



Nieuwsbrief
april 2017

- Van de redactie
- Opleiding gymnastiek leider niveau 3 in Ede
- LET OP: éenmalige wijziging conditiesym en ouder- en peutergymnastiek
- Sponsors gezocht
- Rhinoadwedstrijd in Wildervank
- 45 medailles voor DOK op één dag!
- Springwedstrijden
- Voorjaarschoonmaak
- Demo Koningsdag
- Ongelukke sprong
- DOK reist de wereld rond op 1 juli 2017
- Di zijn onze sponsors voor de uitvoering...
- Agenda en vakanties



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 b e in k



Van de redactie

Tjonge, de redactie-commissie is in de april-grap over de 12 nieuwe vrijwilligers getroft. Het artikel hierover heeft u kunnen lezen in de nieuwsbrief van maart. De redactie maakte, bij het lezen van het bericht dat er inens 12 nieuwe vrijwilligers waren om DOK te ondersteunen, een vreedgedrang. Vrijwilligers zijn zeer schaars, en ikj... inens waren ze daar... 12 mensen die DOK willen ondersteunen en wel van hun vrije tijd in onze vereniging willen steken. FANTASTISCH! Zaterdag 1 april was er dan ook best teleurstellend! Nijs geen extra vrijwilliger. De ideeën die de redactie in gedachten al had gemaakt, waar we de vrijwilligers voor konden vragen, spatten uit elkaar. Wie zijn dus nog allede opzoek naar nieuwe vrijwilligers. Heeft u wat vrije tijd wat u aan DOK wilt besteden? Met elk uurje zijn wij bij Stuur een mailje naar bestuur@dok-ede.nl en er zal contact met u worden opgenomen.

Artikelen voor de nieuwsbrief en al met met uiterlijk 20 mei bij de redactie binnen zijn: rc@dok-ede.nl

Opleiding gymnastiek leider niveau 3 in Ede

In september start een nieuwe opleiding tot gymnastiek leider in Ede! De cursus staat al online op www.kwagcampus.nl. Als je deze opleiding van 1 tot maximaal 2 jaar volgt, dan mag je daarna zelfstandig gewogen bij alle gymnastiekverenigingen. Om de opleiding te doen, moet je minimaal 16 jaar zijn. Lijkt het je leuk en wil je meer informatie? Mail dan naar jannekevansterboom@gmail.com

LET OP: éenmalige wijziging conditiesym en ouder- en peutergymnastiek

Op dinsdag 4 mei en woensdag 10 mei zullen de lessen conditiesymnastiek en ouder- en peutergymnastiek, die normaal in sporthal De Peppel worden gegeven, éérmalig in Sporthal 1 Riet plaatsvinden. Dit in verband met de Schoolsport Olympiade. De tijd van beide lessen blijft hetzelfde, te weten van 09.00 tot 10.00 uur.

Sponsors gezocht

Geachte heer/mevrouw,
Christelijke Gymnastiek Vereniging DOK is met haar 950 leden de grootste gymnastiekvereniging in Ede. DOK bestaat al 95 jaar en heeft naast gymnastiek ook nog de volgende takken van sport: turnen, trampolinespringen, freemove, rithrad, darts, acro en velleball.

Eén keer in de twee jaar organiseert DOK een uitvoering voor de vereniging. Tijdens twee daverende shows laten onze leden zien wat zij allemaal kunnen. Een geweldig evenement voor onze leden. Dit seizoen vindt de uitvoering op 1 juli 2017 in sporthal De Peppel. De sporthal zal dan twee keer afgeladen vol zitten met enthousiaste ouders en families.

Een uitvoering kost veel geld. De sporthal moet worden gehuurd, de hal moet worden aangekleed, er moet licht en geluid betaald worden en zo maar door.

Om deze show mogelijk te maken, zijn wij op zoek naar bedrijven die ons willen sponsoren voor een bedrag vanaf € 50,00. Wat zou het voor onze leden geweldig zijn als we met uw bijdrage de uitvoering tot een geweldig spektakel kunnen maken!

Mocht u ons willen sponsoren dan staat daar het volgende tegenover:

- Uw bedrijf wordt als sponsor genoemd in onze maandelijkse nieuwsbrief
- Uw bedrijf wordt twee keer per maand genoemd op onze Facebookpagina
- Tijdens de uitvoering op 1 juli 2017 kunt u en de sporthal een sponsortrofee te hangen met al onze sponsors.

