

Het Berenvel

Kampioenen



Foto: Gunnink Fotografie

van harte gefeliciteerd!



In dit nummer:

- Dames 1 wint de KNZB beker
- Medailles en Diploma's voor Synchroon
- Nieuws vanuit de activiteiten commissie
- Polar Bears Pubquiz wederom een succes!
- Nieuwe waterpolo regels, ken jij ze al?
- Kort nieuws
- Agenda

Dames 1 wint de KNZB beker

Het zal ongetwijfeld niemand ontgaan zijn, en we raken er voorlopig nog niet over uitgepraat. Dames, Eva, staf, wat een fantastische prestatie, we zijn allemaal **BERE** trots op jullie! Alle supporters ook bedankt voor jullie steun en gezelligheid. Dat smaakt toch naar meer...

Zaterdag 20 april mag H3 afreizen naar Heerenveen voor de finale van de Man-Meer! Cup.

Kijk op de site of facebook voor meer informatie rond de kaartverkoop.

We wensen de heren alvast heel veel succes, zet 'm op!

[illegible]

Medailles en Diploma's voor Synchron

Resultaten techniek wedstrijd

Ook bij synchroonzwemmen is er weer hard gewerkt, met resultaat!

Op zaterdag 9 februari was de derde techniek wedstrijd van het seizoen in Drachten. Er zijn weer super goede resultaten behaald. Sophie, Dominique en Evi mochten zelfs een medaille mee naar huis nemen! Alle resultaten zijn te vinden op de Facebookpagina van Polar Bears.



Sophie zilver, Dominique brons, Evi brons.

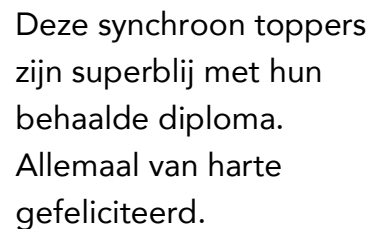


Groepsfoto

Er zijn weer diploma's gehaald!

Na weken van hard trainen (lenigheid, stuwingen, figuren, muziekwemmen) mochten 12 meiden op zaterdag 16 maart afzwemmen, in ons eigen zwembad in Ede. Voor Ceren, Noa, Fabiënne en

Kayra was het de eerste keer. Zij hebben super gezwommen en hierdoor hun basishouding diploma behaald. Sophie, Hanke, Dominique en Cat-Linh mochten afzwemmen voor het balletbeen diploma. Alle vier hebben ze het top gedaan en hun 3^e synchroon-diploma behaald. Daarnaast hebben Britt, Elise, Wouke en Elin hun spagaatdiploma gehaald, erg netjes meiden!



Goed gedaan!



Ouder/kind toernooi 2019

Traditie getrouw begint bij Polar Bears het nieuwe jaar met het ouder-kind toernooi. Kinderen die vrolijk binnen komen en nog even omkijken of de ouders wel volgen in zwemkleding. Na het startsein begonnen twee teams uit de mini groep tegen de ouders, later gevolgd door de wat oudere kinderen, enthousiast aangemoedigd door de coaches. Tussendoor deden de meisjes van synchroon hun uiterste best om de ouders de kleine kneepjes van de technische uitvoering te laten zien en leren. Ook hier zagen we ouders puffen en zuchten. Al met al heel veel plezier beleefd. Hoeveel ouders op 5 januari spierpijn hadden is niet bekend.



Team activiteit synchroon

Op zaterdag 26 januari hadden we geen normale training maar een gezellige teamactiviteit. Na de watertraining werden er in de fitnesszaal spelletjes gedaan, waaronder acrogym, Twister en het bouwen van een menselijke pyramide. Daarnaast werden er natuurlijk buikspieroefeningen gedaan, zoals burpees, crunches, opdrukken, planken etc. Hierna kwamen de ouders met een lekkere lunch, iedereen had wat meegenomen! Alle meiden hebben zich gepresenteerd aan de hand van filmpjes, droogtrainen en uitleg geven over de trainingen en hierna was het tijd voor de gezamenlijke lunch, waarbij de ouders natuurlijk gezellig meeeten! Een geslaagde team building dag! Hieronder een kleine sfeerimpressie.

Team



work

Mini waterpolo toernooi

Op 16 februari werd bij Polar Bears het mini waterpolo toernooi georganiseerd. Om 12.00 uur was de Dolfijn open en het duurde niet lang of de eerste ongeduldige spelers van diverse teams kwamen met veel lawaai binnen. Meer dan 100 kinderen stonden al snel aan de badrand wachten op hun tijd om te kunnen spelen. Met een enthousiast publiek op de tribune zat de sfeer er wel snel in. Tussendoor was er iets te eten en te drinken. Wat een plezier als je toch die bal in het kleine doeltje kunt krijgen. Je viert jouw doelpunt nog en de bal is alweer aan de andere kant. De knappe zwemkunsten werden beloond met een vaantje.



