffet 19:30 - 21:15 .....12

Timetable Swimming Zondag - Sunday - Sonntag - Dimanche .....13

    Lunch break until 13:30 .....13

Claudia's Mobile Sewing Service .....13

Swimming information .....14

**IMPORTANT** : Badpakken - Swimsuits - Maillots .....15

ODMC Championships Records (2000-2008, long course) .....16

ODMC Championships Records (cont.) .....17

Steun AquAmigos zwemmer Armand Laven bij zijn unieke actie voor het KWF .....19

Announcements .....20

Inschrijving EMK Cadiz 2009 .....21



**[www.perlo.nl](http://www.perlo.nl)**

## Preface Swimming

After organising the **Open Dutch Masters Championships** in 2007 and 2008, it's the third time we have this great event in Eindhoven. We are happy to see that we can welcome several of the participants of the last 2 years. We can also welcome a lot of new Masters Friends from all over Europe, who also found their way to our beautiful swimming Stadium in Eindhoven. The stadium is now named "**Pieter van den Hoogenband Zwemstadion**" after our well-known club member.

Last year we had diving simultaneously to the swimming competition. This year we could not combine this in the same weekend, so diving went on his own 2 months ago, which was again a great success.

New at the ODMC is **Masters Synchronized Swimming**. After a demonstration last year they have their own competition now, Although this is not a Dutch Championship, the intention is there to have one in the near future.

### Notice the new swimwear rules.

As of April 1, 2009 there are limitations on the wearing of swimsuits. KNZB rules state that the arms and neck may not be covered and the suit must not extend beyond the ankles. Only one suit may be worn. This also means you cannot wear a 'normal' swimsuit under a legsuit or kneesuit.

**You will be disqualified if you do not comply with these rules.**

This year the competition is led by referee Jos Bosman, assisted by deputy referee Paul Chadron and starters Henk van den Brink and Wim Houtman. On session 4 and 6 we will work with 2 starters, one for the men and one for the women.

We'd like to thank all people who have helped in the preparation and will help during the tournament to make it a big success again. Especially those who handled the many emails with entries, changes and questions have had to work hard. Special thanks therefore to Maddy, Corry and Kees-Jan, who have devoted a great deal of time to this.

On behalf of the organisation we should like to wish everyone an enjoyable tournament with good achievements in the water.

Guido, Harold, Joop, Kees-Jan, Peter



## Inschrijving EMK Cadiz 2009

De limietperiode voor de EK Masters in Cádiz in september is vastgesteld op 24/4/2008 t/m 17/6/2009. Er kan worden ingeschreven vanaf 11/5/2009 (vlak na de NMK Eindhoven). De inschrijvingen dienen uiterlijk 19/6/2009 binnen te zijn. Op de NMK in Eindhoven is er gelegenheid tot het stellen van vragen over de EMK aan leden van de taakgroep Masters.

De inschrijfformulieren kunnen worden opgestuurd via de post of worden ingeleverd in Apeldoorn tijdens de Open Dutch Master Kristalbad. Dit jaar dient naast de inschrijfformulieren ook per vereniging een Splash-bestand te worden ingevuld met de datum/plaats/tijd van de behaalde limieten. Dit Splash-bestand staat op de KNZB-site:

[http://www.knzb.nl/knzbhosted\\_com/66887878e6266dee9238d466ee8b2d1f.php](http://www.knzb.nl/knzbhosted_com/66887878e6266dee9238d466ee8b2d1f.php)

Het is toegestaan om op het inschrijfformulier een langzamere tijd in te vullen, mits deze binnen de limiet blijft. Dit kan bijvoorbeeld als de limiet in een 25-bad is behaald, en men weet dat men in een 50m-bad langzamer zwemt.

De inschrijving dient de volgende zaken te bevatten:

Per zwemmer:

- Individual and Team Registration Form
- Release from liability
- Swimming Entry Form
- 1 pasfoto
- 1 fotokopie van paspoort of identiteitsbewijs

**Opmerking:** dit geldt ook voor zwemmers die alleen aan de estafettes mee doen

Per estafette

- Swimming Relay Team Entry Form (1 per team)

Per vereniging

- Splash inschrijfbestand met de behaalde limieten
- Pdf met overzicht van inschrijvingen

De formulieren en aanvullende informatie staan in het entry-booklet, te downloaden via:

[http://www.cadizmaster2009.es/cadiz2009/pdf/ENTRY\\_BOOKLET.pdf](http://www.cadizmaster2009.es/cadiz2009/pdf/ENTRY_BOOKLET.pdf)

De inschrijving dient per team via het (masters)zwemsecretariaat te worden ingestuurd. Het Splash-bestand met pdf per email naar [mastersinschrijvingen@knzb.nl](mailto:mastersinschrijvingen@knzb.nl)

Inschrijving per post naar: (uiterlijk 19/6/2009 binnen)

Lidia van Bon  
Berg en dalweg 12a  
7361TS Beekbergen

Inschrijving in Apeldoorn bij een verzamelpunt die ter plekke zal worden aangegeven.

Als er nog vragen zijn, kunnen deze per e-mail worden gestuurd naar: [TgMZ@mastersprint.nl](mailto:TgMZ@mastersprint.nl)

Met vriendelijke groet,

Taak Groep Masters Zwemmen

[TgMZ@mastersprint.nl](mailto:TgMZ@mastersprint.nl)

Loekie van Huissteden, Lidia van Bon, Margriet Grove, Harold Matla, Kees-Jan van Overbeeke





## Announcements

### Zuidelijke Cirkel 2009

The 'Zuidelijke Cirkel' is a very popular set of competitions in the South of the Netherlands. More info and programme details on: [www.knzbkringbrabant.nl/zwemmen/masters.php](http://www.knzbkringbrabant.nl/zwemmen/masters.php)

### MasterSprint Newsletter and site

For more info and the latest news on Dutch Masters you can join the MasterSprint Newsletter by sending an e-mail to [masters@knzb.nl](mailto:masters@knzb.nl). See also [www.mastersprint.nl](http://www.mastersprint.nl)



