

BEARENVELLETJE WEEK 17 2021



Girl Powerrrr..

Dat was nog eens een heerlijk speelweekend vorige week, dat smaakt naar meer! De dames plaatsten zich eenvoudig voor de halve finale van de play-offs en de heren werden na twee mooie overwinningen 6e in de competitie. Zij spelen gelijk dit weekend al hun eerste play-off wedstrijden tegen Het Ravijn. Succes mannen! Deze week stellen we jullie graag voor aan de jongste telg van Polar Bears, Janoe van Pol. Die ligt elke week met zoveel plezier in het water, daar worden we allemaal vrolijk van. You go girl!

LIVESTREAMS 01.05 t/m 03.05

Vr 20:45 Het Ravijn H1 – Polar Bears H1

[Livestream Het Ravijn](#)

Zegers
Bouw

Za 17:00 Polar Bears H1 – Het Ravijn H1

youtu.be/Rij_nQcCf5o

Zo 15:00 Het Ravijn H1 – Polar Bears H1

[Livestream Het Ravijn](#)

KING
ROOTBARRIER

Maak kennis met... Janoe

Janoe is met haar 5 jaar en bijna 11 maanden momenteel het jongste lid bij Polar Bears. Het scheelt slechts twee dagen met het volgende jongste lid, Tygo.

Zo klein, zo jong en helemaal gek van water. Zit het in de familie? Sportiviteit echt wel, papa werkt bij de luchtmobiele brigade en zwemmen doen ze graag. Het liefst zijn ze elk weekend bij de Peppel te vinden, helaas zit dit er al een tijdje niet meer in. Ook de ouder en kind lessen bezochten ze zo nu en dan.

Maar Janoe is de echte waterrat binnen het gezin, vanaf baby af aan al.

Tijdens het interview vraagt Janoe dan ook "of het al tijd is, want ik moet zo zwemmen..."



Janoe is echt sinds kleins af aan al gek op zwemmen. Zwembadje in de tuin, zwembad op vakantie en vooral het zwemmen in de Ardèche, in Frankrijk, in het ijskoude water! Wij gaan er stap voor stap in, brrrrr, maar Janoe vindt 't helemaal leuk en je moet haar eruit halen zodat ze niet te koud wordt.

Na deze vakantie eenmaal thuis, Janoe direct aangemeld voor zwemles bij de Peppel. Want het water leuk vinden is één, maar veilig rondom water kunnen zijn is wel het belangrijkste.



Voor het eerst naar zwemles september 2019, met 4 jaar en 3 maanden! Slechts één jaar en 2 weken later had Janoe A-B en C diploma op zak!!!!



Tijdens de zwemlessen zag Janoe vaak kindjes zwemmen met badmutsen op van Polar Bears en een enkele keer zag ze ook de mini's van de waterpolo trainen. "Papa en mama, ik wil ook op waterpolo". En zo werd Janoe op 1 november 2020 een echt Polar Berinnetje.

Een ECHTE ijsbeer mogen we inmiddels zeggen... want zelfs bij vrieskou en hagel zwemt ze in dit gekke Corona-jaar buiten bij de Vrije Slag en ze is het water niet uit te krijgen! Wanneer de meeste Mini's het water al uit zijn, zwemt Janoe nog vrolijk door. Het geheim?? "Gewoon lekker doorzwemmen het is toch leuk"



Volgend jaar gaat Janoe naar groep 3, lezen en schrijven kan ze al een beetje vertelt ze. Het doel voor bij waterpolo, Olympische Spelen misschien?

"veel trainen bij waterpolo. Het is het allerleukst vind ik, om te zwemmen en ik wil veel medailles winnen."



Janoe

How zit dat nu met de play-offs?



HOPDA 🍌💚

In tegenstelling tot bijvoorbeeld de voetbalcompetitie, is bij waterpolo degene die bovenaan in de competitie is geëindigd niet automatisch de landskampioen. Na de reguliere competitie mogen

de beste acht ploegen meedoen aan de play-offs. De uiteindelijke winnaar van de play-offs wordt uiteindelijk landskampioen.

Bij de start van de play-offs speelt de nr 1 tegen nr 8, nr 2 tegen nr 7, 3 tegen 6 en 4 tegen 5. De vier beste ploegen uit de competitie hebben zogenaamd "thuisvoordeel", en dat is best belangrijk, want het ene zwembad is het andere niet – zeker niet qua afmeting.

In de play-offs gaat het steeds om een 'best of three'; degene die twee van de drie wedstrijden wint gaat door naar de volgende ronde. Dit betekent als er een derde wedstrijd nodig is dat je dan het voordeel hebt dat je twee keer thuis speelt, op vrijdag en zondag.

Onze dames waren als 4e geëindigd in de competitie en speelden daarom tegen nr 5, ZVL. Wij speelden eerst thuis, daarna uit en de eventueel 3e wedstrijd weer thuis. De dames wonnen 2x dus de derde wedstrijd was niet meer nodig. 😍

De halve finales gaan nu tussen de winnaar 1-8 tegen winnaar 4-5 en winnaar 2-7 tegen winnaar 3-6. De hoogst geklasseerde heeft weer thuisvoordeel. De dames moeten nu dus tegen UZSC (die waren nr 1 in de competitie) en spelen nu dus eerst uit, dan thuis en evt weer uit. De winnaars van de halve finales gaan door naar de finale met weer dezelfde regels.

