



# Spetternieuws

Het laatste nieuws van zwem- en waterpolovereniging De Plons  
Nummer 2, december 2016

## Activiteiten

De weken zijn voorbij gevlogen en al vele wedstrijden zijn gezwommen en/of gespeeld, waarbij iedereen zich elke keer weer van hun beste kant laat zien en zichzelf verbeterden. Wij zijn ontzettend trots op onze leden!

### Zwemvierdaagse groot succes!

De zwem4-daagse, die ook dit jaar door De Plons is georganiseerd, was een daverend succes! Het bad was mooi versierd, de opkomst was goed, leuke activiteiten georganiseerd: duiken, aquagym... Dit jaar hebben we zelfs een record aantal bezoekers getrokken bij de afsluitende disco, maar liefst 261 zwemmers kwamen op dit feestje af! In totaal hebben 97 mensen de hele week gezwommen. We willen dan ook alle vrijwilligers bedanken voor hun hulp op wat voor manier dan ook. Zonder hen was dit niet mogelijk geweest!



Voor de laatste weken van het jaar staan er nog een aantal activiteiten op de planning, namelijk:

- Gezellige winteravond op **zaterdag 10 december**. Jaarlijks terugkerend event bij Hemmes Tuin & Lifestyle, gevestigd aan de Krimweg 34 in Coevorden, in winterse sferen en in samenwerking met lokale ondernemers en verenigingen. De gezellige winteravond is van 17.00 tot 21.00 uur.
- Op zaterdag **17 december** organiseren wij een I-advies-wedstrijd in ons eigen zwembad te Coevorden. Iedereen is welkom om onze zwemmers aan te moedigen! Ook een leuk moment voor de aspirant-wedstrijdswemmers om te kijken hoe het er precies bij zo'n wedstrijd aan toe gaat!
- Eveneens wordt op **17 december** gezamenlijk met zwem- en poloclub Moby Dick het jaar sportief afgesloten met het Oliebollentoernooi! Hiervoor worden alle jeugdsporters tot 15 jaar uitgenodigd. Het oliebollentoernooi vindt plaats in Zwembad de Slagen te Schoonebeek. Het toernooi is van 08.30 uur - 11:00 uur. Je kunt je nog tot 10 december opgeven voor dit toernooi bij Raymond Dekker, [rhgjdkker@gmail.com](mailto:rhgjdkker@gmail.com). Even laten weten dat je niet komt wordt ook op prijs gesteld. Ook de ouders zijn van harte welkom om mee te zwemmen! Voor dit toernooi zoeken we nog ouders die olieballen en rolletjes willen bakken. Je kunt je hiervoor opgeven bij Wiegervan Dalen, [wiegervandalen@gmail.com](mailto:wiegervandalen@gmail.com).
- Ook zal op zaterdag **17 december** het 3e De Plons/Moby Dick Kersttoernooi plaatsvinden voor jeugdleden >17, dames en heren. Het kersttoernooi vindt plaats in zwembad De Swaneburg te Coevorden van 19.15 tot 23.45 uur. Geef voor 15 december door of je aanwezig (of afwezig) zult zijn aan de PoloTC op [deplonsmobydick@gmail.com](mailto:deplonsmobydick@gmail.com).
- De zwemcommissie van De Plons nodigt alle leden van harte uit om het jaar **2017** sportief met elkaar te beginnen! Op **zaterdag 14 januari 2017** houden we ons CLUBKAMPIOENSCHAP in combinatie met de NIEUWJAARSBORREL! Dus durf jij de sportieve strijd aan met jouw zwem- of waterpolo-vrienden? **Meld je dan aan!** Doe dit voor 23 december 2016 bij de zwemcommissie ([zwemcommissie@de-plons.nl](mailto:zwemcommissie@de-plons.nl)).
- Ook in het nieuwe jaar staan al vele wedstrijden gepland! Wanneer deze wedstrijden van toepassing zijn krijgen de zwemmers daar automatisch een uitnodiging voor. Voor de waterpoloërs geldt hun wedstrijdrooster in Sportlink.

Verandert er iets in je gegevens? Geef het door aan de ledenadministratie!



## Acties

Onze vereniging is de laatste tijd behoorlijk actief geweest op het gebied van acties. De Plons heeft onder andere meegedaan aan de Rabobank actie 'Steuntje in de rug' en natuurlijk 'De Grote Clubactie'.