### Masters on Hyves

Extend your social network on Hyves and join <http://hollandmastersswimming.hyves.nl/>



### Masters on linkedin

Extend your social network on LinkedIn and join <http://www.linkedin.com/groups?gid=1862048>



[www.pro-seal.nl](http://www.pro-seal.nl)



## Voorwoord Synchronzwemmen

Op het moment dat je dit leest is het eindelijk een feit, de 1ste Open Eindhovense Masters Kampioenschappen Synchronzwemmen zijn gestart. In 2008 is er al een eerste start gemaakt om de discipline Synchronzwemmen toe te voegen aan de Open Nederlandse Masters Kampioenschappen. Er is toen een spetterende show neergezet, en hierop volgend is besloten dat het Synchronzwemmen niet als onderdeel gemist kan worden. PSV Synchro Team Eindhoven en PSV Masters zijn bijeen gekomen om dit alles te gaan organiseren en wij hopen dan ook dat het niet bij één wedstrijd gaat blijven en dat er nog vele mogen (gaan) volgen ...



Op zaterdag wordt van de solo's en de duetten de korte kür gezwommen. Van de trio's en de groepen worden zowel de korte als de lange kür gezwommen. Na afloop van de wedstrijden op zaterdag zal er de prijsuitreiking zijn voor de disciplines trio en groep in het PSV clubhuis Spetterz. Hier is tevens de gelegenheid om aan de bar een drankje te nuttigen. U kunt het clubhuis bereiken door vanuit de tribune richting de aankomsthal te lopen. Het clubhuis bevindt zich nog boven aan de rechterzijde. Om de dag af te sluiten kunnen de liefhebbers die zich hier voor hebben opgegeven genieten van een overheerlijk Mastersbuffet. Deze gaat om 19:30 uur van start in het restaurant naast de aankomsthal.

Op zondag mogen de solo's, duetten en combo's hun vrije kür gaan vertonen. De prijsuitreiking hiervan zal aansluitend plaatsvinden in de zwemzaal.

Nog enkele huishoudelijke mededelingen;

- In kleedkamer 20 is warm water te verkrijgen voor de gelatine. Wij willen alle verenigingen verzoeken om de gelatine ook in deze kleedkamer in de haren te doen.
- Tijdens de wedstrijd kan er (samen met de wedstrijdzwemmers) nog extra ingezwommen worden in het trainingsbad.
- Van het bubbelbad mag geen gebruik worden gemaakt.

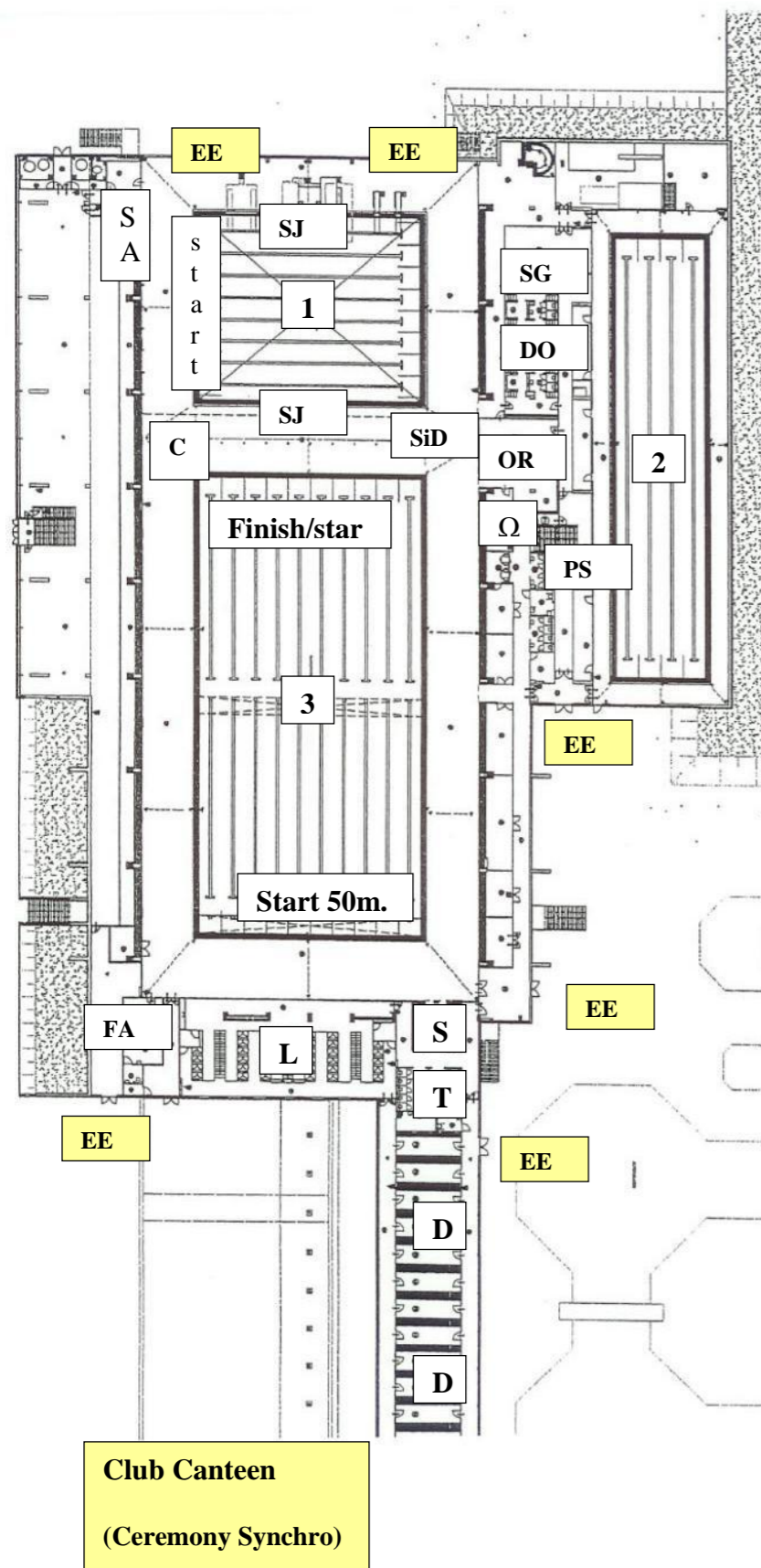
Via deze weg willen wij alle officials en vrijwilligers bedanken voor hun inzet en het mogelijk maken van deze wedstrijd. Wij hopen dan ook dat we er met z'n allen een sportief, succesvol en bovenal gezellig weekend van gaan maken!