Het sponsormatje mag overgenomen worden op rekeningnummer: NL3726000826180 s.n.v. CGV DOK Ede. Uw bedrijfsgegevens voor ons sponsortrofee op A4-formaat aangeleverd worden bij Nicole Oudsen: nicole_oudsen@hotmail.com

Heeft u nog vragen? Neemt u gerust contact met ons op. Wij zien u graag in actie met uw reactie met telefoonnummer 06-15075625. Met vriendelijke groet, Namens de VOUCU (Voorbereiding Commissie) van de vereniging Nicole Oudsen 10-07-2017

Rhinoadwedstrijd in Wildervank

Donderdag 30 maart 19.30 uur, raderen laden aan de Ridderhof, de eerste voorbereiding voor de deelname aan de wedstrijd van aartstende zaterdag. Vrijdagdag 31 maart rijden Koert en Karin richting Wildervank om afsluit met de aanhangwagen de lange afstand te kunnen overtroffen.

3 Avonds afsluit bij de Sporthal en helpen met de zaal inrichten, want zaterdagmorgen om 8.00 uur moet alles klaar staan voor de districtwedstrijd 2017 Rhinoadwedstrijd. DOK doet dit jaar mee met twintig deelnemers. In de eerste ronde geen deelnemers, dus de trainers kunnen even rustig op gang komen. Want naast hun taak als trainer hebben ze nog neventaken als lid van de district technische commissie of het jurypanel. De tweede ronde is voor de niveaus 4, 3 en 1, met twee deelnemers in niveau 1, één deelnemer in niveau 4 en vier deelnemers in niveau 3. Machteld van der Eijk vangt de leden bij het rechtstreeks turnen en Saska van Bruuvort bij het sprinelen.

Hierna volgt de prijsuitreiking. Yara van der Molén is eerste bij junior 1 op rivo 4, Davine Kuiper is eerste bij jeugd op rivo 3, Naomi de Vries tweede en Gerden Jansen derde bij junior 1 op rivo 3 en Catherine van Eck wordt derde bij junior 2 op rivo 3. Marie Hamonga krijgt de gouden medaille bij junior 1 op rivo 1 en Mei-yu de zilveren medaille bij junior 2 op rivo 1. In de derde ronde (niveau 5 en 6) vijf deelnemers in niveau 5 en drie deelnemers in niveau 6. Hierbij mogen Koert van der Lingen en Saska de leden door de disciplines heen helpen. Waarby de ene keer mentale ondersteuning voldoende is, maar een andere keer ook fysiek nodig is. De laatste ronde (niveau 7) zes deelnemers. In deze ronde staan Sharon en Esther Saska bij als assistenten bij de verschillende disciplines.

Om 17.30 is de prijsuitreiking van de laatste twee rondes. Laura Kooker wordt eerste bij instap op rivo 7, Noor de Nijis eerste, Verschilling van der Bielen tweede, Rozemarijn Gommer derde en Vera van den Heuvel vierde bij puppi op rivo 7. Esmee Tombroek wordt tweede bij jeugd op rivo 7. Esther de Jong wordt tweede bij junior 2 op rivo 6. Romy Thomas wordt derde en Nadia el Bakkali el Annal wordt vierde bij jeugd op rivo 5. Mağboulne el Bouhaili wordt tweede bij junior 1 op rivo 5. Kayleigh Duarsma krijgt de gouden medaille en Charlotte van Doorn de zilveren medaille bij junior 2 op rivo 5. Daarna staan veen leden en ouders klaar om de raderen weer op te laden.

Na een lange dag weer een lange reis naar huis, waar we om 22.15 uur de raderen weer af kunnen laden en in de berging zetten. Hiervoor komen gelukkig nog wat leden en ouders van huis om te helpen. Nog even de aanhangwagen weghen en dan genieten van een rustig vervoer van het weekend.

