Nieuwsbrief maart 2018

Chr. Gymn. Ver.
DOK
EDE

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 4 **Nummer 3, maart 2018**

Nieuwsbrief
maart 2018

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Contributieverhoging
- Jaarlijks Algemene Vergadering
- Contactpersoon vrijwilligers
- Uit de oude doos
- Eerste plaatsingswedstrijd vijfde en zesde divisie
- Districtskampioenschappen rhönrad
- Tweede plaatsingswedstrijd trampolinespringen
- Tweede plaatsingswedstrijd vijfde en zesde divisie
- Dansers van DOK dansen de sterren van de hemel
- Derde plaatsingswedstrijd trampolinespringen
- DOK spriingwedstrijden 16 juni 2018
- Wij een DOK-lid, jij een DOK-tas
- Agenda en vakanties

ADRESSEN
Website:
www.dok-ede.nl

Facebook:
Facebook.com/dok-ede

SmartPhone:
www.dok-ede.nl/pda

Email:
info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES

QR-code

Van de redactie

Misschien heb je het op Facebook gelezen, op 6 maart bestond DOK 96 jaar! Wat een oude vereniging is DOK!

Een vereniging ontstaat niet vanzelf. Het was dan ook lastig om precies te achterhalen hoe de oprichting, maar vooral door wie, is ontstaan. De meesten uit die tijd zijn niet meer in leven. Wel is duidelijk geworden dat DOK is ontstaan uit de Gereformeerde Jongelingsvereniging Amos. In de Noorderkerk is het initiatief ontstaan. Toen is besloten om op 6 maart 1922 een vergadering uit te schrijven in 'Ons Huis' om tot oprichting te komen. De vergadering werd voorgezeten door de heer Pereboom. Hij werd later Ere voorzitter. Voorafgaand aan deze vergadering is initiatief genomen om een bestuur te vormen en statuten en een huishoudelijk reglement op te stellen. En zo kwam DOK tot leven. En 96 jaar later wordt er nog volop gesport bij DOK en hebben we meer dan 1000 leden! Nog vier jaar en dan mogen we het HONDERD jarig bestaan vieren! Wij zijn al heel voorzichtig begonnen met de eerste voorbereidingen!

Momenteel zijn er elke zaterdag wedstrijden waar DOK aan deelneemt. In deze nieuwsbrief staan acht verslagen! Deze maand werden er in totaal ZESTIG medailles aan de sporters van DOK uitgereikt! Een prachtig resultaat!

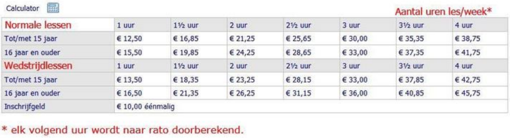
Artikelen voor de nieuwsbrief van april moeten uiterlijk 21 april bij de redactie binnen zijn;
rc@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

"Werken" bij DOK
DOK is al vele jaren een erkend leerbedrijf, dit betekent dat we stagiaires van Mbo's uit de omgeving een leerplaats geven binnen onze club. Ook intern worden er mensen opgeleid. Dit betekent dat DOK zelf niveau 1 opleidingen organiseert. Dit is een opleiding voor assistenten bij de lessen van DOK. Dit assisteren kan echt bij alle lessen zijn, gym, turnen, acro, rhönrad of dans. Wanneer de assistenten die niveau 1 gedaan hebben dan 12 jaar of ouder zijn en op de middelbare school zitten, staat daar een vergoeding tegenover. Wanneer je dochter of zoon ambities heeft om te gaan werken in de sport of in het onderwijs of in de kinderopvang dan is dit een goede start. Na niveau 1 kunnen bij de K.N.G.U. (sportbond) niveau 2 (assistent-trainer) en niveau 3 (trainer) behaald worden. Ook die opleiding worden voor een groot deel betaald door DOK. Heeft u zoon of dochter interesse in "werken" bij DOK, dan kan er gemaild worden naar ctl@dok-ede.nl, alle vragen en/of opmerkingen kunt u daar kwijt.