Groetjes,

PSV Synchro Team Eindhoven en PSV Masters



## Map of the pool



### Pools

1. Diving/Synchro Pool
2. Training/Warmup Pool
3. Competition Pool

### Pools

- D. Dressing Rooms  
L. Lockers  
DO. Dressing Rooms Officials  
SG. Synchro Gelatine Room  
T. Toilets  
S. Showers  
PS. Stairs to Public Stands

### Official rooms

- OR. Official Room  
Ω. OMEGA Room

### In case of emergency

- FA. First Aid  
EE. Emergency Exit

### Competition details

- SiD. Sports Info Desk  
SJ. Synchro Judges  
SA. Synchro Administration  
C. Ceremony / Awards  
Finish / Starts 100+m  
Starts 50m

### Via Public Stands:

- Entrance / exit
- Emergency exits
- Seats
- Toilets
- Club Canteen

## Steun AquAmigos zwemmer Armand Laven bij zijn unieke actie voor het KWF.

Op donderdag 4 juni 2009 zal een *unieke loopactie* plaatsvinden op de Alpe d'Huez. Gaan er elke jaar vele fietsteams de Alpe op om het KWF te sponsoren, deze keer is daar een loopteam bij. Als eerste loopteam zal CTAC BOL d'Huez aan het evenement Alpe d'Huzes deelnemen waarbij zoveel mogelijk geld voor **KWF Kankerbestrijding** wordt ingezameld. Masterszwemmer **Armand Lavèn** uit Engelen en ultraloper Wim Akkermans uit Vught hebben daarbij hun persoonlijke drijfveren om 'hun beste beentjes voort te zetten'.



### *Samen gaan zij voor minimaal acht beklimmingen.*

### De geschiedenis van stichting Alpe D'Huez

- Op 6 juni 2006 fietsten 66 wielrenners zes keer tegen de legendarische Alpe d'Huez op onder het motto 'Opgeven is géén optie!'. Zij fietsten die dag ruim 370.000 euro bij elkaar. Daarmee was het de op één na grootste particuliere inzamelingsactie ooit voor KWF Kankerbestrijding.
- In 2007 vond het vervolg plaats: Alpe d'Huzes+1. Bij deze actie werd een bedrag van meer dan één miljoen euro bij elkaar gefietst.
- Op 5 juni 2008 hebben honderd renners en 54 teams opnieuw het onmogelijke gedaan: zes, zeven of acht keer op één dag de Alpe d'Huez beklimmen. Hierbij werd door de stichting Alpe d'Huzes opnieuw een recordbedrag bijeen gefietst: 3,6 miljoen euro.
- Wat deze actie zo uniek maakt is niet alleen de enorme prestatie die de deelnemers leverden, maar ook het feit dat de stichting Alpe d'Huzes alle giften voor honderd procent doorgeeft aan een eigen onderzoeksfonds bij KWF Kankerbestrijding. Al het geld gaat dus volledig naar dit nieuwe onderzoeksprogramma.

### De beweegredenen van Armand:

Vier keer 13,5 kilometers bergop hardlopen vormen de uitdaging. Armand Lavèn was in 2008 als hardloper bij Alpe d'Huzes aanwezig. Met een moeder die met haar laatste krachten tegen de kanker aan het vechten was en helaas op 24 april 2009 de strijd heeft verloren. Armand wil graag zijn steentje bijdragen om deze verschrikkelijke ziekte de kop in te drukken en iedereen een waardig leven te gunnen. Hij neemt haar in gedachten mee als hij deze monsterberg Alpe d'Huez minimaal vier keer beklimt." Dat betekenen 54 kilometers in totaal, vele bochten, 4600 klimmeters met een gemiddeld stijgingspercentage van 9,8 procent. CTAC BOL d'Huez loopteam, zo heet het team gesponsord door het Bossche softwarebedrijf CTAC. BOL staat daarbij voor 'Bijzonder Ontwikkelde Lopers': het liefkoosnaampje van de moeder van Armand Lavèn.

### Wat vragen wij aan masters zwemmend Nederland

Bij de medailletafel tijdens de NMK zal een collectebus staan waarin we willen vragen of jullie daar een donatie in willen doen. Ook zullen **Karin van den Heuvel** en **Elske Koulman** van AquAmigos hiermee op zaterdagmiddag en zondag mee langs komen.

Dinsdag na de NMK zal de opbrengst tijdens de training van AquAmigos worden overhandigd aan Armand. Op zijn site kunnen jullie de voorbereidingen en het eind resultaat terugzien. De link is: <http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/acties/ArmandLaven/CTAC-loopteam-BOL-d-Huez/blog.aspx>

**Of maak een bedrag over op rekening 37.31.46.116 t.a.v. stichting Alpe d'Huzes te Everdingen**  
**BETALINGSKENMERK: 00175 (betalingskenmerk voor het loopteam). Elk bedrag is welkom!!!**



## Speciale Keerpunt-actie voor Masters!



Keerpunt is hét magazine voor wedstrijdzwemmers en is bedoeld voor open water-, korte- en langebaanzwemmers, voor jong en oud, voor beginners en wereldtoppers, voor talenten en Masters, voor trainers en bestuurders, voor supporters en officials.

Keerpunt besteedt regelmatig aandacht aan Masterszwemmen en zal in de mei-editie dan ook uitgebreid terugblikken op de Open Dutch Masters Championships.

Keerpunt (A4-formaat) is geheel uitgevoerd in fullcolour en verschijnt 8 keer per jaar: 6 x met minimaal 32 pagina's en 2 'dubbele' nummers van 64 pagina's. Een jaarabonnement kost € 32,50 (bij automatische incasso).