### Rabobank 'Steuntje in de rug'

De Plons was één van de sportverenigingen die uitgenodigd waren door Rabobank Emmen-Coevorden om in aanmerking te komen voor een extra steuntje in de rug. De Rabobank organiseerde in oktober een actie waarbij leden en klanten van de bank op hun favoriete organisatie en/of vereniging konden stemmen. In vier categorieën, te weten maatschappij, zorg, cultuur en sport, werden in totaal 48 organisaties genomineerd.

Tegen alle verwachtingen in heeft De plons het op één na meeste aantal stemmen ontvangen. Dit resulteerde in een prachtige tweede plaats in de categorie sport. De Plons ontving tijdens de afsluitende activiteit in het Atlas theater in Emmen uit handen van directievoorzitter Chery Wortelboer een cheque van maar liefst 2.500 euro.



Het geld zal gebruikt gaan worden om verder te investeren in de zwem- en waterpolovereniging. Namens De Plons namen voorzitter Bas Haze-kamp, penningmeester Ramon Soer en secretaris Mieke Meijerink de cheque dankbaar in ontvangst. De Rabobank verraste alle aanwezige organisaties door ook degene die buiten de prijzen vielen te verblijden met een cheque van 500 euro. Een geste die met groot applaus werd ontvangen in het Emmer theater.

De Plons wil iedereen nogmaals bedanken die op De Plons heeft gestemd voor hun stem en bedankt Rabobank Emmen-Coevorden voor dit fantastische steuntje in de rug.

### Grote clubactie

De leden van de zwem- en waterpolo vereniging hebben vanaf 1 oktober 2016 deelgenomen aan de Grote clubactie. De leden hebben een uiterste best gedaan om zoveel mogelijk loten te verkopen. Maar liefst 80% van de opbrengst gaat naar de club. Binnenkort zal de opbrengst van deze actie bekend worden gemaakt door onze penningmeester.

### Prijsvraag 'Wie bedenkt de leukste, sportiefste en origineelste mascotte voor De Plons?'

Een vereniging zonder mascotte is toch wel wat kaal. Daarom een oproep aan alle leden. Wie bedenkt de eerste echte mascotte voor de Plons!? Stuur je idee voor een mascotte, en een bijpassende naam per mail naar [secretariaat@de-plons.nl](mailto:secretariaat@de-plons.nl) voor 31 december 2016. Tijdens het clubkampioenschap op 14 januari 2017 hopen we de mascotte van de Plons bekend te maken.

### Nieuwe leden

Afgelopen periode heeft de vereniging (bij de afdeling zwemmen en/of waterpolo) de volgende nieuwe leden erbij gekregen: Nila Mol, Jara Mol, Melanie Dijkland, Senna Hamering, Angela Hemme e/v Overeijnder, Wout Zweers, Myrthe Lucas, Jesse Meinders, Tessa Melenhorst, Stan Tibben, Karlijn Koster, Tamira Boonstra, Aron Baak, Fleur Wierenga, Delila Hemelrijk, Nadine Timmer, Fleur Kollen, Shirin Hulzebosch en Björn Kelder. Nogmaals welkom binnen de vereniging! Wij wensen jullie heel veel sportief waterplezier!

### Sponsorbrief

Net als iedere vereniging kan De Plons een financiële ondersteuning gebruiken. Ken je iemand of wil je zelf De Plons sponsoren? Vul dan snel de sponsorbrief in! Deze brief is te vinden op de website van De Plons, daarnaast hebben we hem alvast bijgevoegd in de mail.

Verandert er iets in je gegevens? Geef het door aan de ledenadministratie!

## Zwemafdeling

### Nieuws van de technische commissie

Het gaat goed met de zwemafdeling. In korte tijd zijn er flink wat zwemmers bijgekomen en dat maakt dat met name op maandag de banen vol raken. De komende periode gaan de trainers kijken wat de optimale indeling van de banen wordt. Ouders worden hierover geïnformeerd. Ook wordt de indeling van de banen op woensdag en vrijdag kritisch bekeken. Mogelijk leidt dit tot verschuivingen. Heeft u vragen over de training, schroom dan niet en stel ze aan de trainers!



#### ***Zwemtrainer iets voor u?***

Een nieuwe baanindeling leidt mogelijk ook tot een vacature bij de trainers. Mogelijk gaan we hiervoor een oproep doen aan onze leden. Maar om daar alvast op voor te sorteren, vragen wij u om alvast na te denken over de volgende vraag: Lijkt het u leuk om op één van de dagen te assisteren bij de training of lijkt het u leuk om zwemtrainer te worden, laat het dan de zwemcommissie weten.