Karin van der Lingen



45 medailles voor DOK op één dag

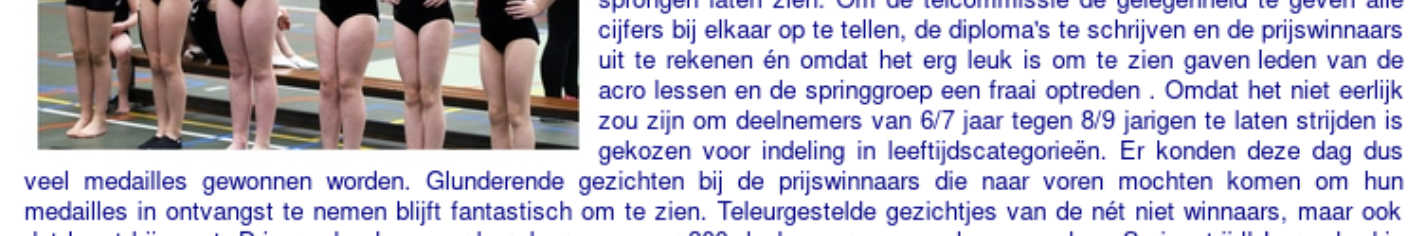
Het weekend van 1 april was het drukste weekend voor DOK. Het klinkt als een grap maar dat is het zeker niet, het werd ook één van de meest succesvolle seizoenen van DOK.

DOK reisde met de rhinoad leden al naar Wildervank. Dit is in het verre Groningen maar DOK is niet voor niets gegaan. Van de twintig deelnemers wonnen zeventien DOK turnen een medaille.



Goud was er voor Yara van der Molén, Davine Kuiper, Marie Hamonga, Laura Kooker, Noor de Nijis eerste en Kayleigh Duarsma. Het werd werd omgehangen bij Naomi de Vries, Mei-Yu van Bruuvort, Catherine van Eck, Sharon van der Bielen, Esmee Tombroek, Mağboulne el Bouhaili, Charlotte van Doorn en Esther de Jong. Zilvertoes wonnen Gerden Jansen, Rozemarijn Gommer en Romy Thomas broed.

In Banden Leeuwen stond de tweede plaatsingswedstrijd in de divisie op het programma. Ook hier veel successen ten aanzien van de eerste wedstrijd. Dikker Serra Suurondrik won het goud, Hannah Kooker het zilver en ook voor Daralinee Schap was er zilver. Bij het synchroon springen (met twee springers tegelijk) was er een prachtige gouden medaille voor Hannah Kooker en Elke Vermij.



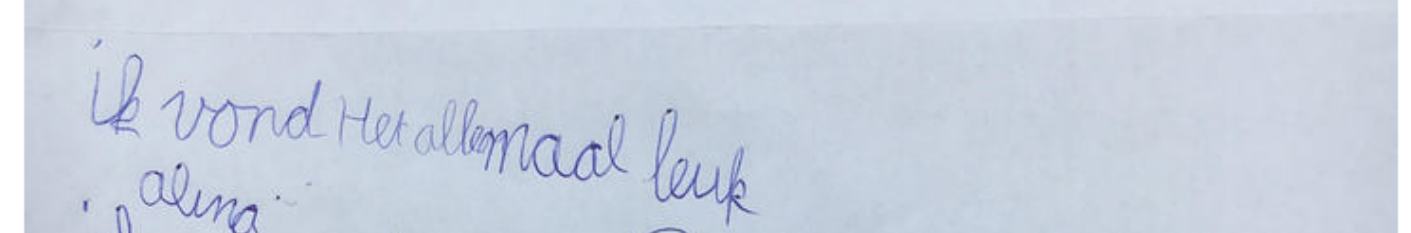
De DOK heren reisden af naar Harderwijk, daar stonden de toestelfinales op het programma. De heren werden verteld zich door voorwedstrijden af laten te plaatsen voor deze finale. Alle heren van DOK hadden een plek in deze finale weten te verdienen. Negen heren konden medailles verdienen en acht heren is dit ook één of meerdere keren gelukt. Lars Balfert en Sam Onink wonden beiden vier medailles. Lodewijk Waanders won er drie, twee medailles gingen naar Robben Kruizinga en Julian Schimmel, Jip Koudijs, Ramon de Zeeuw en Tim Terpstra wonden er alle drie eenje.

Wat een dag: DOK is sporterts op alle turnen en op alle trainers.

