



Nieuwsbrief
februari 2015

- Van de redactie
- Agenda Algemene ledenvergadering
- Van de VoCU
- Rhdnradnieuws
- Opnieuw brons voor acro
- Goud en brons op NK springen
- Goud voor acro
- Trampolinespringers springen naar zilver
- Plaatsingswedstrijd vijfde divisie
- Fantasy4 kids
- Wasvoorschrift turnpakjes
- Open lesweek

ADRESSEN
Website:
www.dok-ede.nl

Facebook:
www.facebook.com/dok-ede

SmartPhone:
www.dok-ede.nl/pda

Email:
info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES

f t in K

QR-code

NIEUWSBRIEF 2, Februari 2015

Van de redactie

De tweede nieuwsbrief alweer. Ook de eerste nieuwsbrief zijn er veel positieve reacties binnen gekomen. Goed om te horen dat de nieuwsbrief gewaardeerd wordt. Ook was er een reactie dat de nieuwsbrief erg op het terug gericht was. Deze reactie is te begrijpen. Er stonden allemaal artikelen in die op het terug gericht waren. Het is de bedoeling dat de nieuwsbrief gevuld gaat worden met artikelen van ALLE disciplines die DOK aanbiedt. Deze artikelen moeten wel aangeleverd worden door leiding, leden en/of ouders van DOK. Voor de redactie is het namelijk onmogelijk om alle wedstrijden te bezoeken. Het wedstrijdsizoen loopt van november tot en met Mei en over het algemeen zijn er meerdere wedstrijden per zaterdag, verspreid over een grote regio. Dus de hulp van leden, leden en eventueel ouders is onmisbaar! Mocht jouw discipline niet vaak een wedstrijd hebben, maar je vindt het toch leuk om er iets over in de nieuwsbrief te lezen? Schrijf gerust een leuk stukje verslag over je les. Wellicht worden er nog meer leden van DOK enthousiast over jullie gezellige les en komen er nieuwe leden bij!

Artikelen voor de nieuwsbrief van Maart moeten uiterlijk 20 maart bij de redactie binnen zijn; anja@familievangemert.nl

Agenda Algemene Ledenvergadering

Dinsdag 17 maart 19.30 uur, cafe de Vink (Schaapsweg 9)

1. Opening
2. Mededelingen
3. Notulen jaarvergadering 2014
4. Post
5. Bespreking jaarverslagen commissies 2014
6. Herziening statuten
7. Het bestuur vraagt goedkeuring van de nieuwe statuten (zie website)
8. Bestuursbeleid
9. Aftredend en herkiesbaar: Michel Klok.
10. Verkiezing nieuw lid kascommissie. Michel Roelofs treedt af, Joachimi van de Borm mag het nog een jaar doen.
11. Ledenaantallen.
12. Enquête
13. Veiligheid
14. Nieuwsbrief
15. Financieel beleid
16. Kleding TC en JC
17. Bespreking begroting 2015
18. Verkiezing bestuursleden.
19. Statuair aftredend en niet herkiesbaar: Peter Schaap
20. Aftredend en herkiesbaar: Michel Klok.
21. Het bestuur draagt Jeroen Telders voor als voorzitter en zoekt voor de functie van algemeen lid nog een kandidaat
22. Eventuele voorstellen van leden
23. Rondvraag
24. Sluiting, waarna napraten onder genot van een hapje en een drankje

De stukken voor de vergadering kunnen (lijst per mail) worden opgevraagd bij de secretaris:
1.Zandwater.1.6732.E.J.Harskamp@per.mail.aan.bestuurdok@gmail.com

Van de VoCU (Voorbereidings Commissie Uitvoering)

Het weer zover, op zaterdag 27 juni a.s. wordt er weer een uitvoering gegeven door de leden van DOK. Misschien is het handig als u deze datum vast in uw agenda noteert! De voorbereidingen hiervoor zijn al in volle gang. Het thema is dit keer **Musicals**. De uitvoering wordt gegeven in gymzaal de Poppel en zal een middag- en avondvoorstelling plaatsvinden. Nadere gegevens hierover volgen in de volgende nieuwsbrieven of fysica die uw kind meekrijgt op de les.

