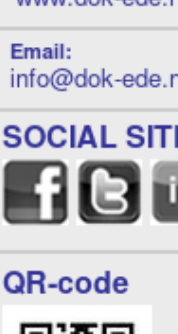



Nieuwsbrief
januari 2018

- Van de redactie
- Van de bestuursstaf
- Overleden
- Eerste plaatsingswedstrijd acro E-lijn
- Eerste plaatsingswedstrijd heren keuze-oefenstof
- Eerste plaatsingswedstrijd rhönrad
- Goud voor DOK bij acro-wedstrijden
- Acro-leden gezocht
- Jaoce presentie DOK-kamp 13+
- Wij een DOK-kl. bij een DOK-tas
- Agenda en vakanties


ADRESSEN
Website: www.dok-ede.nl

Facebook: [Facebook.com/dok-ede](https://www.facebook.com/dok-ede)


SmartPhone: info@dok-ede.nl

Email: info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES



QR-code



Van de redactie

De eerste maand van 2018 is alweer voorbij. De jaarswisseling lijkt al ver achter ons te liggen. Iedereen is weer naar het werk en naar school. De Edeese jeugd is weer volop aan het sporten. Ook bij DOK zijn de lessen al lang weer begonnen. Er zijn deze maand een aantal wedstrijden geweest. DOK-leden werden deze maand onder andere naar Rijssen, Twello, Lunten (lekker dichtbij huis), Aalten en Kampen. Dat betekent dat sommigen al dag voor dauw op pad moesten om op tijd te zijn. Soms zie je daar van te voren best een beetje legeopp, zeker als je de hele week al vroeg op moet staan. Maar wanneer je éénmaal onderweg bent, is dit meestal snel vergeten. Tijdens al deze wedstrijden zijn er mooie resultaten behaald.

Artikelen voor de nieuwsbrief van februari moeten uiterlijk 23 februari bij de redactie binnen zijn:
rc@dok-ede.nl

Van de bestuursstaf

Sponsoring DOK

Als bestuur zijn we op zoek naar ouders en andere belangstellenden met een eigen bedrijf die DOK zouden willen sponsoren. Naast een advertentie op de website zijn er nog andere mogelijkheden. Bent u zo iemand, of kent u zo iemand? Neem dan contact op met het bestuur: bestuurdok@gmail.com. Als u een telefoonnummer mailt dan belten we u terug!

Jaarvergadering

Dit jaar is onze Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering op 6 maart. Op deze vergadering legt het bestuur verantwoording af over het gevoerde beleid, en zijn evertellingen. Elke ouder en elk lid van 16 jaar en ouder is hier welkom. De locatie wordt het Kennisruimte, de agenda wordt volgende maand gepubliceerd op de website en in de komende nieuwsbrief. Hieronder ziet u de (periodiek) aftredende bestuursleden.
Aftredend en herkiesbaar Jeroen Telders (voorzitter)
Aftredend en NIET herkiesbaar Anke van de Wardt (penningmeester)
Voorgesteld nieuw bestuurslid Fien van Maanen
Voorgesteld nieuw bestuurslid Marga de Vries

Vacature

Ook nu geodst is er een vacature voor een ondersteuner van de penningmeester, en voor een nieuwe penningmeester. Eventuele kandidaten kunnen contact opnemen via bestuurdok@gmail.com.

Wedstrijdseizoen gestart

Het wedstrijdseizoen is op een mooie manier begonnen. Bij de eerste wedstrijd van dit seizoen bij de heren werden er maar liefst vier medailles mee naar Ede genomen. De rhönradwedstrijden waren bijzonder succesvol, er die mee naar huis en ook een acro-koppel viel in de prijzen! Alle overige wedstrijdporters wensen wij veel succes!

Rhönrad

Op 10 februari organiseert DOK weer een rhönradwedstrijd in Ede in de Rееhorst. Iedereen is welkom om te komen kijken of een handje te helpen. Voor informatie kunt u contact opnemen.