Dubbele winst heren

Zaterdag begonnen de heren aan hun missie: winnen van de als nummer 3 geplaatste AZC. En wat hebben de mannen ons een mooie pot laten zien! Ze gingen voortvarend van start waarbij de eerste periode met 4-2 winnend werd afgesloten.



Die voorsprong is niet meer uit handen gegeven en ze wonnen met 14-11! De keeper van AZC speelde aan het eind mee, wat

helaas voor hun niet resulteerde in een doelpunt maar juist in een tegendoelpunt gemaakt door Eelco. Hij scoorde vanuit eigen doel. Kas werd MVP. 🍌

Zondag stond de inhaalwedstrijd tegen Den Haag op het programma. Hier misten we naast Guus en Lars ook nog Sjors. Liam viel voor hem in. Wat een andere wedstrijd was dat. De mannen hielden het hoofd koel en hebben heel rustig de winst naar zich toegetrokken. Resultaat: 2 keer winst en een mooie stijging naar plaats 6 die belangrijk is in het klassement voor de eredivisie play-offs. Tarik werd gekozen tot MVP.

Stand afgelopen vrijdag

1. UZSC 12 -33
2. ZV de Zaan 12-31
3. AZC 12-24
4. ZPC Amersfoort 12-23
5. GZC Donk 12-22
6. Schuurman BZC 12-22
7. Het Ravijn 11-21
8. Polar Bears 11-19



Stand zondag na de laatste competitieronde

1. UZSC 13-36
2. De Zaan 13-34
3. Het Ravijn 13-27
4. ZPC Amersfoort 13-26
5. GZC Donk 13-25
6. Polar Bears 13-25
7. AZC 13-24
8. Schuurman BZC 13-22

In het nieuws: Eva



Vorige week konden we het al lezen in [Ede Stad](#): Eva stopt na de play-offs als coach van de dames om zich volledig te kunnen focussen op de Olympische Spelen in

Tokio en het WJK onder de 20 volgend seizoen. Polar Bears heeft veel te danken aan Eva, die onze Berinnen in de afgelopen jaren zoveel stappen verder heeft gebracht. Eva, we wensen je veel succes! 💚

Dames door naar halve finale

Afgelopen weekend speelden de dames de kwart finale van de play-offs tegen ZVL. Er werd 2 keer ruim gewonnen, op vrijdag thuis met 13-8 en op zaterdag uit met 6-12. Beide wedstrijden kwamen de dames flitsend uit de startblokken, maar

in beide wedstrijden kon ZVL wat terugdoen. In Ede kwamen ze aardig terug en in Leiden werd het zelfs nog gelijk. Uiteindelijk deden de dames wat van ze werd verwacht en zo plaatsten zij zich voor de halve finale. Deze wedstrijden worden op 7/8/9 mei gespeeld en de tegenstander is UZSC.



**DE DAMES ZIJN DOOR!
GEFELICITEERD EN OP
NAAR DE VOLGENDE
WEDSTRIJD 🍌💚**

Livestream team in het nieuw



Wat een verrassing! De mannen van de livestream ploeg zijn afgelopen vrijdag verrast met t-shirts, gesponsord door Steunfonds/Business Club Polar Bears. Zo loopt iedereen er netjes verzorgd bij. En we hebben uit betrouwbare bron al gehoord dat de jurytafel ook nog aan bod komt...



WIL JE OOK EEN LIMITED EDITION WATERPOLO BAL?! (MAAT 1)
€12,50 p.stuk
BESTEL SNEL! MAIL SPONSORING@POLARBEARS.NL

Goed eten doet je goed!

Als je niet telkens wat hout op het vuur legt, zal het vuur niet lang branden. En het ene hout brandt wat sneller, dan het andere. Zo is het eigenlijk ook met eten voor een training.



Bij zwemmen verbranden we veel energie, wel zo'n 265 calorieën in een uur als je 50kg weegt en 320 calorieën als je 60kg weegt.

Dat wisten veel van ons eigenlijk al wel. Nu we in koeler water zwemmen dan dat we in de Peppel gewend zijn, is het nog belangrijker om voldoende brandstof te hebben. Goed eten op de dag van en net voor de training is dan ook belangrijk; eet met de lunch rustig een boterham extra en eet voor de training nog even een banaan of ei of wat yoghurt.



Je zult merken dat je dan langer in het water kan blijven trainen.

En als je dan wat koud geworden bent, kan je je lichaam snel weer van binnenuit opwarmen met een warme drank uit een thermobekker: thee, chocomelk of iets anders lekker warm.



Let er goed op dat je niet teveel in één keer eet. Spreid je energieopname zodat je maag de tijd heeft om het voedsel te verwerken.

Wil je meer weten over gezonde voeding? Lees dan deze [voedingstips voor jonge sporters](#). Meer informatie vind je ook op [allesoversportvoeding](#).