Astrid Gronewald

Springwedstrijden

Op zaterdag 8 april heeft DOK de Springwedstrijden gehouden in sporthal De Peppel. Dit is een jaarlijks terugkerend feestje!

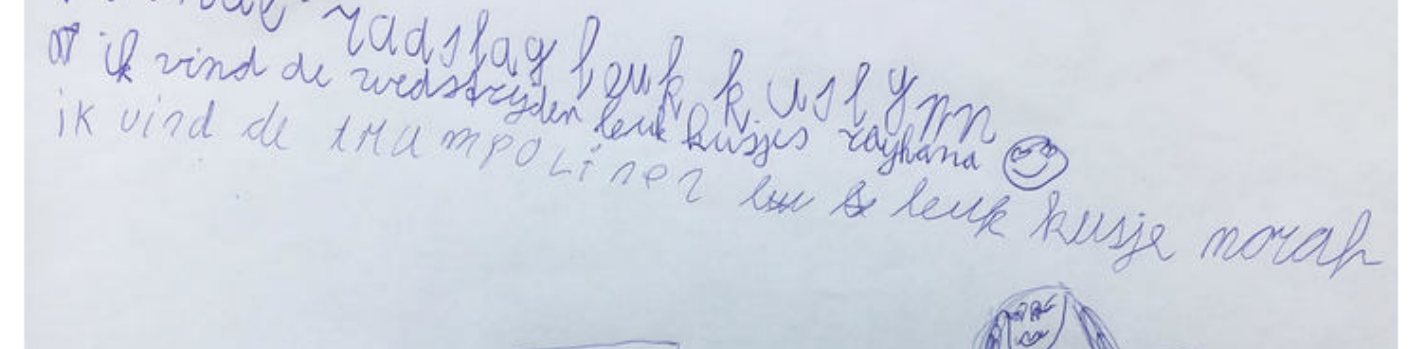