**Masters die nú abonnee worden, krijgen niet alleen de mei-editie met het verslag van de Open Dutch Masters, maar tevens € 7,50 korting op het abonnementsgeld in 2009!**

*Houd je van zwemmen, dan mag je geen Keerpunt meer missen!*

Ja, natuurlijk maak ik gebruik van deze speciale actie voor Masters! Ik word tot weder-opzegging (\*) abonnee van Keerpunt en krijg € 7,50 korting op het eerste abonnementsgeld.

Naam:  
Adres:  
PC + woonplaats:  
E-mail-adres:  
Tel. nr.

Ik machtig uitgever Aquataal Media tot wederopzegging (\*) het verschuldigde abonnementsgeld jaarlijks automatisch af te schrijven van mijn bank- of girorekening, nummer: .....

Datum: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_

(\* Een abonnement op Keerpunt loopt standaard van 1 januari tot en met 31 december. Als u gedurende het jaar lid wordt, dan betaalt u een evenredig deel van het abonnementsgeld. Het abonnement wordt telkens stilzwijgend met 1 jaar verlengd, tenzij u vóór 1 november opzegt. Masters die gebruik maken van deze actie (alleen geldig in 2009), dienen minimaal één volledige jaargang abonnee te blijven van Keerpunt.

Vul de gegevens hierboven in, knip de bon uit en stuur deze in een gesloten, voldoende gefrankeerde envelop naar Aquataal Media, Postbus 8016, 6710 AA Ede.

## Drinks, Lunch & Masters buffet

### Club canteen

During the weekend the club canteen is open for drinks and relaxing during the following hours:

Friday	11:00-14:00		
Saturday	07:00-09:00	11:00-14:00	16:30-19:30
Sunday	07:00-09:00	11:00-14:00	

### Masters Lunch 2009

During lunch hours at Grand Café SwimmerS there is a **Masters lunch** offer for € 6,00 per lunch.

The Master lunch consists of:

- a glass of orange juice
- 2 luxurious rolls with the choice of:
  - crab salad
  - chicken curry salad
  - young and old cheese
  - ham
  - soft roll with kroket and mustard



### Masters Buffet 2009

The Masters Buffet starts on Saturday 19:30 until 21:15 in Grand Café Swimmers at the head entrance of the Swimming Stadium. Drinks are included.

Before the buffet you have to change your dinner voucher for an armband at the entrance desk.

The menu of this year is:

- Spaghetti Bolognese
- Grated cheese
- Paella (with fish only)
- Various salads
- Baguettes
- Various butters





## List of participating teams Swimming

A special welcome to our foreign guests.

### Belgium

AZV  
BRABO  
CCS  
CHAT  
CHTHN  
CNBA  
CNSW  
GBZ  
KAZSC  
Lokerse Zwemvereniging  
RSCM  
RZV  
ShaRK  
SVAZ

### France

Florange Olympique Club

UST Hayange Omnisports

### Germany

Hamburger Schwimm-Club  
Hanse SV Rostock  
SC Poseidon Koblenz  
SC Wiesbaden 1911  
SG Gladbeck  
SSF Bonn 05 eV  
Stader Schwimmverein  
SV Bayer Uerdingen 08  
SV Blau-Weiss Bochum  
SV Langenfeld 1912  
SV Mannheim  
Swim Team Elmshorn

### Hungary

Békéscsaba Senior Swimclub  
Budapesti Delfinek

Sprint Fortuna SC  
Totkomlosi Rozmarok

### Italy

SS Lazio Nuoto

### Luxembourg

Swimming Luxembourg

### Poland

UKS Wodnik 29 Katowice

### Switzerland

SV Baar

### Sweden

Hellas Masters  
Stockholms Polisen IF  
Ystads Simsällskap



### The Netherlands

#### Groningen

Anker Team Groningen  
De Golfbreker  
De Inktvis  
De Pinquin  
GZVW  
TriVia  
Team Groningen

#### Friesland

DZ&PC  
HZ&PC Heerenveen

#### Overijssel

De Dinkel  
De IJsel  
De Veene  
Deltasteur  
Swol 1894  
WS Twente  
Zignea  
ZVZ

#### Gelderland

Aqua-Novio '94  
Aquapoldro  
De Gelenberg

De Hokseberg

De Rijn  
DWK  
EZ&PC  
Gay Swim Nijmegen Spetters  
Hatto-Heim  
Neptunus  
Octopus  
Olympia  
RZC  
TZC-Vahalis  
WWV  
Zuiderzeewimmers  
ZVW'74

## ODMC Championships Records (cont.)

Men		Pre-masters	20+	25+	30+	35+	40+	45+
50	fly	0:26,38		0:26,52	0:25,88	0:26,96	0:27,45	0:28,23
100	fly	0:59,32		0:59,03	1:02,00	1:04,71	1:02,71	1:01,95
200	fly	2:17,65		2:12,82	2:12,77	2:26,75	2:22,44	2:17,94
50	back	0:27,32		0:28,25	0:29,54	0:28,83	0:30,13	0:30,95
100	back	0:59,47		1:01,37	1:03,57	1:03,76	1:04,38	1:07,39
200	back	2:16,06		2:15,98	2:21,68	2:34,61	2:25,35	2:30,58
50	breast	0:31,31		0:32,22	0:31,81	0:29,31	0:32,17	0:34,75
100	breast	1:09,43		1:09,91	1:08,31	1:05,65	1:13,79	1:17,28
200	breast	2:38,75		2:34,27	2:27,30	2:35,11	2:46,62	2:51,57
50	free	0:24,56		0:24,90	0:24,73	0:25,25	0:25,32	0:26,36
100	free	0:54,37		0:54,21	0:55,30	0:54,80	0:55,37	0:57,42
200	free	1:56,44		1:59,98	2:00,33	2:00,38	2:02,66	2:12,00
400	free	4:17,05		4:19,51	4:15,90	4:41,12	4:29,88	4:42,56
800	free	9:12,86		9:08,31	9:17,72	9:31,86	9:25,79	9:55,79
1500	free	17:38,08		17:35,72	17:30,09	18:17,21	18:30,78	19:06,69
200	ind. medley	2:23,80		2:20,97	2:17,93	2:22,85	2:24,92	2:20,91
400	ind. medley	5:00,96		5:00,21	5:16,69	5:17,99	5:14,51	5:07,68