Bedankjes

Het wedstrijdseizoen van dit jaar heeft DOK afgesloten genomen van twee vrijwilligers. Sabine van de Brink is gestopt als lid van de ledenadministratie. Ze wordt opgevolgd door Irene van de Heuvel. Sabine enorm bedankt, en Irene hanteer we welkom. Daarnaast is Karin Arends gestopt als lid van de PPC. Dit is de commissie die alle publiciteit rond DOK verzorgt. Ongelooflijk hoe lang Karin zich hiermee voor DOK heeft ingezet! Bedankt!

Overleden

Ons bericht het droevige bericht dat ons erelid Corrie Evers-Zandbergen op 27 december jongstleden is overleden. Corrie heeft veel voor DOK betekend. Naast haar sportieve verrichtingen bij onze vereniging is zij van 1967 tot en met 1986 actief geweest als bestuurslid, waarvan een groot deel als lid van de ledenadministratie. Vanwege haar grote verdienste voor onze vereniging en haar bijna 18-jarige bestuurslidmaatschap werd Corrie in 1986 daarom benoemd tot erelid van DOK.

Wij wensen familie en vrienden heel veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.



Eerste plaatsingswedstrijd acro E-lijn

Zaterdag 6 januari 2018 mochten er drie koppels van DOK in actie komen tijdens de eerste plaatsingswedstrijd van de E-lijn in Rijssen. Als allereerste waren Sharon Vis en Cecilie Hermans aan de beurt. Voor hen is dit het eerste jaar dat ze samen een duo vormen en voor Cecilie zelfs de allereerste wedstrijd! Ze hebben een mooie oefening laten zien. Het was even spannend, maar Sharon heeft ondanks haar blessure een moeilijk onderdeel toch weten te doen. Mede wegens twee tijdfouten zijn ze geëindigd op de 12e plek uit een deelnemersveld van veertien koppels. Vlak daarna was het tijd voor de oefening van Annelin Smit en Anne Bos. De zenuwen waren zichtbaar, maar desondanks zalften ze een mooie en strakke oefening neer. Ze hebben geen afrekk gekregen en ze zijn uitgekomen op de tiende plek van de veertien koppels. Als allertlaat was het trio Ise Duts, Elaine Kiyedi en Sjors Koekoek aan de beurt. Wegens ziekte van één van de partners hebben ze ruim een maand niet samen kunnen trainen. De wedstrijd was de eerste keer dat ze elkaar weer zagen. Ook was het voor Elaine weer haar allereerste wedstrijd sinds jaren. Ze moesten genegen nemen met de laatste plek, maar we zijn trots op hoe ze het hebben gedaan! Het trio E-junior (Marth Baan, Susus van Buren en Naomi Scherpenzeel) zouden ook in actie komen afgelopen zaterdag. Helaas hebben we hen wegens een gebroken arm van één van de partners moeten afmelden. We gaan erover na dat ze de volgende wedstrijd hun oefening kunnen laten zien! Voor ons was het de eerste keer als trainers dat we meevragen naar een wedstrijd. Ondanks alle kleine beginnersfoutjes zijn we zeer tevreden over hoe het is gelopen. We weten waar de verbeterpunten liggen en waar we aan kunnen werken. Op naar de volgende keer!

Sanne Veldhuizen



meer foto's van deze wedstrijd staan op onze facebookpagina <https://www.facebook.com/DOK1922>