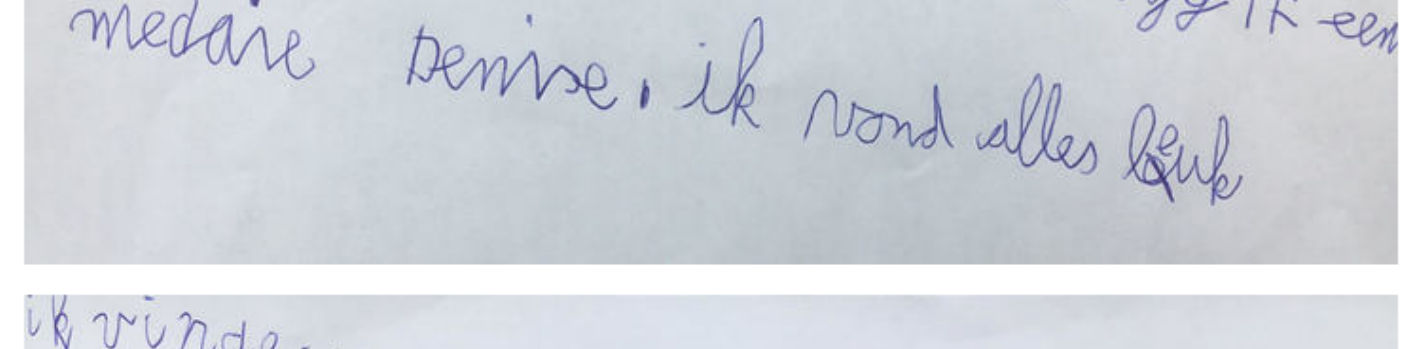
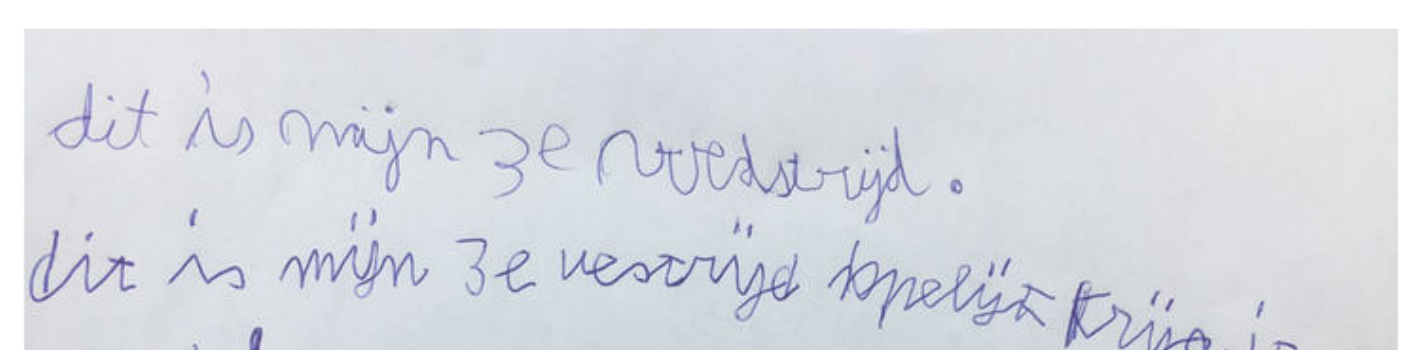
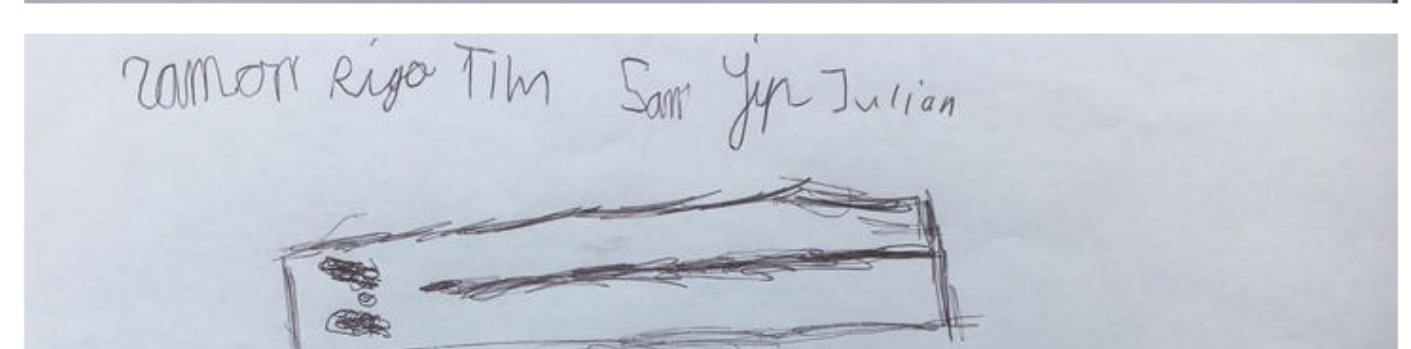
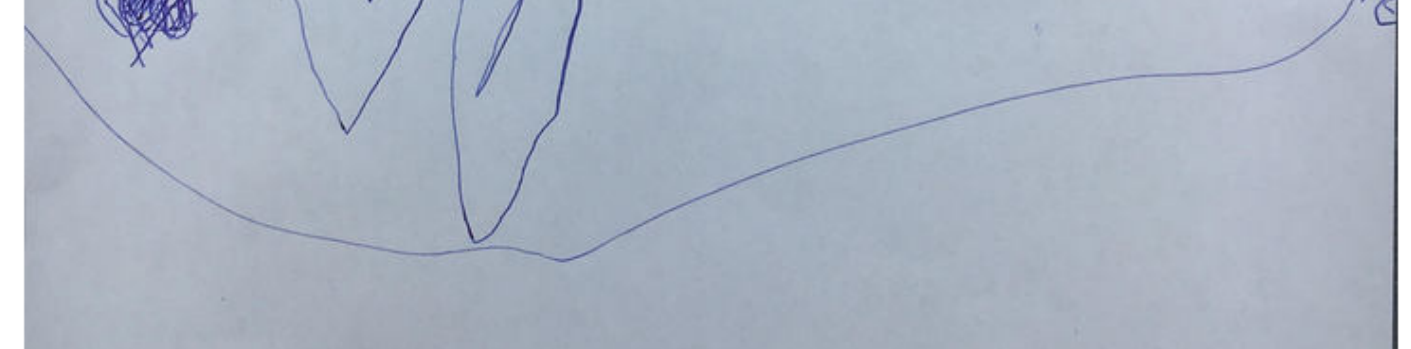