Men		50+	55+	60+	65+	70+	75+	80+
50	fly	0:27,56	0:29,07	0:34,08	0:37,27	0:39,43	0:40,82	0:41,36
100	fly	1:00,93	1:07,17	1:19,44	1:30,53	1:44,07	1:41,93	
200	fly	2:15,29	2:38,64	3:02,16	3:23,90	4:22,48		
50	back	0:33,16	0:34,27	0:34,57	0:37,52	0:45,47	0:41,91	0:43,34
100	back	1:12,65	1:23,35	1:17,96	1:22,29	1:39,51	1:41,34	2:00,23
200	back	2:33,95	2:56,37	2:55,29	3:03,87	3:27,27	3:43,83	4:27,02
50	breast	0:34,51	0:36,82	0:39,33	0:40,01	0:40,64	0:46,52	0:45,82
100	breast	1:15,25	1:21,94	1:26,48	1:29,66	1:36,11	1:50,54	
200	breast	2:58,31	2:58,46	3:07,27	3:17,29	3:36,07	4:44,21	
50	free	0:26,08	0:27,78	0:30,78	0:32,40	0:32,99	0:33,79	0:34,23
100	free	0:59,89	1:01,18	1:09,45	1:16,83	1:16,24	1:18,88	1:21,86
200	free	2:12,23	2:18,50	2:27,36	2:23,44	2:47,39	3:02,89	4:19,61
400	free	4:43,78	4:57,61	5:11,49	5:46,08	6:00,29	7:54,39	9:23,33
800	free	10:00,42	10:05,33	10:24,91	12:23,46	12:46,39	15:00,93	
1500	free	19:33,51	19:25,15	20:04,60	23:53,24	24:21,42	28:17,70	34:41,81
200	ind. medley	2:30,02	2:29,65	3:02,57	3:14,91	3:29,07	3:55,27	
400	ind. medley	5:47,84	5:38,24	6:02,91	6:39,66	7:26,35		

Relay			Pre-masters	80+	100+	120+	160+	200+	240+	280+
4x50	free	Women	2:02,82		2:05,90	2:02,14	1:59,01	2:14,41	2:59,82	4:00,90
4x50	medley	Women	2:25,22		2:23,62	2:15,58	2:27,79	2:40,72	3:26,00	
4x50	free	Men	1:45,04		1:46,05	1:40,56	1:45,11	2:00,31	2:50,78	
4x50	medley	Men	2:00,46		1:56,76	1:57,58	1:59,88	2:18,75		
4x50	free	Mixed	1:50,97		1:53,40	1:49,73	1:53,95	2:24,39	2:17,00	2:34,59
4x50	medley	Mixed	2:04,81		2:07,33	2:02,97	2:04,30	2:26,68	2:38,26	3:12,13



## ODMC Championships Records (2000-2008, long course)

The Championships Records are the fastest times ever swum in a particular age group at the past 5 long course Open Dutch Masters Championships.

Since 20+ is new in the Masters Championships in 2009, these records are all vacant. In previous years this group swam in separate programmes as pre-masters. To set a goal for the 20+ group the best times of the pre-masters are shown in the list.

Women		Pre-masters	20+	25+	30+	35+	40+	45+
50	fly	0:30,05		0:29,98	0:30,09	0:31,77	0:30,96	0:32,61
100	fly	1:07,33		1:06,86	1:08,29	1:10,23	1:11,34	1:13,37
200	fly	2:41,86		2:33,77	2:33,32	2:42,78	2:35,98	2:50,04
50	back	0:32,16		0:32,60	0:34,21	0:35,66	0:35,35	0:36,41
100	back	1:11,37		1:11,51	1:15,96	1:15,23	1:13,23	1:19,04
200	back	2:44,51		2:32,88	2:44,76	2:40,91	2:37,28	2:53,80
50	breast	0:36,24		0:34,18	0:35,59	0:36,11	0:39,76	0:39,34
100	breast	1:20,80		1:16,61	1:17,88	1:21,88	1:25,93	1:24,61
200	breast	2:53,92		2:59,04	2:49,74	2:57,90	2:55,06	2:59,16
50	free	0:27,96		0:27,85	0:27,91	0:29,25	0:28,70	0:29,59
100	free	1:01,48		1:00,34	1:01,04	1:04,41	1:02,47	1:03,47
200	free	2:16,38		2:12,91	2:16,06	2:17,46	2:20,88	2:21,40
400	free	4:52,16		4:46,67	4:49,39	4:49,20	5:06,51	5:12,40
800	free	9:50,91		9:53,49	9:54,68	9:50,01	10:38,62	10:46,52
1500	free	18:44,62		18:38,51	18:49,57	18:37,27	20:00,34	20:25,89
200	ind. medley	2:33,18		2:37,19	2:35,64	2:40,94	2:45,21	2:43,56
400	ind. medley	5:45,06		5:38,08	5:33,36	5:45,34	5:29,40	5:57,08