Eerste plaatsingswedstrijd heren keuze-oefenstof

Op zaterdag 13 januari stonden er meerdere wedstrijden op het programma van de DOK. Het was de eerste wedstrijd voor de heren van de keuzeoefenstof.
Zes turners van DOK maakten de reis naar de Aladnahl in Aalten. Spannend, een nieuw seizoen met nieuwe oefenstof, nieuwe tegenstanders en dan kijken waar je staat in het sterke deelnemersveld. Hard gewerkt de laatste maanden en hier goed voor de dag te komen! Sam Onnik deed het spits af voor DOK. Onnik deed dit zeer goed. Sam werd tweede op volge en derde op de ringen. Over het geheel van zes toestellen bleek Sam met een zure vierde plaats net buiten de prijzen te vallen. Hard werken aan sprong rek dan kan hij zichzelf de volgende keer betalen met de medaille.
Daarna was het de beurt aan Ramon de Zeeuw, Lars Balint, Tim Terpstra, Robbin Kruizinga en Lodewijk Waanders. Dit werd echt een kampioensronde voor de DOK turners. Vier van de vijf kregen een medaille omgehangen na het zes en laatste onderdeel. Echt een topprestatie. Het goud was voor Ramon de Zeeuw. De Zeeuw eindigde op vijf van de zes toestellen in de top drie, op vloer steepte hij echter naar de zaal.
De zilveren plak ging naar Lars Balint. Balint werd eerste op het moeilijke onderdeel, volge. Beide mannen streeden in de categorie jeugd niveau 11. Bij de junioren 1 niveau 9 was er een mooie gedeelde derde plaats voor Lodewijk Waanders en Robbin Kruizinga. Beide heren verschenen niet helemaal fit de wedstrijdvoor. Wat een knappe prestatie en wat een doorzetters. Waanders stal de show op vloer en op sprong liet hij de zeer moeilijke uitdaging zien. Robbin is een echte altouder en hij turnde over alle onderdelen constante oefeningen. We kunnen nog veel van hem verwachten dit seizoen. Tim Terpstra werd in dezelfde categorie twaalfde. Op volge turnde Terpstra een mooie oefening en werd op dat toestand vijfde. Trainers Remco Beukhof, Arne Hennink, Rik van Geffen en Mike Heimeel zien zeer op een zeer geslaagde wedstrijdtag.

Astrid Groeneveld



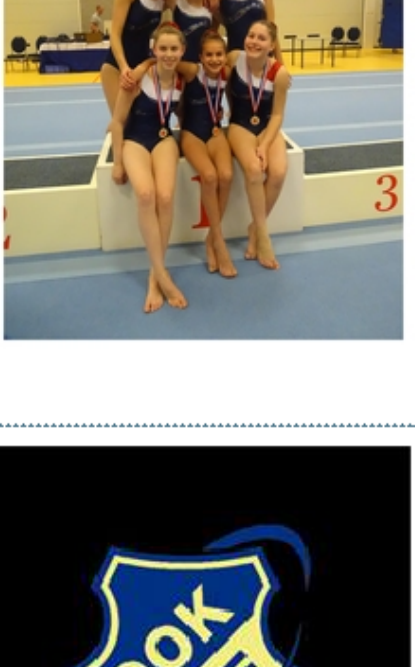
Eerste plaatsingswedstrijd rhönrad

Zaterdag 13 januari 2018 stond de eerste plaatsingswedstrijd voor het N.K. en, eventueel W.K., voor het rhönradturnen plaats. Om 06.00 uur ging de wekker en fris en frutig sprong ik uit mijn bed om klaar te zijn zodat we om 6.45 uur op weg konden. Geen radieren ophalen, wat een luxe, en zo in de auto richting Nieuwpoort. Wat is het dan rustig op de weg. Ze werden met 130 km per uur in een uur naar de zaal.
Kayleigh, Floxy en Nadia konden met de warming-up beginnen en in twintig minuten per onderdeel werd de vloer volgend. Daarbij bleek de vloer speklad te zijn en werden de spiraal oefeningen nog even aangepast. Zelfs de houten vloer van de Rееhorst is niet zo glad.
De wedstrijd begon met rechtuit. Bij Floxy ging de oefening zoals verwacht. Zij moet hard werken om dit niveau te kunnen maar dat doet ze met een enorme inzet. Bij Kayleigh en Nadia ging de wegstapbrug niet (echt niet niet) alleen en hadden beiden een klein zetje nodig om door te rollen. Bij de volgende rol loste Nadia keurig een sprongrolletje, waarbij ze niet niet door ging, op door terug te gaan in bukkig en daarna zelfstandig het sprongrolletje halve draai te turnen en vervolgens de oefening netjes af te maken. Kayleigh turnde hem door en moest gelopen worden waarbij ze dreigde om te vallen trots op hoe ze het hebben gedaan! Het trio E-junior (Marth Baan, Susus van Buren en Naomi Scherpenzeel) zouden ook in actie komen afgelopen zaterdag. Helaas hebben we hen wegens een gebroken arm van één van de partners moeten afmelden. We gaan erover na dat ze de volgende wedstrijd hun oefening kunnen laten zien! Voor ons was het de eerste keer als trainers dat we meevragen naar een wedstrijd. Ondanks alle kleine beginnersfoutjes zijn we zeer tevreden over hoe het is gelopen. We weten waar de verbeterpunten liggen en waar we aan kunnen werken. Op naar de volgende keer!