### ***Stimuleringsprijzen voor de selectiezwemmers***

Net als vorig jaar heeft Luit, trainer van de selectie twee bekertjes uitgereikt. De kilometervreterbeker is ook dit jaar weer naar **Mirna Wolters** gegaan. Mirna heeft het vaakst de trainingen bezocht! De prestatiebeker ging dit jaar naar **Dione Timmer**. Dione heeft haar persoonlijke records het afgelopen jaar het meest verbeterd. Beide dames van harte gefeliciteerd met deze mooie stimuleringsprijzen.



### Nieuws van de wedstrijdcommissie

In de afgelopen periode zijn er veel wedstrijden gezwommen. Veel PR's zijn verbeterd en er zijn flink wat medailles gescoord. Ook de thuiswedstrijden en de organisatie daarvan zijn heel voorspoedig verlopen. Op 12 november waren er maar liefst 100 zwemmers aanwezig om de D2/D3-competitie te zwemmen.

### ***De Plons internationaal!***

Zondag 20 november hebben 9 zwemmers meegedaan aan het internationale sprinttoernooi in Beilen. Het was een groot spektakel met alleen maar 50-meter afstanden. Met maar liefst 3 gouden (alle drie voor Dachèn Haaijer), 1 zilveren (Cai Mink) en 5 bronzen (Marlou, Cai en 3 x voor Inge Frank) medailles en enkele PR's gingen de zwemmers tevreden naar huis. Voor allen was het een leuke ervaring.

### Nieuws van de zwemcommissie

Wij vinden het geweldig om te zien en te ervaren hoe betrokken de ouders van de zwemmers zijn bij de vereniging. De zwemafdeling is goed op weg! Iedereen draagt op zijn beurt zijn of haar steentje bij. Geweldig! Het samen doen, de gezelligheid brengt het verenigingsgevoel weer terug bij de Plons!

De zwemcommissie is intussen al aardig ingewerkt, maar af en toe verlopen sommige zaken nog niet helemaal vlekkeloos, dat kan gebeuren. Mocht u iets opvallen dat beter, anders of slimmer kan, laat het ons dan weten, dan kunnen wij dit verbeteren.

### ***Zwemkleding. Niet vergeten hoor!***

Onze zwemmers dragen vol trots de nieuwe kleding en vormen één geheel tijdens de zwemwedstrijden. Af en toe vergeten de zwemmers toch nog hun kleding, dat is jammer en niet de bedoeling. Onze sponsors hebben deze kleding vergoed en willen natuurlijk graag dat ze tijdens de wedstrijden gedragen worden. De zwemcommissie gaat ervoor zorgen dat ook de ploegleiders dezelfde shirts krijgen, zodat zij ook goed herkenbaar zijn.



Verandert er iets in je gegevens? Geef het door aan de ledenadministratie!



## Waterpolo afdeling

Het seizoen is al weer een aardig eind op streek. Na de afsluiting vorig jaar is de waterpolocommissie in een nieuwe samenstelling gestart. We doen het nu met meer mensen om de taken wat te verlichten voor een ieder. Soms horen we vragen dat niet alles duidelijk is ten aanzien van het waterpolo gebeuren. Mochten er vragen zijn dan kun je altijd de trainer vragen of één van de leden van de waterpolocommissie (Erik Kruk, Geert Kok, GertJan Meijerink, Han Hazekamp) of even een mailtje naar [waterpolocommissie@de-plons.nl](mailto:waterpolocommissie@de-plons.nl). Aangezien we een Startgemeenschap zijn met Moby Dick, kun je natuurlijk ook terecht bij Roy Withaar of Wiecher Pool. Ook veelvuldig te vinden aan de badrand.

Er vindt regelmatig overleg plaats in de PoloTC. Daarnaast zijn er een paar keer per jaar bijeenkomsten voor trainers en coaches waarbij verschillende zaken worden uitgewisseld.

In de competitie doen de verschillende teams het redelijk tot goed. Een aantal is op weg naar kampioenschap, wat een mooie opsteker is voor de club. Anderen gaan voor lijfsbehoud, of doen het gezien de doelstellingen en mogelijkheden goed.

De trainingsopkomst kan bij sommige gevallen beter. Immers we betalen allemaal contributie om ook van de trainingen gebruik te maken, en het zwembad wordt niet voor niets gehuurd. Als er meer mensen in het water liggen kunnen we ook beter de oefeningen uitvoeren. Tevens is het sociale contact ook een belangrijke factor. Als je een keer niet kunt, altijd afmelden bij aanvoerder of trainer (eventueel via de App).