Klatslag 09:00 uur kon worden gestart met de warming up voor het eerste wedstrijd op zaterdag. Het was de eerste ronde op mat, minitramp, minitramp/toestel en grote trampolines. Omdat het goudspwedstrijden zijn (behalve bij trampolines) is het op deze wedstrijd zal ook met zijn allen een zo goed mogelijk resultaat naar de zinnen. Juist dat maakt deze wedstrijden zo bijzonder. Alle deelnemers zetten hun beste beentje voor. Alle turners willen aan het publiek mooie sprongen laten zien en de optimaars kon worden begonnen dan de turners alle cijfers bij elkaar op te tellen, de diploma's te schrijven en de prijswinnaars uit te rekenen én omdat het erg leuk is om te zien geven leden van de acro lessen en de springgroepen en fraai zwaaien. Omdat het niet serieus zijn om deelnemers van 6-7 jaar tegen 8-9 jargen te laten strijden is gekozen voor indeling in leeftijdscategorieën. Er konden deze dag dus verschillende categorieën zijn. De optimaars die naar voren mochten komen om hun medailles in ontvangst te nemen blijft fantastisch om te zien. Telegenstelde gezichten van de net niet winnaars, maar ook dat hoort bij sport. Deze rondes lang werd er door ongeveer 300 deelnemers meegedaan aan deze Springtrijf! In ronde drie worden de meer specifiek. Een dag dus met prachtige sprongen, en te wel foutjes, maar vooral veel teamsprit: precies het doel van deze wedstrijden!

Opruk een leuke dag voor de deelnemende DOK-leden! Zeker ook een dag om trots op te zijn voor DOK!

Astrid Gronewald

meer foto's van deze wedstrijd staan op www.dok-ede.nl



Voorjaarschoonmaak

Met het voorjaar in de bol (koude, maar gelukkig droog) hebben maar liefst elf Dokkers afgelopen zaterdag de handen uit de mouwen gestoken om de ruimte van de DOK op te ruimen. De garage staat spullen van de JeeCee, de PPC, de RC en het archief opgesteld, te noemen, lange periode van activiteiten was het wel weer eens nodig om een ander dor te spijten, en sateren, weer netjes weg te leggen, maar vooral ook weg te gooien.

Vrijwilligers van de verschillende commissies moesten eerst wel weer een geparkende auto laten verwijderen, maar daarna konden de werkzaamheden beginnen: de meeste spullen werden maar buiten gebracht, gesorteerd, uit het zicht en weggevoerd. Een hele aanpak voor met stullen die niet meer gebruikt werden, werd vervolgens naar de ACV gerodend, om daar afgevoerd te worden. De garage ziet er weer piektijf uit!

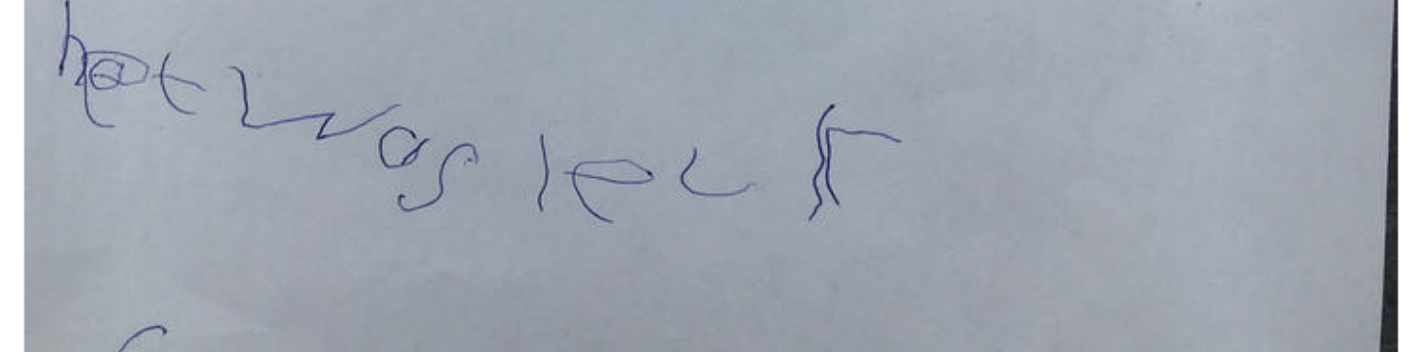
tekst overgenomen van onze website www.dok-ede.nl

Demo Koningsdag

Met de nodige donkere wolken op ons neevlies heeft DOK op de afgelopen Koningsdag toch zonder noemenswaardige neigebuizen een fraaie demo gegeven. acro en jazzdance kunnen neerzetten op het marktplein in Ede. Hoewel het er in eerste instantie dus niet naar strag, bleef het droog en mede daardoor was er veel belangstelling vanaf het publiek voor de vertoningen van de Dokkers.