Groetjes Saskia

Goud voor DOK bij acro-wedstrijden

Op 27 januari stond voor DOK de eerste plaatsingswedstrijd Sportacrobatiek op de agenda.
Zes turnsters reisden af naar Kampen waar de wedstrijden gehouden werden. In twee drietallen zouden de gymnasten daar de strijd aangaan tegen andere drietallen in het senior D-niveau.
De wedstrijd verliep voor beide drietallen goed. Het drietal bestaande uit Minka Zivkovic, Sanne Veldhuizen en Quincy Vogelsang turnden een strakke en nette oefening. Helaas mislukte één onderdeel, in het sterke wedstrijdveld keider je dan gelijk een aantal plaatsen. Toch werd dit drietal nog knap zevende.
Bij het drietal, Alisha Bijzet, Marfou Kruizinga en Layra ging de oefening vlekkeloos. Er waren echter ook concurrenten met een schitterende oefening. Het was spannend tot de laatste seconde, maar wat bleek, geen van de tegenstanders kon het punten totaal van de DOK-turnsters evenaren. Dit betekende een welverdiende gouden plak. Trots namen ze de medaille in ontvangst, een goede prestatie. Op naar de tweede plaatsingswedstrijd in maart.



Astrid Groeneveld

meer foto's staan op onze facebookpagina <https://www.facebook.com/DOK1922>.



ACRO

Turnen en acrobatiek in één

Lijkt het jou ook leuk om te doen of wil je het wel eens proberen?



Kom dan kijken en meedoen in de gymzaal aan de Bunschoterweg op donderdag van 16:30-17:30 uur. De eerste VIER lessen zijn GRATIS en zonder verplichtingen

Ook leuk om als extra les te doen naast de turnlessen bij DOK!

Info

mail: info@dok-ede.nl
internet: www.dok-ede.nl
facebook: www.facebook.com/dok-ede
instagram: [dok_ede_acro](https://www.instagram.com/dok_ede_acro)



JeeCee presenteert



DOK KAMP 13+

In het weekend van 6, 7 en 8 april 2018

De JeeCee (JC) van DOK organiseert een gezellig DOK kamp voor leden vanaf 13 jaar in het weekend van 6, 7 en 8 april 2018.

Tijd : vrijdag van 19:00 uur tot zondag 15:30 uur

Locatie : wordt zo snel mogelijk bekend gemaakt

Adres : Volgt





WIJ EEN NIEUW DOK LID

WIJ EEN NIEUWE DOK TAS

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

Vraag vriendjes of vriendinnetjes op school of in de buurt om een keer mee te gaan naar gym, want sporten bij DOK is goed, gezond, gezellig en goedkoop. De vriendje of vriendinnetje mag 4 keer GRATIS en zonder VERPLICHTINGEN meedoen met de gymlessen, om te zien hoe leuk het is bij DOK.

Als hij of zij zich na de 4* 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

- 3 maart tot en met 10 maart 2018 Openbare lesweek
- 6 maart 2018 Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering
- 26 juni 2018 DOK Springwedstrijden (onderlinge wedstrijden voor leden vanaf 6 jaar)
- Voorjaarsvakantie 26 februari tot en met 3 maart 2018
- Tweede paasdag 2 april 2018
- Meivakantie 30 april tot en met 12 mei 2018
- Tweede Pinksterdag 21 mei 2018
- Zomeravkantie 16 juli tot en met 28 augustus 2018