Rhdnrad-nieuws

Rhdnraddeelnemer Daniël van Darnel heeft zich met 20,30 punten op 10 januari 2015 geplaatst voor het NK rhdnrad in Den Helder. Hij zal het op 14 maart 2015 in Den Helder spelen tegen 8 andere deelnemers uit de zelfde categorie, niveau 4. Hij zal dus samen met zijn trainerster Saskia van Bruxvoort DOK vertegenwoordigen. Ook zijn er juryleden van DOK benoemd om te maken jurers: Karin van der Lingen, Ellen Dibbitts en Joachimi van den Borm. Wij wensen Daniël heel veel succes toe en feliciteren hem alvast met deze prachtige prestatie.

In de voorjaarsvakantie gebeurt er ook weer een stukje rhdnrad onderhoud. De 1,70 meter zal in een nieuwe jasje worden gestoken. Dit is al eerder gedaan met de 1,50, 1,60, 1,80 en 2,20 meter. Het is even een werkje, van ongeveer 14 uur per rad, maar zo kunnen de deelnemers van DOK wel hun prestaties neerzetten

Joachim van den Borm

Opnieuw brons voor acro

Op 7 februari was er voor 9 koppels de tweede acrowedstrijd, ditmaal in Eibergen. Helaas was het tiende koppel (Sanne, Laura en Elise) uitgevallen door ziekte van één van de partners. Zoals gebruikelijk begon de dag voor de deelnemers op instap en junior niveau weer om 8 uur.

In het eerste blok van de dag mochten Debora Breekveldt en Jade Onderstal hun oefening laten zien. Met meer punten dan 3 weken geleden werden ze dit keer vijfde. Op dit niveau geen finales, dus zij kunnen vast weer gaan oefenen voor volgend jaar!

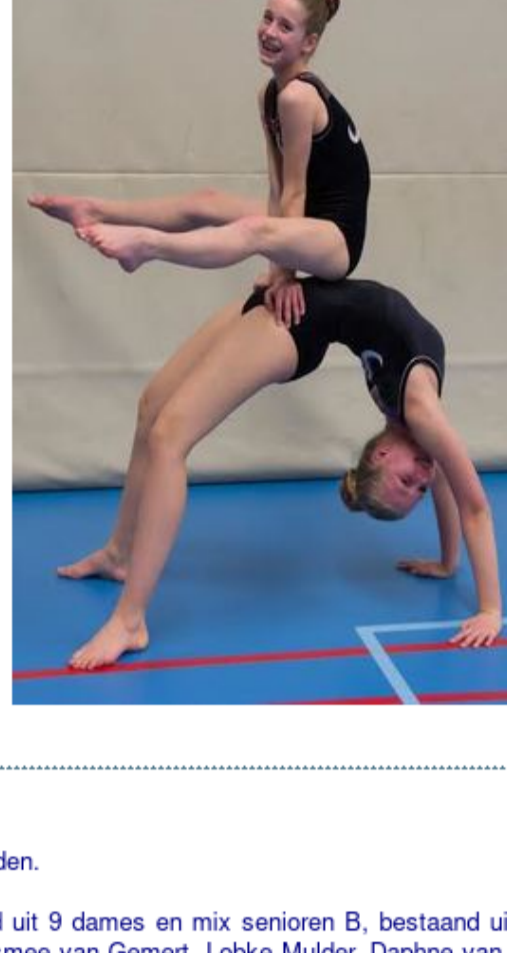
Bij de junioren deden voor DOK Tessa van Loenen en Alisha Bijzet mee. Noa Tompkins en Circe de Kruij, en Lisette Hoogerheide, Gina Rosa en Aline Dorrestein. Tessa en Alisha zijn 8e geworden, met een mooi oefening die 23,8 punten waard was. Zij mogen meedoen met Gelderse finale op 7 maart. Noa en Circe behaalden 22,7 punten en werden 11e. En Lisette, Gina en Aline hebben hun score van de vorige maal enorm verbeterd, ze behaalden nu een 6e plaats. Helaas voor de laatste twee koppels geen finaleplaats.

Om 12 uur waren de senioren niveau E aan de beurt, in een wedstrijd met 28 deelnemende tweetallen!

Als eerste Susanne Westeneg, Marlou Kruizinga en Lisa Hazes. Met precies 0,2 minder dan de vorige maal werden zij 11e en samen met de plaatsing van de eerste wedstrijd was dat genoeg voor een plaats de Gelderse finale. Margriet Breekveldt en Jannieke Meijer behaalden bijna een hele punt meer dan 3 weken geleden. In een mooie oefening scoorden ze 24,85, een prachtig resultaat, en ook zijn hebben zich geplaatst voor de finale over 4 weken. Layra Top en Imke Kessel zaten er met 24,6 maar iets onder, en ook zij verbeterden hun resultaat met ruim een hele punt en ze behaalden opnieuw een tiende plaats met een mooie strakke oefening en ook zij gaan naar de finale.