De demo begon met een tweetal mooie dansen van de dames van jazzdance in hun pas gekochte mooie sweaters. Twee danses van de acroleden werden ook in ontzetting en met een zwaai van de matjes de daarvoor veeleegde plaatsen. Ten slotte liet de springgroep een hele mooie demo zien om oefening en tumblingbaan, waarbij de salto's, schroeven, dubbele salto's en zelfs tuksharats niet van de lucht waren. Omdat DOK naar achteraf naar moet vullen, wonden deze demonstraties vervolgens nog een paar keer herhaald. Gezien de reactie van het publiek was het bestid de moeite waard, leuk dat DOK zich op deze manier weer 'in de kijker' heeft gespeeld. Alleen al bedankt weer voor jullie inzet en enthousiasme.

tekst overgenomen van onze website www.dok-ede.nl



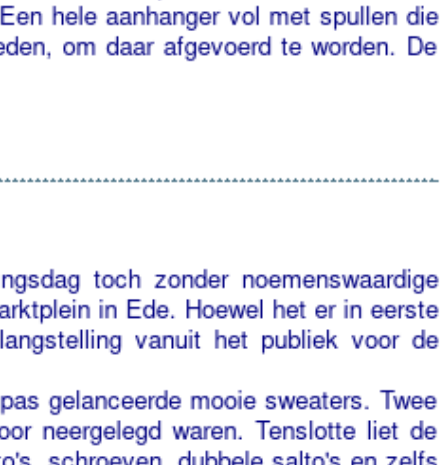
meer foto's van deze demonstratie staan op www.dok-ede.nl

Ongelukke sprong

Tijdens het inspringen op Koningsdag is onze springer Sven van Bruuvort met zijn beide knieën enorm verveld terecht gekomen tijdens de minitramp. Nadat hij tuksharats-acties had gesproken landde hij tegen de minitramp. Hij heeft vervolgens nog een sprong op de tumblingbaan gemaakt en wilde daarna toch even zijn pijnlijke knieën checken en rolde zijn broekspijpen even op. Twee enorme wonden kwamen tevoorschijn. Bij de E.H.B.O.-tent werd direct duidelijk dat zij er niets aan konden doen en werd de ambulance gebeld. Sven werd meegenomen naar het ziekenhuis waar zijn alle spieren, pezen en banden vrijwel intact. We hopen dat je knieën snel herstellen zodat we je weer snel in de zaal zien. Sven!

We denken dat Sven het heel leuk zou vinden wanneer hij met beterschapsaarjes ontvangt om hem een hart onder de riem te steken. Doe jij mee? Stuur je kaartje dan naar Sven van Bruuvort, Rousseauslale 17, 6716 SH te Ede.

de springgroep



DOK reist rond de wereld op 1 juli 2017



Nog 2 maanden te gaan...dan gaan we op wereldreis! ALLE nummers zijn inmiddels uitgedacht, uitgekend en bekend gemaakt bij de leding. De toestelgroep is samengesteld, mensen die geluid en licht verzorgen hebben de datum in hun agenda staan, vervoer van de toestellen is in orde. Zo langzaam maar zie we bezig om de puntjes op de i te zetten...

Ben jij al flink aan het oefenen op je les? Heel binnenkort krijg je meer informatie over de officiële opleiding - dit is nu maximaal 2 jaar volgt, dan mag je daarna zelfstandig gewogen bij alle gymnastiekverenigingen. Om de opleiding te doen, moet je minimaal 16 jaar zijn. Lijkt het je leuk en wil je meer informatie? Mail dan naar jannekevansterboom@gmail.com

De zussen Machteld en Mei-Yu van Bruuvort hebben het logo ontworpen voor de uitvoering. Het resultaat kunnen jullie hier zien. Het is prachtig geworden. Beeld dat jullie het hebben wilt maken. De VoUCU is trots op het resultaat.