Women		50+	55+	60+	65+	70+	75+	80+
50	fly	0:32,24	0:33,81	0:51,00	0:43,13	0:40,84	0:42,85	
100	fly	1:21,15	1:26,41	1:52,12	1:57,56	2:17,03		
200	fly		4:29,97	4:10,53	4:23,76	4:56,21		
50	back	0:38,06	0:40,13	0:50,63	0:46,63	0:43,84	0:52,08	0:59,51
100	back	1:20,22	1:33,87	1:49,22	1:42,49	1:33,61	1:44,66	2:11,25
200	back	2:56,56	3:17,67	4:04,24	3:39,79	3:27,58	5:06,56	4:42,99
50	breast	0:42,24	0:41,62	0:46,00	0:45,12	0:47,20	0:48,96	1:08,25
100	breast	1:34,37	1:29,59	1:41,35	1:41,21	1:46,66	1:46,04	2:37,76
200	breast	3:24,91	3:17,19	3:38,80	3:45,13	3:58,92	3:57,34	5:36,66
50	free	0:29,91	0:31,51	0:40,13	0:35,70	0:36,64	0:37,88	0:49,82
100	free	1:06,21	1:09,77	1:25,81	1:28,19	1:24,91	1:32,15	1:56,18
200	free	2:23,62	2:41,18	3:05,36	3:11,06	3:02,46	3:07,41	4:07,68
400	free	5:36,76	5:44,70	6:40,96	6:37,85	6:08,98	6:26,75	8:22,37
800	free	11:35,47	11:45,41	14:05,43	13:53,99	14:00,74	13:46,97	
1500	free	21:52,02	22:43,71	27:09,75	26:24,78	26:37,42		
200	ind. medley	2:51,19	3:07,56	3:40,88	3:38,15	3:30,86		
400	ind. medley	6:04,40	6:43,81	7:44,81	8:23,53	9:07,16		

### Utrecht

AZ&PC  
De Amer  
De Duinkickers  
De Fuut  
De Zwoer  
IJZPC  
Nat Utrecht  
SG Zwemlust/Utrecht

### Amsterdam/Het Gooi

De Aalscholver  
De Dolfijn  
De Futen  
Gay Swim Amsterdam  
Het Y  
Kon AZ 1870  
Oceanus  
Torpedo  
Triton  
ZPCH

### Noord-Holland

Aquarius  
DAW-Finzeno  
DWT  
NVA/HHC  
OEZA  
Rapido'82  
ZV De Bron  
Zwemvereniging Hoorn

### Gouwe Rijnstreek

De Zijl/LGB  
Electrolux AZC

Katwijk  
LZ 1886  
Van Uden-De Gouwe  
Van Vliet Barracuda

### Haaglanden

AZL  
d'Elft  
DES  
PLONS  
Wave  
WVZ  
WZK Zwemmen  
ZC Ooievaar (SG)  
Zoetermeer  
ZV Westland Dijkglas

### ZRO

ACZ  
De Duck  
De Geul  
De Lansingh  
De Schotejil  
De Stelle  
GLS Ketelbinkie  
MNC Dordrecht  
Numansdorp  
PCG  
RSW (SG)  
SCOM  
Strijen  
Vlaardingen  
ZOB'66  
ZPB H&L Productions

### Zeeland

De Ganze  
De Schelde  
Luctor et Emergo  
De Stormvogel

### Noord Brabant

AquAmigos  
Arethusa  
BZV  
DBD  
De Biesboschzwemmers  
De Dommelbaarzen  
DIO  
DZT'62  
Nautilus  
Nayade  
Neptunus '58  
Old Dutch  
PSV  
SBC 2000  
Tiamat  
TRB/RES  
Zeester-Meerval

### Limburg

Brunssum  
Eurode KZC  
Hellas-Glana  
HZPC  
KZPC  
NIMO  
RZ  
ZON/S&S

## List of participating teams Synchronised Swimming

### Belgium

Waternimfen Antwerpen  
WIOS

### The Netherlands

De Meeuwen  
Drie Samenwerkende Zwemverenigingen (DSZ)  
Lutra  
PSV Synchro Team Eindhoven  
Synchro Breda  
W.V.Z.  
ZV Westland Dijkglas  
Zwemclub Residentie (ZCR)  
Z & PC De Houtrib  
Z & PC Nueneen



## Synchronised swimming information

### List of participating synchro swimmers

#### Solo 20-29 jaar

1	WIOS	Stefanie Bruneel
2	PSV-STE	Barbara v Wijk
3	PSV-STE	Lineke Theeuwes
4	PSV-STE	Tamara Martha

#### Solo 30-39 jaar

1	DSZ	Natasja van der Leden
2	Z & PC De Houtrib	Tirza Hoekstra
3	Lutra	Delphie Meeuws

#### Solo 50-59 jaar

1	DSZ	Ellen Hoogenes-Jansen
---	-----	-----------------------

#### Duet 20-29 jaar

1	Z & PC Nuenen	Michelle Hiemstra, Majolein Arts
2	Syncho Breda	Mieke Daamen, Carlijn Oerlemans
3	PSV-STE	Tamara Martha, Inge v Rijt, Patty Waas
4	Waternimfen Antwerpen	Dorien Ooms, Katrien Ooms

#### Trio 20-34 jaar

1	ZV Westland Dijkglas	Jolanda Bouman-Zeestraten, Rianne vd Sar, Brenda vd Laar
2	PSV-STE	Lineke Theeuwes, Tamara Martha, Inge van Rijt
3	Z & PC De Houtrib	Nanda Hofstede, Terry Oosterga, Britt van Sunder

#### Trio 35-49 jaar

1	ZV Westland Dijkglas	Bernice Damen, Mieke de Zeeuw, Linda Zwaan, José Prins-Ales
---	----------------------	---

#### Groep 20-34 jaar

1	W.V.Z.	Nicole Rooker, Resi Bultena, Denise Linkerhof, Marielle v Egmond, Marisya v Gemert, Linda Smits
2	Synchro Breda	Mieke Daamen, Carlijn Oerlemans, Ingrid Schoenmakers, Evelien Maanders, Linda Stakenburg, Anouk v Eijk, Maaike Oerlemans, Virginie Franken
3	Zwemclub Residentie	Lonneke v Asperdt, Carola Bralten, Sheila Griffioen, Rosine de Leeuw, Wendy IJsenbout, Sabrina IJsenbout
4	Waternimfen Antwerpen	Dorien Ooms, Katrien Ooms, Alex Baes, Babette Forsyth
5	Lutra	Delphie Meeuws, Esmée Bloem, Jessica de Lang, Alieke Postema, Dagmar de Roeck, Naomi de Roeck
6	ZV Westland Dijkglas	Jose Prins-Ales, Judith vd Knaap, Bernice Damen, Brenda vd Laar-Schulte, Rianne vd Sar, Jolanda Bouman-Zeestraten
7	De Meeuwen	Eva Arkenaar, Sabine Batist, Renske Batist, Maaike Jong

#### Combo 20-34 jaar

1	Z & PC De Houtrib	Thirza Hoekstra, Terry Oosterga, Britt van Sunder, Nanda Hofstede, Inge Noort, Michelle Beaufort, Stephanie Beaufort, Lianne de Wit
2	Zwemclub Residentie	Lonneke v Asperdt, Lianne Bal, Carola Bralten, Sheila Griffioen, Rosine de Leeuw, Roxanne v Rumpt, Wendy IJsenbout, Sabrina IJsenbout

## IMPORTANT : Badpakken - Swimsuits - Maillots

### Nieuwe regels voor badpakken

Vanaf 1 april gelden er beperkingen op het gebruik van zwempakken.