In de laatste wedstrijd van de dag, voor niveau D deden er voor DOK 2 tweetallen mee: Minka Zivcovic en Fleur Mulder hadden minder pech dan de vorige, en haalden in een snelle en energieke oefening 24,5 punten, 2,5 punt meer dan de vorige keer, goed voor een 9e plaats. Zij staan op de reservelijst voor de finale. En Clémence Spruit en Jenthe Pronk werden opnieuw derde, nu met een score van 25,05, een fantastisch resultaat, waar we reuze trots op zijn. En vanzelfsprekend ook voor hen een finaleplaats.

We kijken terug op een zeer lange maar bevredigende wedstrijddag.



Carla en Ineke

Goud en brons op NK springen

Op zaterdag 7 februari 2015 is het de springgroep van DOK gelukt om Nederlands kampioen te worden. Een fantastische prestatie van DOK.

NK springen voor A en B niveau. DOK neemt deel met twee teams. Dames senioren B, bestaand uit 9 dames en mix senioren B, bestaand uit 4 dames en 5 heren. Dames B bestond uit 1 ervaren springster en 3 debutanten. Mirel Zuidveldt, Esmee van Gemert, Lobke Mulder, Daphne van de Brink, Daphne Waanders, Marieke Kropman, Jannette Terpstra, Anne Woudenberg en Pauline Budding. De turnsters sprongen een prima basis repertoire. De groep springt 10 verschillende vormen salto's, terwijl ze twee jaar terug nog maar 7 vormen konden laten zien! Het gemiddelde niveau is op de les dus duidelijk gestegen. Helaas was de concurrentie dit jaar nog net te sterk. Van de 60 salto's op minitramp ging er maar éénje op te'n gat! Een plek in het midden is zeker goed voor deze groep. Voor een hogere klassering zullen er moeilijker sprongen gesprongen moeten gaan worden.

De mixploeg van de Edese club heeft een hoger niveau. De mixploeg bestond uit Alyssa Kramer, Sjanne de Jong, Lisa Stoter, Sharon van de Kooij, Bren Schaap, Myron Jobse, Arnold van de Brink, Reyer van Bameveldt en Sven van Bruxvoort. Waar de dames nog geen dubbele salto's sprongen, heeft de mixploeg 7 verschillende dubbele salto's. Variërend van tshukaha's gehurkt, gehoekt en gestrekt als dubbele salto's gehurkt, gehoekt en gestrekt met 1/2 schroef. Zij eindigden met 2x goed en 1x brons en kunnen zich in de B categorie op twee toestellen Nederlands kampioen noemen! Een geweldig resultaat.

Trainers Dick van der Mark en Harry Timmerman zijn dan ook trots op hun groep.



Goud voor acro

Zaterdag 14 februari vond de laatste voorwedstrijd van acrogym D/E niveau en E-instap plaats in Doetinchem. De eerste deelnemers van DOK, Suus van Buren en Amber Scherpenzeel mochten op het beginnersniveau E-instap als eerste tweetal van de dag hun oefening laten zien. Ze waren lang niet zo zenuwachtig als de vorige keer, en dat was te zien aan hun fantastische en foutloze oefening. Met 24,45 punten hebben ze hun concurrentie ver achter zich gelaten, en een verdiende gouden medaille gekregen! Op dit niveau is er geen finaleplaats te behalen, dus deze meiden mogen nu bezig met een nieuwe oefening voor volgend jaar.

Twee rondes later was het de tijd voor de E-junior oefening van Evianne Duinkerken en Jedidja van Dijk en kort daarop van Jiska Wiersma en Brechje Pronk. Jedidja en Evianne hebben een sterk verbeterde oefening ten opzichte van vorige wedstrijd laten zien, en konden met 1 tijdfout een mooi puntentotaal van 22,45 krijgen. Brechje en Jiska hebben een originele oefening uitgevoerd, en met een puntentotaal van 23,15 hebben zij vandaag een 7e plaats behaald. Met de 4e plaats van de vorige keer goed voor een finaleplaats voor 7 maart! Voor het eerste tweetal E-junior zat dat er nog niet in.