Di zijn onze sponsors voor de uitvoering...

	www.gastouders.nl www.facebook.com/GastoudersAnja
	www.videograaf.nl www.facebook.com/ton.gerlans.5
	www.voetics.nl www.facebook.com/voeticspedicureede

JeeCee presenteert

DOK KAMP 13+
In het weekend van 12, 13 en 14 mei

De JeeCee (JC) van DOK organiseert een gezellig DOK kamp voor leden van 13 t/m 16 jaar in het weekend van 12, 13 en 14 mei 2017.

Tijd : vrijdag van 19:00 uur tot zondag 15:00 uur
Locatie : Groepsaccommodatie 'de Wildwal'
Adres : Galgenbergweg 3, 6741 KJ, Lunteren
Leeftijd : kinderen van 13 tot en met 16 jaar

De inschrijving gaat via onze website <http://www.dok-ede.nl/dokkamp>
De inschrijving opent op dinsdag 18 april om 18:00 uur en sluit zodra het kamp vol zit.

Wil je meer informatie hebben of wil je gegevens doorgeven over bijvoorbeeld medicatiegebruik, stuur dan een mail naar rc@dok-ede.nl of bel dan met Nicole (06-15075625) of Esmee (06-81190769)

Deelname 37,50€ (incl. Slijtjes)

JeeCee presenteert

DOK KAMP
Een spetterend DOK kamp

De JeeCee (JC) van DOK organiseert weer een gezellig DOK kamp voor leden van 8 t/m 12 jaar in het weekend van 16, 17 en 18 juni 2017.

Tijd : vrijdag van 19:00 uur tot zondag 15:00 uur
Locatie : Groepsaccommodatie 'de Wildwal'
Adres : Galgenbergweg 3, 6741 KJ Lunteren
Leeftijd : kinderen van 8 tot en met 12 jaar

Thema: **CARTOONS**

De inschrijving gaat via onze website <http://www.dok-ede.nl/dokkamp>
De inschrijving opent op maandag 1 mei om 18:00 uur en sluit zodra het kamp vol zit.

Geef je snel op, want vol=écht vol
Wil je meer informatie of gegevens doorgeven over medicatiegebruik, bel dan met Nicole (06-15075625) of Esmee (06-81190769)

Deelname 37,50€ (incl. Slijtjes)

WIJ EEN NIEUW DOK LID
JIJ EEN NIEUWE DOK TAS

DOK is op zoek naar nieuwe leden en jij kunt ons daarbij helpen!

Vraag vrienden of vriendinnen het op school of in de buurt om een keer mee te gaan naar gym, want sporten bij DOK is goed, gezond, gezellig en goedkroep. Je vriendinje of vriendinnetje mag 4 keer GRATIS en zonder VERPLICHTINGEN meedoen met de gymles, om te zien hoe leuk het is bij DOK.

Als hij of zij zich na de 4^e keer als lid inschrijft, krijg jij (als dank voor het aanbrengen van het nieuwe DOK-lid) van je juf of meester een echte **DOK TAS**

MEER WETEN?
www.dok-ede.nl
www.facebook.com/dokede

DOK TASSENACTIE

Agenda en vakanties

DOK-kamp (voor kinderen van de basisschool) 12-05-2017 t/m 14-05-2017
DOK-kamp (voor kinderen van de middelbare school) 16-06-2017 t/m 18-06-2017
UITVOERING 01-07-2017

Doelherdenking 04-05-2017 de lessen stoppen om 19.00 uur, vrijdag 5 mei gaan de LESSEN GEWOON DOOR (geen officiële beëindiging - dit is nu maximaal 2 jaar volgt, dan mag je daarna zelfstandig gewogen bij alle gymnastiekverenigingen. Om de opleiding te doen, moet je minimaal 16 jaar zijn. Lijkt het je leuk en wil je meer informatie? Mail dan naar jannekevansterboom@gmail.com

Prinkleren 25-05-2017
Hemelvaart 05-06-2017
Zomervakantie 10-07-2017 t/m 20-08-2017