In begin van het nieuwe jaar kunnen vriendinnen en vriendinnetjes worden uitgenodigd om kennis te maken met het fantastische polo spel. Voor diegene die de meeste vriendjes/vriendinnetjes meeneemt ligt er een leuke prijs in het vooruitschiet. Wel moeten ze in het bezit zijn van diploma A en B. Hoe meer zielen hoe meer vreugd. Je kunt niet jong genoeg beginnen. Ouders worden daarbij tevens uitgenodigd om te komen kijken of het waterpolo iets is voor hun kinderen. (of wellicht zelf weer het badpak gaan aantrekken).

De afgelopen week hebben er maar liefst 16 mensen een W-Official certificaat gehaald, onder de bezielende begeleiding van "Good Old" Hans Lamers, waarvoor nogmaals dank. Iedereen die examen heeft gedaan is geslaagd. Een ieder zal in de toekomst een W-Certificaat moeten hebben, om aan te tonen dat men de spelregels beheerst. Een opfriscursus die iedereen zou moeten volgen, omdat er nogal eens wat veranderd. Bovendien is het ook leuk omdat je dan het spelletje beter snapt.

We zijn nog steeds naarstig op zoek naar leden. Als je iemand weet in je omgeving, of oud leden kent, trek ze over de streep en neem ze een paar keer mee naar de training. Als je eenmaal de smaak te pakken hebt, dan draai je zo weer mee. En bedenk daarbij, een gezond lichaam geeft een gezonde geest. Waterpolo is gewoon goed voor je algehele gestel, naast dat het bijzonder leuk is om te doen.

Begin januari komt er een topcoach/trainer bij ons kijken. Via de regiobijeenkomst onlangs gehouden heeft men gepromoot om meer samenwerking en uitwisseling te zoeken tussen de verschillende clubs. Achterliggende gedachte is om het waterpoloën in de regio op een hoger niveau te krijgen en om de krimp die bij vele verenigingen plaats vindt, om te draaien naar groei. Iets wat wij van harte ondersteunen.

We sluiten 2016 af met het oliebollentoernooi op 17 december. Als je je nog niet hebt aangemeld, app. Bel of mail direct. Er is nog voldoende plek!!

Als laatste willen we besluiten door mee te delen dat de PoloTC het aloude fenomeen van de "Ganzeveer" weer heeft ingesteld. De veer wordt na iedere nieuwsbrief doorgegeven naar een volgend lid die een stukje schrijft voor de nieuwsbrief. Zo komt iedereen een keer aan het woord. Aan het einde van het seizoen wordt een enquête gehouden wie het leukste stukje heeft geschreven en vanzelfsprekend volgt daarop een mooie prijs, voor de "Gans van het seizoen". Wie of wie zal de volgende veer krijgen? Jawel, ons aller actief lid, en niet weg te denken uit geheel, Geert Kok. Zet hem op Geert en ga voor die fantastische prijs.



Verandert er iets in je gegevens? Geef het door aan de ledenadministratie!



## W-cursus

Wij feliciteren Bart van Dalen, Jesse Mulder, Han Hazekamp, Marcel Colmer, Hendri Redder, Jan Fekkes, Nick Meppelink, Iris Peters, Iris Withaar, Daniëlle Middel, Celine Hobers, Anniek Koning, Dagmar Grip, Bo Peters, Annida Helmantel, Nienke Helmantel en Evelien Nevels met het behalen van hun W!



### **Waterpolotrainer iets voor u?**

We zijn nog opzoek naar een trainer voor de dinsdagavond bij de heren!

## Twegesprek

In de rubriek Twegesprek laten we iedere editie een waterpoloër en een zwemmer aan het woord over hun sport. In deze eerste editie de trainers van de twee sporten binnen onze club.



*Bart Pool, waterpolotrainer*



*Luit Timmer, zwemtrainer*

### **Sinds wanneer ben je bij De Plons betrokken?**

Ik geef nu 4 jaar training. In het eerste jaar gaf ik training aan de jeugd van De Plons. Later is dit samen gegaan met de jeugd van Moby Dick als startgemeenschap.

Dat was september 2012

### **Hoe ben je bij De Plons terecht gekomen?**

Ik gaf al een aantal jaar waterpolotraining aan de jeugd van Moby Dick. De Plons zocht 4 jaar terug een trainer voor de jeugd en vroeg mij toen om ook voor De Plons jeugd training te geven.

De vorige trainer moest er om privé redenen mee stoppen, dus zochten ze een nieuwe gediplomeerde trainer. Via Jenny, zwemjuf bij de Swanenburg, kreeg de toenmalige secretaris mijn naam door. Mijn jongste dochter had zwemles had en mijn vrouw (Monique) stond regelmatig te kletsen met het bad personeel. Zo kwam toen ook eens mijn verleden als gediplomeerd zwemtrainer ter sprake.