In de middenwedstrijd van de dag waren Ilse Duits, Sharon Vis en Naomi Scherpenzeel op E-senior niveau aan de beurt. Met veel plezier hebben zij een foutloze en stabiele oefening laten zien. Met een puntentotaal van 23,15 (bijna een punt meer dan 3 weken geleden) hebben ze een 9e plaats weten te behalen. Op dit moment staan ze eerste reserve voor de Gelderse finale.

In het laatste wedstrijddeel van de dag konden Carmen Jonker, Annelies Spierings en Carla Reidsma op D-niveau hun oefening laten zien. Door blessures van 2 van deze 3 deelnemers in de week voor de wedstrijd was het nog even onzeker of deze oefening wel door kon gaan. Gelukkig mocht er een wedstrijdplan met aanpassingen ingeleverd worden, waardoor met een gescheurd spierje in het bovenbeen en een geknudee teen toch nog een hele mooie oefening geturnd kon worden. Met 24,20 hebben ook zij hun score van de vorige wedstrijd ruimschoots verbeterd. Iedereen zat heel dicht bij elkaar met de punten, deze meiden hebben met hiermee een 9e plaats gehaald en ze zaten slechts 0,4 onder een derde plaats, jammer genoeg niet voldoende voor een finaleplaats! 7 maart zal de finale van Gelderland D/E plaatsvinden in Deelenemede.

Ineke en Carla Reidsma hebben met 6 koppels voor de laatste nog ongeveer 2 trainingen te gaan om met de deelnemende meiden de puntjes op de i te zetten.

Trampolinespringers springen naar zilver

Zaterdag 14 februari vond de eerste plaatsingswedstrijden van trampoline springen plaats in Ermelo. De leden van de DOK waren deze dag al vroeg uit de veren om op deze dag hun kunsten vertonen. Onder leiding van Anneke van Haren en Rik Winters vertrokken de springers richting Ermelo. Voor sommigen waren dit hun eerste wedstrijden, extra spannend dus! De dag begon met synchroon springen. Hieraan hebben vier koppels van DOK deelgenomen. Daisy Kamminga en Tamara van de Ward mochten hier het zilver in ontvangst nemen.

's Middags vond het individuele springen plaats. Hierbij waren maar liefst tien springers van DOK. Onder enthousiaste aanmoediging van de clubgenoten, zette iedereen mooie oefeningen neer. Daisy Kamminga mocht hierbij nogmaals een zilveren medaille in ontvangst nemen. We kunnen terugkijken op een gezellige dag met goede resultaten. Op naar de tweede plaatsingswedstrijden op 14 maart in Ermelo!

Voor DOK hebben meegedaan: Lisa van Veen, Anne Woudenberg, Gerlieke Schaap, Leanne van Liempd, Wilbert Groeneveld, Nienke van der Meer, Daisy Kamminga, Tamara van der Ward, Elke Verney en Anna van Oosten.



Plaatsingswedstrijd vijfde divisie

Op 14 februari 2015 worden de eerste plaatsingswedstrijden voor heel er wel met meegekomen. De hele dag, een kende er medailles verdiend omdat in Beekbergen! In totaal kon DOK 18 plaatsjes winnen en we hebben er wel acht doegen. Een hele goede prestatie! Zeker omdat de tegenstanders ook echt goed konden turnen. In het eerste blok waren Manuela Speijers, Jannieke Meijer, Marije Bakker, Sharon vander Ziel, Lana van Engelenhoven en Lisa van Eck aan de beurt. Alle dames turnden nette oefeningen, waarbij er een grote overwinning op balk was voor Lisa van Eck. Bij de pruisitreeking was het goud voor Manuela Speijers en het zilver voor Jannieke Meijer.

In het tweede blok kwamen Alisha Bijzet, Imke Kessel, Fleur den Boer en Hannah Haitsma voor DOK op de vloer. Door de vernieuwde oefenstijl is het balkprogramma veel zwaarder geworden maar de dames lieten zien dit goed aan te kunnen. Super. Deze dames turnden een stabiele oefening. Imke deed het heel goed op die onderdelen helaas ging het op brug iets minder goed. Dit kostte haar de medaille. Fleur had een dag eerder nog hoge koorts maar wist toch vijfde te worden, super! Alisha was dit keer de gelukkig, want zij won het brons.

