

## BERENVELLETJE WEEK 03 2022



### Spetter pieter pater...

Wat een bijzondere week zit erop. Met natuurlijk fantastisch nieuws over dat we weer mogen sporten, fijn! Hoewel corona nog steeds een hoofdrol speelt. Zo moesten de heren op donderdag met 4 man minder spelen vanwege o.a. spelers in quarantaine. Ook andere clubs hadden moeite het bad te vullen. Op zaterdag werden maar liefst 6 van de 8 heren wedstrijden vanwege corona perikelen afgelast.

## WEDSTRIJDEN 22.01 en 23.01

De dames wacht een mooi uitdagend weekend met wedstrijden tegen Donk en UZSC. De heren krijgen de mannen van SVH op bezoek. Veel succes allemaal!

**Za 18:00 PB Da1 – GZC Donk Da1**

[Polar Bears LIVE](#)

**Za 19:30 Polar Bears H1 – SVH H1**

[Polar Bears LIVE](#)

**Zo 18:00 UZSC Da1 – Polar Bears Da1**

[UZSC TV](#)

**Zegers**  
Bouw

**KING**  
ROOTBARRIER

## Ruud vd Horst gaat weer spelen

Aan het einde van het seizoen zal Ruud van der Horst stoppen als coach van H1, zo heeft hij vorige week bekend gemaakt.

Ruud is geliefd in de club en bij de spelers en doet het goed als coach, maar het water lonkt. Hij wil meer tijd vrij maken om zelf weer te kunnen trainen en spelen, en dat respecteren we natuurlijk. Veel succes Ruud!

DE CORONA  
LOCKDOWN IS  
PERFECT OM TE  
REFLECTEREN  
BLIJKT....



ZO KWAM RUUD ERACHTER  
DAT HIJ LIEVER IN HET  
WATER LIGT! SUCCES RUUD



**Van der Horst stopt als coach van Polar Bears en wil zelf weer gaan spelen**

**Van der Horst stopt als coach van Polar Bears en wil zelf weer gaan spelen**

EDE - Ruud van der Horst (30) stopt aan het einde van dit seizoen als coach van de waterpoloërs van Polar Bears. De trainer van de Edese eredivisionist wil meer tijd vrijmaken om zelf te trainen en spelen.

EB Hendriks 12-01-22, 22:41

Van der Horst mist het zelf actief bezig te zijn als waterpoloër. Twee jaar geleden zette de Edenaar een punt achter zijn ruim zevenjarige carrière als aanvoerder van het Nederlands team vanwege een slepende heupblessure.

In februari 2020 nam hij het stokje als coach van het mannenteam van Polar Bears over van Mike van Beek. Dat deed Van der Horst tot ieders tevredenheid, stelt topsportcoördinator Rob van de Blaak.

„Er is een goede click met de spelers en ook het bestuur is vol lof over Ruud. Wij zagen zijn beslissing om te stoppen niet aankomen, we hadden gehoopt op een langdurige samenwerking. Maar we respecteren zijn keuze. Wa zullen nu op zoek moeten naar een nieuwe coach”, vertelt Van de Blaak.

Trouw aan de club

Van der Horst kwam als veertienjarige vanuit Deurne naar Ede om bij Polar Bears te spelen. Hij is de club, op een eenjarige uitslap naar CN Barcelona, altijd trouw gebleven.

„Ik ben vergroepd met de club”, verklaart de coach. „Nadat ik twee jaar geleden stopte, speelde ik af en toe nog wel wedstrijden in het derde team met oud-ploeggenoten. Maar intussen voel ik mij weer fit genoeg om zelf vaker in het water te liggen. Nu kom ik tijd tekort om dat te kunnen doen.”

„Of ik ook nog op eredivisieniveau mee kan? Dat weet ik nog niet, dat hangt ook van de nieuwe coach af. Maar dat zie ik wel. Ik heb in ieder geval de clubleiding vroegtijdig aangegeven dat ik als coach ga stoppen.”

Donderdagavond speelt Polar Bears in zwembad De Peppel het inhaalduel met BZC. Zaterdag volgt de return in Borculo. Van der Horst: „Geen ideale situatie, maar door corona is het sowieso een rare competitie. Maar we mogen ten opzichte van andere sporters blij zijn dat wij wel kunnen spelen.”