Bij Polar Bears waren er veel jongeren van de partij om te coachen en deze middag scheidsrechter te zijn. Compliment aan deze jeugdleden en bedankt voor jullie inzet. Ook ouders boden spontaan hun hulp aan om de organisatoren bij te staan.

Volgend jaar weer...



SPONSOREN 2018 - 2019

Zegers

Bouw

van de Blaak
ELEKTROTECHNISCHE INSTALLATIES

domicilie
WOLVENHART VOOR WOMEN EN WERKEN

PORTAZUL



Rabobank

SCHUITEMAN
ACCOUNTANTS & ADVISORS

veconet

RESTAURANT
VROEGER
LUNCH & DINER

**WERKMAN
DEJONG**
wij matchen ambitie met ambitie

UNCLINARE PARTNER OP DE VELLEWE
**HOGE VELUWE
CATERING**



BYPOND SATISFACTION

FYDRO
GLASSFIBRECONCRETE

HAMU
AUTOMATERIALEN

samhoud

da mood PARTNERS

Ede Stad.nl

energiebreed

van Grootheest
GLAS- EN ROESTVRIJSTAAL



JONGENOTTER, kennislag

Spyl



iwaarden
ARTWORK

TOYOTA **Van Gent**
AUTOBEDRIJF

NETPICS
Creative Professional Photography

GUNNINK
FOTOGRAFIE

THE MUSIC NETWORK

www.polarbears.nl

Ook sponsor worden? sponsoring@polarbears.nl

ook hoge hamburgers tevoorschijn en al snel zat iedereen lekker te eten. Alhoewel... Binnen 1 team trok een jongen de neus op. He bah. Maar dat krijg je als je op het briefje zet: Broodje en als sausje mayonaise. Dan krijg je dat ook. Een hamburger was toch nog snel gebakken. Er zijn in totaal 330 hamburgers gebakken. Gelukkig was er nog wat over, zodat de herenselectie ook nog wat mocht bakken. Lekker die geur in de Dolfijn.



Polar Bears Pubquiz een groot succes



Na de warming-up in november in Partycentrum De Molen in Harskamp, was op dinsdag 12 februari jl. Restaurant Vroeger in Ede het 'strijdtonel' van de tweede Polar Bears Pubquiz van dit seizoen. De eerste keer in Harskamp was al oergezellig, maar in 'Vroeger' met twee keer zoveel deelnemers was helemaal een groot succes. Temeer daar alle geledingen van Polar Bears vertegenwoordigd waren: leden van alle afdelingen, ouders, sponsors, het bestuur, de 'steunberen' en last but not least bijna de complete teams van heren 1, 2 en 4.

De winnaars? Ach, eigenlijk helemaal niet zo belangrijk, maar ze spelen in ieder geval in heren 4 en hun prijs was een 'Weekend naar keuze'.

Dank aan Restaurant Vroeger en ook Partycentrum De Molen in november voor de gastvrije ontvangst en uitstekende verzorging. Dit smaakt naar meer. Volgend seizoen vast weer!

De foto's zijn gemaakt door Mark Gunnink van Gunnink Fotografie

.....

NIX18, óók in de Dolfijn

Iedereen weet het natuurlijk wel, maar toch nog even als geheugensteuntje:

- Bar personeel schenkt geen alcohol aan jeugd < 18
- Bar bezoekers geven geen alcohol aan jeugd < 18
- Jeugd < 18 mag niet achter de bar

NIX18

Het bestuur van de Dolfijn moet deze regels strak naleven om onnodige hoge boetes (1300 euro) te voorkomen. We zijn hier allemaal verantwoordelijk voor.

Nieuwe waterpolo regels, ken jij ze al?

De KNZB blikte in hun nieuwsbrief van 16 januari alvast vooruit op de nieuwe FINA waterpolo spelregels die naar alle waarschijnlijkheid volgend seizoen ook voor de Nederlandse waterpolo competitie gaan gelden. Deze spelregelwijzigingen vergen niet alleen een aantal aanpassingen in en rond het zwembad, maar het is ook goed als de teams en juryleden zich op tijd gaan voorbereiden en daarmee gaan oefenen. Een mooie gelegenheid om een aantal belangrijke wijzigingen alvast 'in de week' te leggen:

1. De schotklok gaat terug van 30 naar 20 seconden bij
 - a) een hoekworp,
 - b) een uitsluiting, wanneer er minder dan 20 sec op de klok staat op het moment van uitsluiting.
 - c) een rebound voor de aanvallende ploeg na een schot op doel.
2. Een vrije bal mag genomen worden vanaf de plek waar de bal zich op dat moment bevindt, behalve in het 2m gebied.
3. De speler die een hoekworp neemt, mag de bal direct op doel schieten, of de bal in het spel brengen en dan alsnog schieten zonder overspelen.
4. Er mag onbeperkt langs de kant over de hele lengte van de eigen helft worden gewisseld. Er mag niet gedoken worden en beide handen moeten elkaar zichtbaar boven het water raken voordat aan het spel mag worden deelgenomen. De gewisselde speler moet eerst uit het speelveld zijn.
5. Maximaal 3 minuten pauze tussen het 2e en 3e part.
6. Als de vrije worp en de bal buiten de 6 meter zijn, mag de speler direct schieten of de bal zichtbaar in het spel brengen en dan dreigen/zwemmen en schieten zonder over te spelen. Als de overtreding buiten de 6m is maar de bal bevindt zich daarbinnen, mag er niet direct op doel geschoten worden. Scheidsrechters geven aan wanneer de bal buiten de 6m ligt.
7. De keeper mag over de middellijn komen en mag ook strafworpen nemen.
8. Maximaal 2 time-outs, bij balbezit op elk moment in het spel aan te vragen behalve na het toekennen van een strafworp.
9. Een overtreding van achteren binnen de 6m op een aanvallende speler met balbezit wordt bestraft met een strafworp. Alleen een verdedigende actie op de hand/bal is toegestaan. Wanneer de verdediger de arm, schouder of rug meeneemt volgt een strafworp.

Bovenstaande is een vrije en onvolledige vertaling vanuit de hieronder vermelde bronnen. De wijzigingen worden momenteel nog door de spelregelcommissie van de KNZB vertaald naar de Nederlandse situatie en kunnen enigszins afwijken van wat hier beschreven staat.

Polar Bears houdt intussen de vinger aan de pols bij de KNZB.

KNZB nieuwsbrief 16-01: <https://bit.ly/2UKtROi>

FINA press release 2018: <https://bit.ly/2FfbjPC>

Rule Amendments Fina Youth World Championships 2018: <https://bit.ly/2MavqfL> (met uitleg)

[illegible]

Kort Kort Kort Kort Kort

EHBO

Graag willen we bij Polar Bears weten wie er allemaal in het bezit is van een EHBO diploma. We hebben nu twee actieve EHBO-ers die bij wedstrijden aanwezig kunnen zijn, en ook het bad personeel is gekwalificeerd. Op zich is dat voldoende, maar je weet maar nooit wanneer je het nodig hebt. Heb je een geldig EHBO diploma, geef dit dan even door aan leden@polarbears.nl. Bedankt alvast!



Nieuwe Juryleden Synchroon

Nieuwe juryleden zijn erg belangrijk binnen het synchroonzwemmen. Zonder juryleden kunnen wij niet meedoen aan wedstrijden of zelf diplomasessies organiseren. We zijn daarom ook erg blij dat eind 2018 twee moeders zijn gestart met de jurycursus 10/11. Op 12 januari hebben zij praktijkexamen gedaan en op 6 februari hebben zij hun theorie ook behaald. Hierdoor hebben we weer twee nieuwe juryleden erbij, super fijn! **Natasha** en **Chantal** bedankt! Ze zijn gelijk ingezet bij afgelopen diplomawedstrijd en hebben super goed gejureerd!

Hogere boetes voor tuchtzaken

De KNZB heeft vanaf januari 2019 de boetes voor tuchtzaken fors verhoogd. Een kostenveroordeling tuchtrechter komt nu neer op 35 euro (was 17.60), een kostenveroordeling tuchtcommissie is nu 65 euro (was 29.60). Boetes die Polar Bears op naam van spelers ontvangt worden altijd doorbelast. Laat je dus niet verleiden tot onsportief gedrag. Dat is niet alleen beter voor de club, maar ook voor je portemonnee.



Het gecombineerde VZC/Polar Bears onder 17 team is met nog vijf wedstrijden te gaan al kampioen geworden. Gefeliciteerd jongens en teamleiding.

Toppers!



Het DG1 team heeft zich met een tweede plaats goed staande gehouden in de kampioenspoule. Onder de bezielende leiding van Wim de Weerd, Colin Bongers, Edgar Adriaanse en Lianne van Holland is dit team dit seizoen enorm gegroeid. Op de foto zie je het team samen met Edgar, die in de uitwedstrijd tegen BZC Schuurman als coach mocht optreden. Dat ging super, de wedstrijd werd met 6-25 gewonnen.