Het derde blok ging van start met Davine Kuiper, Shanti Bijzet en Gwen van Hasselaar. Alle drie de dames zij goed aan elkaar gewaagd en dan is er toch weer die balk. Het blijkt dan toch weer hoe belangrijk het is om hier op te blijven staan. Gwen deed dat fantastisch, terwijl ze toch de mooiste radslag in haar oefening heeft. Het goud was dan ook voor Gwen.

Tessa van Loenen, Sanne van Heusden en Mara Baaijen mochten het vierde blok lekker komen turnen. Ook deze dames turnden stabiele en nette oefeningen. Tessa werd op alle wedstrijden tweede en dit leverde haar uiteindelijk de gouden medaille op! Sanne van Heusden werd knap vijfde. Mara had wat pech op balk maar ze was toch nog mooi tiende. Tijdens het vijfde en laatste blok waren er veel DOK turnsters. Dit is gezellig maar het betekent ook dat je veel concurrentie hebt van je eigen clubturnsters. Dit bleek ook wel, de DOK turnsters kwamen dicht bij elkaar uit. Jenthe Pronk en Iris van Markesteijn overwonnen zichzelf door ontzettend goed met plank over de pegasus te springen. Naomi Kats is ziek geweest maar liet tijdens de wedstrijd zien weer aan de betere hand te zijn. Ook Eva van Wijngaarden lukte het bijna om een driekwartreus te maken, super. Twee medailles voor DOK in deze baan. Goud was er voor Fleur Mulder en zilver voor Mirtje van Markesteijn. De zure vierde plek was voor Sterre Rem die een ontzettend goede wedstrijd draaide. Vijfde werd Norely Wijnholds en Jenthe Pronk werd keurig 6e.

In de andere baan turnden de senioren. Lobke Mulder verbaasde zichzelf vooral toen ze met de radslag op de balk bleef, super. Nynke de Vreugd liet een dijk van een vloeroefening zien. Op sprong werd Marieke Kropman eerste. Daphne van de Brink had helaas een foutje op brug maar verder turnde ze netjes. Het meest constant turnde Esmee van Gemert en dit werd dan ook beloned met het goud. Het was zuur voor Nynke dat ze voor de tweede keer niet buiten de medailles viel.

De trainers kunnen met zoveel medailles niet meer dan trots zijn, maar vooral zijn de trainers trots op de overwinningen die turnsters op zichzelf behalen. Turnen draait niet alleen om het winnen maar ook om het doorzetten en het harde werken tijdens trainingen.

Voor alle turnsters dus een plim van Jojanneke v.d. Boom, Daisy Kamminga, Herma Florissen, Michel Klok, Kris de Groot, Manja Moraal en Astrid Groeneveld.

Fantasy 4 kids

Zaterdag 21 februari 2015 zijn wij met maar liefst 86 kinderen tussen de 3 en 8 jaar wezen spelen bij Fantasy4Kids in Ede. Een onwijs gezellige tijd van 10 tot 2 uur met heel veel rennen, klimmen, glijden, hangen en spelen! Alle kinderen (maar ook de leiding) werden enorm verwent. Een zakje chips, een heleboel limonade, patatjes met een lekkere snack erbij en als afsluiter ook nog een ijsje. Gelukkig zijn deze 4 uur onwijs gezellig en goed verlopen en ging iedereen mee, maar bli naar huis! Dankzij al deze lieve, actieve kinderen en enthousiaste leiding was het een ontzettend gezellige en leuke activiteit. Zijn jullie er de volgende keer weer bij?

Groetjes van de JeeCee.

Wasvoorschrift turnpakjes

Vanwege de kracht over het turnpakje rondom de verkleuringen is hier een wasvoorschrift van de fabrikant:

Turnpakjes gemaakt van velours:
Velours is een vrij sterke stof die goed gewassen kan worden in een wasmachine. In deze stof zit echter een Elasthan draadje, die zorgt voor de rekbaarheid van de stof. Elasthan heeft een hekel aan chloor, zonnebrandcrème en transpiratie. Ons advies is derhalve om het turnpakje na gebruik direct met koud water uit te spoelen, zodat transpiratie uit het turnpakje verdwenen is. Belangrijk is verder dat het turnpakje direct na het stoppen van een kort wasprogramma opgehangen wordt. Te lang tusschenwachten en andere was kan schade lijken zijn voor de verfstoffen, waardoor er dus kans is op het doorloopen van kleuren. Het turnpakje altijd op een hangertje aan het was-rek laten drogen.