Per 1 april gaan een paar dingen in: de armen en nek mogen niet bedekt zijn, en het pak mag niet voorbij de enkels. Er mag slechts 1 pak worden gedragen, dus daaronder geen ander pak of zwembroek. **Wie zich niet aan deze regels houdt, wordt gediskwalificeerd.**

### New swimwear rules

As of April 1, 2009 there are limitations on the wearing of swimsuits. KNZB rules state that the arms and neck may not be covered and the suit must not extend beyond the ankles. Only one suit may be worn. This also means you cannot wear a 'normal' swimsuit under a legsuit or kneesuit.

**You will be disqualified if you do not comply with these rules.**

### Nouvelles règles pour maillots de bain

A partir du 1er avril 2009 le KNZB a des nouvelles règles pour les maillots de bain. Les maillots ne peuvent pas couvrir les bras et les épaules et ils ne peuvent pas étendre sous les chevilles. On ne peut pas porter plus d'un maillot. Ça veut dire qu'on n'est pas permis de porter un maillot 'normal' sous un maillot long. **Si on ne suit pas ces règles, on est disqualifié.**

### Neue Schwimmbekleidungsrichtlinien

Vom 1. April 2009 an gibt es Einschränkungen beim Tragen von Schwimmanzügen. Die KNZB Richtlinien legen fest, dass Arme und Hals nicht bedeckt sein dürfen und dass der Schwimmanzug nicht über die Knöchel gehen darf. Es darf nur ein Schwimmanzug getragen werden. Dies bedeutet auch, dass kein 'normaler' Badeanzug unter einem knielangen Schwimmanzug oder einem Schwimmanzug mit langem Bein getragen werden darf. **Das Nichteinhalten dieser Regeln führt zur Disqualifikation.**



### Swimming Sportswear

- During the competition there will be a stand with swimwear on the public stands.
- You can find Bartels Sport on the internet: [www.bartelssport.nl](http://www.bartelssport.nl)



### T-shirt ODMC 2009

- You can buy a T-shirt from the ODMC 2009 at the Sports Info Desk for only € 8,00 .

### Polo-shirt ODMC 2009

- You can buy a polo-shirt from the ODMC 2009 at the Sports Info Desk for only € 12,50

### Baseball cap ODMC 2009

- You can buy a baseball cap from the ODMC 2009 at the Sports Info Desk for only € 4,00





## Swimming information

### Pool rules

Outdoor shoes are not allowed on the pool deck. Blue plastic shoe covers are available if necessary. Please throw your rubbish in the bins.

### Warming up/training

Please leave the competition pool 5 minutes before the competition starts. There is no warming up in the competition pool during the short breaks. During the sessions the training pool is available for warming up, cooling down or training, with the exception of the lunch break.

Friday	training pool	12:00-19:30
Saturday+Sunday	training pool	08:00-12:00 / 13:30-end
Saturday+Sunday	competition pool	12:00-13:20 and on Saturday in the break until 16:45

### Integration relay

This relay will be swum at the end of Sunday's last session. You can sign up as a team or an individual. Teams must consist of 4 women and 4 men of at least 4 different clubs. Individuals will be put together. You can sign up at the Sports Info Desk until Saturday 18:00.

### Starting procedures

There will be overhead starts.

It is a one-start competition. There is no marshalling area, so please be on time.

### Withdrawals and not starting in events

Withdrawals must be in possession of the organization at the latest before the start of the first officials meeting of the meet day. Later withdrawals or not starting in an event will be fined. The referees may decide to take a participant out of the competition if this swimmer will exceed his entry time by a large margin.

### Relay changes

Please submit a new starting card before the warming up of the session in which the relay is swum. Changing the original age group is not allowed.

### Results

Results will be published in the pool, on live timing and on the websites of KNZB and PSV Masters. They will be sent by e-mail to the representatives of each club, after the competitions. There will be no results on paper.

### Medals, ceremonies, awards

In the individual events there will be three medals per age group. Medals may be picked up from the Sports Info Desk. They will not be sent by mail.

Swimmers who swam a World, European or National masters record may be called for an extra award.

In the relay events there will be diplomas, which will be sent by mail after the tournament.

There will be a fun prize for the most masterly team of the integration relay, to be judged by the organization. The judgment is based on total age, time and diversity of the team.

### Children

Children are not allowed to play in the training pool. Children and adults may use the recreational pool of the Tongelreep at a discount on Saturday and Sunday. Children under 8 years of age must be accompanied by an adult. Discount tickets may be obtained from the Sports Info Desk.