In het weekend van 15 en 16 juni wordt in het Sloterparkbad in Amsterdam de SynchroBeat gehouden. Dit is het Nederlands Kampioenschap voor AGE I (10-12 jaar) en AGE II (13-15 jaar). Om hieraan te mogen deelnemen moet ieder meisje 2 limieten hebben behaald met eerdere techniekwedstrijden. Uit AGE I hebben Noa, Evi en Ilse dit behaald en van AGE II hebben Elise en Nethanja deze limieten. Zij nemen op zaterdag 15 juni deel aan de techniekwedstrijd. Op basis van de behaalde resultaten, is het mogelijk dat op zondag 16 juni de uitvoering(en), gezamenlijk met de meiden van Cadans, wordt gezwommen. Wordt vervolgd dus.

Oproep

Wie-o-wie heeft tijd en zin om de sponsorcommissie van Polar Bears te komen versterken?

Meer info:

Hans Nieuwenburg

hans@waterpolo.nl

06-51130659

Nieuw in de WPC

We zijn hartstikke blij dat we **Colin Bongers** in de waterpolo commissie mogen verwelkomen. Colin is inmiddels een bekend gezicht bij Polar Bears. Hij is dit jaar ook al assistent coach bij DG1 en speelt zelf in H5. In de WPC wordt hij coördinator van de <11 jeugd. Veel succes Colin!



Trainers gezocht!

Een aantal trainers heeft aangegeven te zullen stoppen aan het eind van dit seizoen. Wij vinden dat natuurlijk ontzettend jammer! Het betekent ook dat we weer op zoek zijn naar enthousiaste nieuwe trainers voor onze (jeugd)teams. Heb jij zin om onze jeugd op te leiden? Of ken je iemand die een goede trainer kan zijn? Neem dan even contact op met Sujeet, of stuur een e-mail naar jeugdo13@polarbears.nl

Wim Kok toernooi uitgesteld

Het 7e Wim Kok toernooi wat gepland stond op 20 april wordt verschoven naar begin van het nieuwe seizoen. Deze paaszaterdag was het niet mogelijk om teams naar Ede te krijgen. Men wil wel, maar vakantie, Man-Meer! Finale, enz.

Scheidsrechters kunnen niet beloven dat ze aanwezig kunnen zijn. Zij houden uiteraard de agenda vrij voor play-offs, man meer finales en noem maar op. Een nieuwe datum zal zo snel mogelijk bekend worden gemaakt.



Heide-optocht

Gezocht, wie wil de Heide-optocht 2019 organiseren en kan zorgen voor een versierde kar of auto? En zorgen voor genoeg kinderen die gaan uitdelen en de begeleiding hiervan? Laat je creativiteit de vrije loop. Voor de inschrijving, flyers en stickers wordt gezorgd. Hoeveel tijd ben je hieraan kwijt? Rondom april begin je met bedenken.... Het thema wordt dan bekend gemaakt, de inschrijving moet voor juli gedaan zijn.

Zorg dat je de meelopende leden alvast in mei/juni begint te werven. Verder, wees vrij in bedenken. Hoeveel tijd je hieraan kwijt bent, ligt voor een groot deel aan jouw creatie.

Veel standaard mails zijn al klaar, een hoop spullen staan in de opslag, dat scheelt.

Wat krijg je ervoor terug?

Een hoop voldoening, een super leuke tijd en hopelijk veel nieuwe leden, die jij dan toch maar voor de club hebt binnen gehaald. Om een voorbeeld te noemen, waterpolo kan zijn nieuwe leden nog maar amper aan en bij synchroonzwemmen zijn al 5 nieuwe kinderen begonnen!

Lijkt het je leuk om iets voor de club te kunnen betekenen? Of wil je misschien alles wel overnemen? Neem dan contact op met redactie@polarbears.nl

Heide week 2018 was een groot succes! Wie helpt ons om ook Heide week 2019 tot een groot succes te maken?

.....

Agenda

20-04 Finale Man-Meer! Cup met Heren 3

20 t/m 22-04 Nationaal Synchrokamp, opgeven via www.facebook.com/SynchrokampNL

30-04 Zwemmen met introducees bij Fit & Fun

21-05 Jaarlijkse uitje van Fit en Fun

01-06 Uitvoeringswedstrijden categorie 1, Age I in Zwolle

08-06 Uitvoeringswedstrijden categorie 2, Age II in Raalte

25-06 Fit en Fun, afsluiting seizoen 2018/2019 met koffie/drankje

06-07 Berendag voor de jeugd

17-08 Heide optocht 2019



Heb jij nog tips, verhalen, een goed idee, of wil je ook jouw verhaal doen in

Leden aan het woord...

Stuur je kopij naar redactie@polarbears.nl

of vertel het ons op facebook en twitter!

<https://polarbears.nl>