### **Heb je zelf ook aan waterpolo/wedstrijdzwemmen gedaan?**

Ik ben begonnen op mijn 7<sup>de</sup>. Toen ik lid werd van Moby Dick was er nog geen waterpoloteam voor de jeugd. Ik heb toen eerst 3 jaar wedstrijd gezwommen. Toen was er genoeg jeugd voor een waterpoloteam en ben ik op waterpolo gegaan. Dit heb ik tot mijn 20<sup>ste</sup> heel fanatiek gedaan. Nu fluit ik op het een na hoogste niveau van Nederland. Dat is niet te combineren met spelen.

Wedstrijdzwemmen op recreatief niveau, 25 en 50 meters. Dat waren toen wedstrijden voor niet startvergunninghouders, zeg maar de I-advies wedstrijden van nu.

Verandert er iets in je gegevens? Geef het door aan de ledenadministratie!

### Welke bekende waterpoloër/zwemmer bewonder je en waarom?

Yasmine Smit, zij is nog de enige speler in oranje van het team dat goud heeft gewonnen op de Olympische Spelen. Ze gaat nog steeds door om haar tweede gouden Olympisch medaille te halen. Zij is ook een speler die jeugd aanspreekt en motiveert om de top te bereiken.

### Wat maakt waterpolo/wedstrijdzwemmen zo leuk?

Ik vind waterpolo zo leuk omdat je het in een team speelt. Je bent dus samen bezig om een zo goed mogelijk resultaat neer te zetten. Het is ook een snelle en zware sport waar je lekker je energie in kwijt kunt. Je moet veel zwemmen, gooien en schieten met de bal en proberen boven te blijven.

Om met de juiste inspanning en een goede techniek je eigen tijd te verbeteren.

### Waarom zou iedere zwemmer eigenlijk een keertje een waterpolotraining moeten volgen en andersom?

Ik denk dat de waterpoloërs veel zwemtechnieken kunnen leren tijdens de zwemtrainingen. Ook ben je met zwemmen veel meer bezig met jezelf verbeteren en hoef je niet altijd met ieder ander rekening te houden zoals bij waterpolo.

Wat een waterpoloër op een zwemtraining zou leren? Conditie en dan met name de lange afstand/duurtraining. Technieken zijn totaal anders.

Een zwemmer kan van een poloër teammentaliteit leren. Met uitzondering van de estafette is zwemmen een individuele sport. Dit in tegenstelling tot waterpolo waar je als team de wedstrijd moet zien te winnen.

Zwemmers kunnen bij waterpolo veel hun benen trainen en verbeteren. Omdat dit onderdeel het zwaarste is bij waterpolo wordt hierop veel getraind. Bij waterpolo wordt ook veel samenwerking en aanpassingsvermogen gevraagd.

### Welke zwemmer/waterpoloër van De Plons wil je de volgende keer aan het woord laten in deze rubriek en waarom?

Stefan Berg, hij heeft tijdens de trainingen ook altijd zijn mond open:).

De voorzitter van de zwemcommissie.

## Drentse Veurdrachtswedstried

Een gedichtje over zwemmen geschreven door onze eigen van Melle van Veen. Hij heeft dit gedicht voorgelezen tijdens de Drentse Veurdrachtswedstried!

### Zwemm,n

Dak van zwemm,n hol, dat kuj wal zien  
ik vuul altied eerst of 't waoter lekker is, dat doek met mien grote tien  
ik doe de vrije slag, 'de vlinderslag, maor ok op de rugge  
hiel veul baonties, hen en terugge

mien grootste veurbeelden ben natuurlijk Ranomi en Pieter  
die vin ik geweldig, wat!, die vin ik mieters  
zij wun al hiel veul golde,n medailles op de Olympische speul,n  
nou zeg nou zolf, dat doet 'r niet zo veule

zolf zwem ik ok wal nuver, maor natuurlijk niet zo as zij  
ak tegen heur zol zwemm,n, gung,n ze mij met een sneltreinvaort veurbij  
later zok ok graog zwemme,n op de Olympische speul,n, misschien wal in Wenen  
maor ja, dan moek nog wal donders veul trainen

Verandert er iets in je gegevens? Geef het door aan de ledenadministratie!



**TOT SLOT WILLEN WIJ  
IEDEREEN BEDANKEN VOOR  
HUN INZET HET AFGELOPEN  
JAAR!**



**WIJ WENSEN IEDEREEN FIJNE  
FEESTDAGEN EN EEN  
SPETTEREND NIEUWJAAR.**

Verandert er iets in je gegevens? Geef het door aan de ledenadministratie!