Children under 16 € 1,00

Adults and over 16 € 2,50

**The organisation can only be reached during the competition at: +31 (040) 238 1140.**



## Planning Synchronzwemmen – Timetable Synchro

### Zaterdag/Saturday 9 May 2009

11:00		Juryvergadering + inzwemmen groepen
11:20		Inzwemmen solo / duet / trio
11:40		Klaarmaken opmars
11:45		Opmars
12:00		Start wedstrijd
	Technische kur	1) groep
		2) trio
		3) solo
		4) duet
	Vrije kur	5) trio
		6) groep
16:00		Einde wedstrijd
16:30		Clubhuis Spetterz open
17:00		Prijsuitreiking in clubhuis Spetterz
19:30		Mastersbuffet

### Zondag/Sunday 10 May 2009

11:30		Juryvergadering + inzwemmen
12:00		Start wedstrijd
	Vrije kur	1) solo
		2) duet
		3) vrije-uitvoering: Combo
13:30		Prijsuitreiking in zwembad



## Synchronmode

Anita Popelier

[www.synchronmode.nl](http://www.synchronmode.nl)

[info@synchronmode.nl](mailto:info@synchronmode.nl)

telefoon: 040 255 07 96

Alle materialen voor showbadpakken:  
lycra in meer dan 40 kleuren uit voorraad leverbaar  
glitterlycra, stretch lak, hologram lycra  
patronen, pailletten, furnituren

**Bestellen via e-mail**

Korting voor verenigingen bij grote bestellingen



**Timetable Swimming Vrijdag - Friday - Freitag - Vendredi**

- 12:00 warming up  
 12:30 1. Women 400 wisselslag - ind. medley - lagen - 4nages  
 2. Men 400 wisselslag - ind. medley - lagen - 4nages  
 --- break 15 minutes  
 3. Women 1500 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 --- break 15 minutes  
 4. Men 1500 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 5. Women 200 rugslag - back - rücken - dos  
 6. Men 200 rugslag - back - rücken - dos

World and European record attempts Friday - session 1			
400 IM	Hugo Bregman	4.58.99	m50+ WMR/EMR = 5.03.27

**Timetable Swimming Zaterdag - Saturday - Samstag - Samedi**

- 08:00 warming up  
 08:30 8. Men 400 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 9. Women 400 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 --- break 15 minutes  
 10. Men 200 schoolslag - breast - Brust - brasse  
 11. Women 200 schoolslag - breast - Brust - brasse  
 12. Men 100 rugslag - back - rücken - dos  
 13. Women 100 rugslag - back - rücken - dos  
 14. Mixed 4x50 vrije slag - free style - freistil - nage libre

**Lunch break until 13:30**

- 13:30 16. Men 800 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 17. Women 200 vrije slag - free style - freistil - nage libre

World and European record attempts Saturday - session 3			
200 free	Katja Trosien	2.07.72	w30+ EMR = 2.07.87

- break 30-45 minutes until 16:45  
 16:45 18. Men 50 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 19. Women 50 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 20. Men 200 vlinderslag - butterfly - schmetterling - papillon  
 21. Women 200 vlinderslag - butterfly - schmetterling - papillon  
 22. Men 50 schoolslag - breast - Brust - brasse  
 23. Women 50 schoolslag - breast - Brust - brasse  
 --- break 10 minutes  
 24. Men 4x50 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 25. Women 4x50 vrije slag - free style - freistil - nage libre

World and European record attempts Saturday - session 4			
50 free	Rudy Ted de Haan	0.23.34	m25+ EMR = 0.22.95
50 free	Stefan Oosting	0.22.76	m25+ EMR = 0.22.95
50 free	Katja Trosien	0.27.13	w30+ EMR = 0.27.15
200 fly	Hugo Bregman	2.15.29	m50+ WMR/EMR = 2.15.29
200 fly	Mathilde Vink	2.47.75	w50+ EMR = 2.47.61
50 breast	Rudy Ted de Haan	0.28.80	m25+ WMR=0.28.33 / EMR=0.28.63
50 breast	Eliane Pellis	0.47.27	w75+ WMR/EMR = 0.47.27
50 breast	Agnes van Obberghen	0.48.54	w75+ WMR/EMR = 0.47.27

**Masters buffet 19:30 - 21:15**



**Timetable Swimming Zondag - Sunday - Sonntag - Dimanche**

- 08:00 warming up  
 08:30 27. Women 800 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 28. Men 200 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 --- break 15 minutes  
 29. Women 100 schoolslag - breast - Brust - brasse  
 30. Men 100 schoolslag - breast - Brust - brasse  
 31. Women 100 vlinderslag - butterfly - schmetterling - papillon  
 32. Men 100 vlinderslag - butterfly - schmetterling - papillon

World and European record attempts Sunday - session 5			
200 free	Stefan Oosting	1.50.57	m25+ WMR=1.52.17 / EMR=1.53.86
200 free	Hugo Bregman	2.04.62	m50+ EMR = 2.08.84
100 breast	Agnes van Obberghen	1.45.62	w75+ WMR/EMR = 1.45.99
100 breast	Eliane Pellis	1.46.04	w75+ WMR/EMR = 1.45.99
100 fly	Hugo Bregman	1.00.93	m50+ EMR = 1.00.93

**Lunch break until 13:30**

- 13:30 33. Women 50 vlinderslag - butterfly - schmetterling - papillon  
 34. Men 50 vlinderslag - butterfly - schmetterling - papillon  
 35. Women 4x50 wisselslag - medley - lagen - 4 nages  
 36. Men 4x50 wisselslag - medley - lagen - 4 nages  
 37. Women 200 wisselslag - ind. medley - lagen - 4 nages  
 38. Men 200 wisselslag - ind. medley - lagen - 4 nages  
 39. Women 50 rugslag - back - rücken - dos  
 40. Men 50 rugslag - back - rücken - dos

- break 10 minutes  
 41. Mixed 4x50 medley - lagen - 4 nages  
 43. Women 100 vrije slag - free style - freistil - nage libre  
 44. Men 100 vrije slag - free style - freistil - nage libre

- break 5 minutes  
 45. Mixed 8x50 vrije slag - free style - freistil - nage libre (integration relay)

World and European record attempts Sunday - session 6			
50 fly	Rudy Ted de Haan	0.24.79	m25+ EMR = 0.25.07
50 fly	Hugo Bregman	0.26.97	m50+ EMR = 0.27.56
100 free	Katja Trosien	0.58.92	w30+ EMR = 0.58.95
100 free	Stefan Oosting	0.50.56	m25+ WMR=0.50.74 / EMR=0.51.81
100 free	Rudy Ted de Haan	0.51.81	m25+ EMR = 0.51.81

**Claudia's Mobile Sewing Service**

During the ODMC Claudia Macher is present with het Mobile Sewing Service. She can sew all kind of logos, names, text on your clothing.



Claudia's Mobiler Stickservice  
[www.cmmss.de](http://www.cmmss.de)