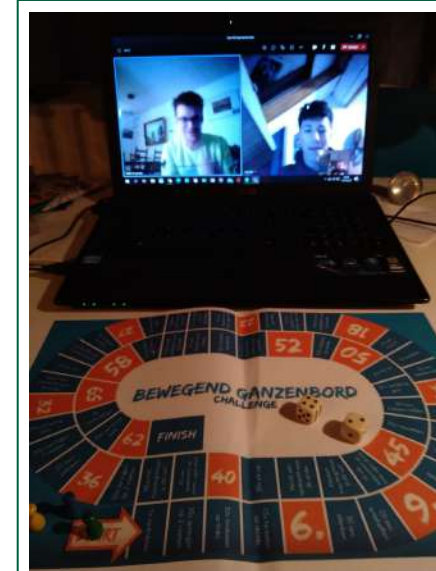


VZC CJ1/Polar Bears CJ1 is bij Zwembad De Peppel Ede.  
1 d. · Ede · G

YESSSS!! Er kan weer getraind worden 🥰 Allemaal blij koppies dat er weer heerlijk banen gezwommen kunnen worden 🥰🥰

Natuurlijk kwam de bal ook nog te water 🥰🥰

## H5 blijft sportief in lockdown



De winterstop was weer voorbij en zo bedachten wij (H5) om ook weer iets te gaan met bewegen.

Ondanks alle beperkingen is het toch gelukt. Ivan, Jim en ik zelf (Niels) zijn gaan sportief ganzenborden.

Verschillende vormen uitgeprobeerd. Een of twee dobbelstenen, een voor een

dobbelen of allemaal tegelijk. Van opdracht 1 naar 63 en omgekeerd. Om het al hebben wij weer plezier gehad.

## Secretaris gezocht

Acht jaar geleden, op 20 januari 2014 werd ik secretaris van de vereniging. Op dat moment polode onze oudste zoon Bart bij de mini's. De vereniging had dringend behoefte aan versterking in het bestuur en de functie van secretaris was op mijn lijf geschreven.

In 2020 is Bart, vanwege zijn studie, gestopt met poloën. Ook onze dochter heeft bij de mini's gezeten, maar ook zij is inmiddels, alweer 2 jaar geleden gestopt.

Dat geldt nog niet voor mij, maar met ingang van mei 2022 leg ik mijn functie neer. Dusss, het bestuur is weer op zoek naar een nieuwe secretaris!

Is het veel werk? Nee, dat valt best mee: notulen maken van de ALV (2x per jaar) en zo'n 10 keer per jaar notuleren bij de bestuursvergadering. Verder houd je veranderingen bij in het register van de KvK en ben je eerste aanspreekpunt voor vragen van leden van de vereniging.

Wil jij ook van betekenis zijn voor de vereniging?

Meld je dan aan via

[secretaris@polarbears.nl](mailto:secretaris@polarbears.nl)

Maarten Geels



## Recept



Vorige week donderdag heeft het livestream team weer mogen genieten van een nieuw receptje van mij .... Amaretti Morbidi. Dat klinkt heel 'dodelijk' (morbidi), maar vrij vertaald zijn het zachte bitterkoekjes. Ik deel graag met iedereen het recept. Kinderlijk eenvoudig te maken en je verrast een ieder met iets lekkers bij de koffie.

### Amaretti Morbidi di Erik (Erik's zachte bitterkoekjes)

Ingrediënten voor ca 18 koekjes:

- 175 g amandelen
- 160 g kristalsuiker
- 1 zakje vanillestokje
- eiwit van 2 medium eieren
- 30 gr poedersuiker



Bereiding:

- leg een vel bakpapier op de oven bakplaat
- verwarm de oven voor op 210 C (200 C hetelucht)
- Maal de amandelen fijn (niet tot poeder) en giet ze in een kom
- spatel en plet 1/2 el eiwit er door.
- Voeg de helft van de suiker toe en blijf kloppen.
- Voeg 1/2 el eiwit toe, de resterende suiker en de vanillesuiker toe en blijf kloppen (ik gebruik een mixer met deeghaken).
- Voeg het restant eiwit toe om een zacht maar stevig deeg te krijgen.
- Leg met een el het deeg op de beklede bakplaat en klop ze lichtjes plat en rond met een natte lepel
- Bestrijk ze met een beetje water en bestrooi ze met poedersuiker.

- Plaats de bakplaat boven in de oven en bak de koekjes gedurende 15 - 20 minuten.
- Wanneer de bitterkoekjes gaar zijn, haal ze dan voorzichtig van het vetvrij Papier en laat ze afkoelen op een koude, licht vochtige ondergrond. Genieten maar!



Erik te Riele

## In het nieuws



**Polar Bears coach van der Horst vertrekt aan het einde van het seizoen** [Ede Stad 14.01](#)

**Van der Horst stopt als coach en wil zelf weer gaan spelen** [De Gelderlander 12.01](#)

**Beren rukken op naar plek 3**  
[Ede Stad 19.01](#)

**Vertrekkende coach scoort voor Polar Bears** [De Gelderlander 15.01](#)

**Ruud van der Horst valt in, scoort en wint** [waterpolo.nl 13.01](#)

**Berinnen nu wel overtuigend langs PSV, Beren doen er schepje bovenop tegen BZC**  
[De Gelderlander 17.01](#)



## Stuur je foto in



Op de [facebook](#) pagina van [waterpolo.nl](#) zagen we de volgende leuke oproep:

### Wie wil er in de Man-Meer! ?

Voor de volgende Man-Meer wil ik je graag schetsen. Twee pagina's vol schetsen van iedereen die waterpolo speelt in Nederland.