Heb je hier vragen over dan kan je deze altijd stellen aan Erik de Jong.

Club van het Jaar verkiezing



Een week na de start van de verkiezing voor de 'Club van het Jaar' gaan we aan kop in de gemeente Ede (tuurlijk!) en staan we op plek 25 in de Gelderse ranglijst. Binnen Ede zijn er tot nu toe 6 clubs genomineerd dus da's lekker, maar voor Gelderland kunnen we toch ook vast en zeker beter dan die 25e plek?!. Help ook mee en stem!

KLIK HIER EN STEM!

In het nieuws: Jeroen



Jeroen Cavaljé, oud international en speler bij Heren 3, zal het restant van dit seizoen aan de badrand staan als hoofdcoach van [ZPC Amersfoort H1](#). Hij zal daar het stokje overnemen van de vertrokken coach Gianluca Sattolo. Jeroen neemt een schat aan ervaring

mee dus een prima keus van ZPC Amersfoort. We wensen Jeroen veel plezier en heel veel succes met deze nieuwe uitdaging.

ZPC AMERSFOORT

POLAR BEARS WOORDZOEKER

Het is (bijna) meivakantie, en daarom hebben we een leuke puzzel voor jullie gemaakt.

Print 'm uit of [los 'm online op](#). Veel plezier ermee!

V	T	R	A	I	N	I	N	G	V	S	P	O	R	T	I	E	F	T	E		
Z	W	E	M	M	E	N	K	E	O	R	B	M	E	W	Z	J	R	T	I		
Y	G	I	L	L	E	Z	E	G	V	F	I	N	Z	E	T	O	E	O	T		
R	B	Z	N	K	A	M	P	I	O	E	N	E	N	B	P	N	B	P	A		
U	M	R	A	L	A	T	H	C	U	L	R	R	N	S	E	O	Z	S	T		
J	E	V	C	L	U	B	L	I	E	F	D	E	E	D	R	K	C	P	S		
K	A	S	T	A	N	J	E	B	O	O	M	T	N	S	S	L	E	O	E		
V	R	I	W	I	L	L	I	G	E	R	D	H	T	I	U	C	E	R	R		
J	O	N	G	O	R	A	N	J	E	E	S	C	F	B	G	B	H	T	P		
W	E	D	S	T	R	I	J	D	S	E	C	R	E	T	A	R	I	A	A	T	
S	R	E	N	I	A	R	T	R	M	A	E	R	D	L	N	T	N	L	P		
I	K	I	E	O	G	L	B	A	W	S	T	S	R	L	C	S	S	G	D		
J	A	J	N	A	O	S	E	L	T	T	R	D	O	E	A	I	E	A	O		
S	P	O	N	S	O	R	E	N	A	O	O	I	B	T	P	N	M	L	E		
B	D	B	I	R	T	N	H	C	T	R	P	E	E	B	L	I	A	S	L		
E	A	H	W	S	K	I	J	E	C	C	T	P	H	R	E	E	M	D	E	P	
E	B	E	E	A	B	F	R	O	N	U	U	C	O	E	Z	F	P	I	J	U	
R	E	V	B	L	O	L	E	F	R	Y	S	S	C	N	I	P	R	R	N		
E	I	A	G	O	E	O	N	D	U	G	S	D	S	T	E	A	M	V	T		
L	D	I	J	R	T	S	D	E	W	E	N	O	L	O	P	R	E	T	A	W	

BADPAK	LOL
BAL	LUCHTALARM
BALLETBEEN	MINIS
BEKER	PEPPEL
BORSTCRAWL	PLEZIER
BREEDTESPORT	PRESTATIE
CAP	SCHEIDSRICHTER
CLUB	SCOREBORD
CLUBLIEFDE	SPONSOREN
DAMES	SPORTIEF
DOELPUNT	SUCCES
DOLFIJN	SUPPORTERS
EDE	SYNCHROON
EHBO	TALENT
ENKABAD	TEAM
FEEST	TOPSPORT
FIT	TRAINERS
FUN	TRAINING
GEZELLIG	TROTS
GROEN	VERENIGING
HEREN	VRIENDSCHAP
IJSBEER	VRIJESLAG
INZET	VRIJWILLIGER
JONGORANJE	WATERPOLO
JURY	WEDSTRIJD
KAMPIOENEN	WEDSTRIJDSECRETARIAAT
KASTANJEBOOM	WINNEN
KNZB	ZWEMBROEK
LIVESTREAM	ZWEMMEN

Oplossing

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

RED DE DOLFIJN



Vorige week plaatsten we de noodoproep van de Dolfijn. Inmiddels hebben al heel wat mensen gedoneerd, fantastisch! In het Berenvelletje zullen we jullie regelmatig op de hoogte houden van de stand van zaken.

€ 485

Geef een rondje

HULD GEVRAAGD



Goal: €5000

100%
90%
80%
70%
60%
50%
40%
30%
20%
10%

€485



Jolijn en Juliet eten nog even een gezonde snack voor de synchroon training. Goed zo meiden!