Wassen met een kort wasprogramma met zeer weinig wasmiddel. Maximaal 30 graden.

Turnpakjes van velours met glitter en/of strassteentjes:
Omdat het hier ook een velours stof betreft geldt grotendeels bovenstaande uitleg, echter de opgedrukte glitter en strassen kan kwetsbaarder zijn bij verkeerd reinigen. De glitter en strass is er met hitte opgedrukt en kan dus loslaten als het te vaak en/of te heet gewassen wordt.

Ons advies is derhalve om het turnpakje na gebruik direct met koud water uit te spoelen, zodat transpiratie uit het turnpakje verdwenen is. Verder adviseren wij het met de hand te wassen in lauw water met zeer weinig vloeibaar wasmiddel. Vanwege de glittersteentjes het beste binnenrebuuten wassen. Daarna direct aan het was-rek laten drogen op een hangertje.

Turnpakjes van wetlook met of zonder glitter en strassteentjes:
Wetlook is een lycra / polyamide stof. Ook in deze stof zit een Elasthan draadje, die zorgt voor de rekbaarheid van de stof. Elasthan heeft een hekel aan chloor, zonnebrandcrème en transpiratie. Verder heeft deze stofkwaliteit als laatste behalve een glimmende folie gekregen. Hierdoor is de rekbaarheid van de stof veel minder dan andere stoffen. Deze folie heeft er een hekel aan om vochtig op elkaar te blijven kleven. Dit komt vaak voor doordat men het te lang in de wasmachine laat liggen.

We raden derhalve aan om het direct na gebruik uit te spoelen met koud water. Verder kunt u het artikel het beste met de hand in lauw water snel wassen. Daarna direct op een hangertje aan het was-rek laten drogen. Wetlook kan sneller doorlopen bij lichte felle kleuren, maar bij goede behandeling blijven ook de felle kleuren goed.

Samenvattend:
Alle beroemde lumkledingmerken gebruiken dezelfde soorten stoffen van dezelfde fabrikanten. Door de jaren heen ontwikkelen de fabrikanten steeds moeders, maar ook kwetsbaardere stoffen!

Velours is een stofsoort die zo sterk is als een spijkerbroek. De andere stofsoorten zijn veel kwetsbaarder, mede door de glitters en strass-steentjes die er opgedrukt zijn. Met name wetlook stoffen zijn gemaakt om er tijdens een wedstrijd mee te schitteren.

Mooie wetlookpakjes bedrukt met glitter en steentjes kunt u ook gebruiken tijdens de trainingen gedurende de week, echter van deze stoffen mag niet verwacht worden dat het net zolang meegaat als velours. Door er zorgvuldig mee om te gaan kunnen ook deze turnpakjes lang mee gaan, allen gebuurt dat niet altijd. Wetlook gympakjes zijn erg populair op dit moment, alleen is de consument gewend om het te wassen zoals een vout, bijvoorbeeld velours, pakje.

Alle stoffen die we gebruiken worden voordat we ermee gaan werken uitvoerig getest. Dit doen we door het meerdere malen te wassen in de wasmachine. Als stoffen niet aan de eisen voldoen dan verwerken we deze ook niet in onze collecties.

Open lesweek

DOK

2 maart

tot en met

7 maart

2015

In deze week zijn zusjes, moeders, broertjes, vaders, opa's en oma's van harte welkom* om in de zaal een kijkje te komen nemen bij de dagelijkse lessen van DOK. Heb je een vriend of vriendin die graag eens wil komen kijken, dan is hij of zij uiteraard ook van harte welkom!

* Wel graag de schoenen uit in de zaal

www.dok-ede.nl

Sporthal 't Riet
Sporthal de Peppel
C. van Ommerenweg
Turnstede
Ridderhof
Maandereng
Essenberg
Bunschoterweg
Kernhof
van Zantenlaan

Agenda

- 21/m 8 maart 2015 Openbare lesweek
- 17 maart 2015 Algemene Ledenvergadering
- 28 maart 2015 DOK-springwedstrijden
- 10 april 2015 Disco voor alle leden vanaf 10 jaar
- 20 juni 2015 Midjetgolf voor alle leden vanaf 8 jaar
- 27 juni 2015 UITVOERING

Voorjaarsvakantie

De paarsvakantie is van 3 tot en met 6 april 2015. De meivakantie is van 4 tot en met 10 mei 2015. Tijdens deze vakantie's zullen er geen lessen zijn.