### Hoe?

Stuur jouw goed belichte (actie) foto of die van je kind/ouder/grootouder VOOR 16 FEBRUARI 2022 naar [denooy.art@gmail.com](mailto:denooy.art@gmail.com) en misschien sta je er wel bij!

Ik heb er alvast zin in. Meer (waterpolo) kunst Vind je ook op de instagram pagina van [DeNooy.art](#) Hier zal je vast een schets of twee, drie langs zien komen in de 'stories'.



## Club toernooi

Op 19 december moesten we op het laatste moment het geplande clubtoernooi afgelasten. Intussen zijn de voorbereidingen voor de 'herkansing' in volle gang. Het clubtoernooi staat nu gepland voor aankomende zondag, vanaf 16:00 uur.



We hopen dat de competitie niet lang daarna ook weer opgestart zal worden.

## RWPS in Ede vanaf 06.02



RWPS Regio Oost  
★ Favourites · 16 hrs · 🌐

Het heeft ff geduurd, ook door corona, maar komend weekend gaan we weer van start met de RWPS in onze Regio Oost op voorlopig 3 locaties!

We beginnen in Borculo vanaf 23-1! Vanaf 30-1 in Nijverdal, en vanaf 6-2 in Ede!

We gaan 15 zondagen trainen met aansluitend een slot-toernooitje!

Hierna gaan we proberen ook een toernooi te organiseren met de andere 4 Regio's, maar dit komt later!

We hopen dat jullie massaal weer komen trainen en zien jullie graag komen op de diverse locaties!

Voor meer info zie onze site: [RWPC-Regiooost.nl](http://RWPC-Regiooost.nl)

Namens het bestuur RWPC-Regio Oost.

Meer info en aanmelding via [rwpc-regiooost](http://rwpc-regiooost)

## We mogen weer trainen!

- Op de oorspronkelijke trainingstijden
- CTB vanaf 18 jaar, vrijwilligers geen CTB verplicht
- Mondkapje binnen vanaf 13 jaar, behalve als je training geeft of aan het sporten bent
- Geen publiek bij trainingen
- Wedstrijden zonder publiek
- Ouders mogen jonge kinderen helpen met omkleden
- Alleen onderlinge wedstrijden binnen de club zijn toegestaan
- Kleedkamers, douches en toiletten zijn open
- Dolfijn is open voor afhaal (overleg vooraf met Maria/John voor openingstijden) geen CTB, wel mondkapje
- Hou je aan de basisregels
- Zie ook [nieuwsbericht KNZB](#)

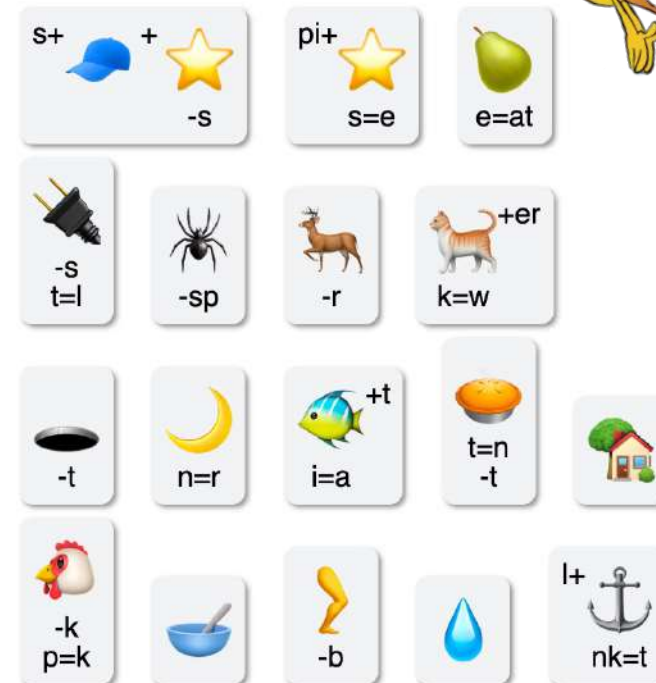
## 'Polar Bears' tank verplaatst

Het verplaatsen van een Edese icoon. Nu even de opslag in, komt na de aanleg van de Parklaan (Generaal Hackettlaan) terug. – bij Cougar tank.



Historische tank in Ede weg van vertrouwde plek De Gelderlander 19.01

## REBUS





# Waterpolo weekend

We kijken bij de eredivisie op bijzondere wedstrijden terug. Donderdag begon de inhaalwedstrijd tegen BZC met maar liefst 4 spelers minder. Jikke maakte zijn rentree in H1, en coach Ruud heeft de zwembroek ook aangetrokken. Tijn mocht ook weer meedoen. Leuk toch 😊. Het was een wat moeizame wedstrijd waarbij in het vierde part BZC erg dichtbij kwam tot 6-5. Prima uitgespeeld en gewonnen met 10-6.

Ook zaterdag ging de ploeg naar Borculo met een aangepaste selectie. Ook deze wedstrijd deden Rick, Jens en Marnick niet mee. Gelukkig kon Guus er weer bij zijn. Mooie kans om Imme van der Schaaf (BJ) zijn debuut te laten beleven. Onze mannen lieten duidelijk zien waar ze voor gekomen waren, winnen! Met een mooie winst van 6-17 namen de beren de 3 punten mee naar Ede waarmee ze op een gedeelde 2<sup>e</sup> plaats staan in de competitie. Echter het Ravijn heeft 1 wedstrijd minder gespeeld dus die kan ze nog voorbij in het klassement. Maar een zeer knappe prestatie van de jonge mannenploeg. Ga zo door! Er waren dit weekend maar liefst 6! wedstrijden bij de Heren afgelast.

Ook de dames kampen met een uitgedunde selectie. Vorige week deden Lola en Storm niet mee. Charlie viel toen in. Deze week deden Joanne, Laura, Jill en Silvanne niet mee. Niet alleen Charlie deed mee maar ook Nienke kwam de dames meehelpen. Nienke en Charlie hebben beide gescoord. Lekker bezig dames! Na een moeizame start kwamen de dames op stoom met een mooie einduitslag van 4-16. De dames staan met een wedstrijd minder gespeeld op een mooie 3<sup>e</sup> plaats in de competitie.

ZATERDAG 15 JANUARI

AZC H1	AFGELAST	Het Ravijn H1
WIDEX GZC DONK H1	AFGELAST	ZPB H&L Productions H1
Schoonderbeek Bouw Z...ORT H1	AFGELAST	UZSC H1
De Ham H1	AFGELAST	PSV H1
ZVL-1886 Center H1	AFGELAST	

ZONDAG 16 JANUARI

Het Ravijn H1	AFGELAST	De Ham H1
---------------	----------	-----------

**DE HEREN EN DAMES WINNEN DIT WEEKEND**

🦍❤️



**GOED GEDAAN** 🦍

**WATERPOLO**

**Vertrekkende coach scoort voor Polar Bears**

Ruud van der Horst (30) vertrekt aan het eind van dit seizoen als coach van de waterpoloërs van Polar Bears. De voormalige captain van Oranje komt door zijn verplichtingen als coach tijd tekort om zelf te sporten.

▲ Ruud van der Horst. ORANGE PICTURES

Twee jaar geleden be-

**RUUD VAN DER HORST VALT IN, SCOORT EN WINT**

**Foto's BZC – Polar Bears: Jaime Lebbink via Facebook**



## Beren rukken op naar plek drie

NOS Teletekst 662

**WATERPOLO** eredivisie

PSV	4	Polar Bears	16
UZSC	19	De Ham	7
Widex GZC Donk	afg	Het Ravijn	afg
ZVL-1886 Center	afg	ZV De Zaan	afg

Stand:

ZV De Zaan	15-39	Het Ravijn	15-20
UZSC	15-33	ZVL-1886	14-19
Polar Bears	14-30	De Ham	14-10
GZC Donk	15-23	PSV	16-0

nieuws sport voetbal

**WATERPOLO** eredivisie

Zaterdag:			
SVH	7	ZV De Zaan	19
Schuurman BZC	6	Polar Bears	17
AZC	afg	Het Ravijn	afg
De Ham	afg	PSV	afg
Schoond.ZPC Am.	afg	UZSC	afg
Widex GZC Donk	afg	ZPB H&L Prod.	afg
ZVL-1886 Center	afg	WP Den Haag	afg
Zondag:			
Het Ravijn	afg	De Ham	afg

Stand:

AZC	15-42	ZVL-1886	14-16
ZV De Zaan	16-36	Schuurman BZC	14-13
Polar Bears	16-36	ZPB H&L Prod.	14-12
Het Ravijn	14-31	De Ham	13-11
UZSC	15-30	PSV	14-7
ZPC A'foort	15-29	WP Den Haag	15-3
GZC Donk	14-28	SVH	15-3

**Berinnen nu wel overtuigend langs PSV, Beren doen er schepje bovenop tegen BZC**