Contributieverhoging

In verband met de verhoging van de huurprijzen van de gymzalen in Ede, de verhoging van de bondscontributie bij de K.N.G.U. en de oplopende kosten voor onze vereniging, zijn we genoodzaakt de maandcontributie te verhogen. De leden op de laatste Jaarlijkse Algemene Vergadering (J.A.V.) zijn hier schoorvoetend, maar met begrip voor de noodzaak mee akkoord gegaan. Per 1 mei 2018 wordt daarom de onderstaande contributieregeling van kracht:


Calculator

Aantal uren les/week*

Normale lessen	1 uur	1½ uur	2 uur	2½ uur	3 uur	3½ uur	4 uur
Tot/met 15 jaar	€ 12,50	€ 16,85	€ 21,25	€ 25,65	€ 30,00	€ 35,35	€ 38,75
16 jaar en ouder	€ 15,50	€ 19,85	€ 24,25	€ 28,65	€ 33,00	€ 37,35	€ 41,75
Wedstrijdlessen	1 uur	1½ uur	2 uur	2½ uur	3 uur	3½ uur	4 uur
Tot/met 15 jaar	€ 13,50	€ 18,35	€ 23,25	€ 28,15	€ 33,00	€ 37,85	€ 42,75
16 jaar en ouder	€ 16,50	€ 21,35	€ 26,25	€ 31,15	€ 36,00	€ 40,85	€ 45,75
Inschrijfgeld	€ 10,00 éénmalig						

* elk volgend uur wordt naar rato doorberekend.

Jaarlijkse Algemene Vergadering

Dinsdag 6 maart jongstleden heeft DOK haar jaarlijkse algemene vergadering (J.A.V.) gehouden. Op deze vergadering geven het bestuur en de verschillende commissies van DOK openheid van zaken over het afgelopen jaar, wordt het financieel overzicht over 2017 besproken en wordt het financiële en operationele beleid voor het komende seizoen met de aanwezige leden doorgenomen. DOK mag over 2017 tevreden zijn: het aantal leden groeit gestaag (inmiddels 1064 leden), dankzij de inspanningen van onder andere de C.T.L. lukt het telkens weer om voldoende geschoolde trainers op de lessen te krijgen, wordt er door de P.P.C. regelmatig informatie verspreid over activiteiten via website, Facebook, Twitter en de maandelijkse nieuwsbrief en hebben we gelukkig ook de nodige vrijwilligers die dit allemaal mogelijk maken (hoewel we nog wel wat meer vrijwilligers zouden kunnen gebruiken).

Voor wat betreft de financiën is alles wat minder rooskleurig, hoewel niet dramatisch; de contributie voor de landelijke bond (K.N.G.U.) stijgt met de nodige procenten, de huur van de gymzalen in Ede stijgt behoorlijk, de subsidies worden elk jaar minder en de algemene kosten lopen op. Reden voor het bestuur om een contributie wijziging voor te stellen aan de leden van twee kwartjes in de maand, hetgeen door de leden met tegenzin, maar begrip is goedgekeurd; wat moet, dat moet en gelukkig ligt de contributie bij DOK nog steeds lager dan het Edese gemiddelde.

Een plezierig intermezzo tijdens de vergadering is elk jaar het "in het zonnetje zetten van een aantal vrijwilligers" Deze keer was dat het geval bij Anja van Gemert, die al 10 jaar als vrijwilliger in de P.P.C. meedraait en bij Doraleine Schaap, die 10 jaar lesgeeft bij DOK.Doraleine was helaas niet aanwezig en heeft de bloemen achteraf gekregen, maar Anja mocht een mooie bos in ontvangst nemen op de vergadering.
Ook mochten we een tweetal nieuwe bestuursleden verwelkomen: Marja de Vries en René van Maanen hebben na een "snuffelperiode" aangegeven het bestuur van DOK te willen versterken en natuurlijk stemde de vergadering daar volmondig mee in! Fijn dat er toch telkens weer mensen te vinden zijn die een deel van hun vrije tijd willen en kunnen besteden aan onze gezellige vereniging. Het is namelijk voor geen enkele vereniging mogelijk om voor dergelijke functies betaalde krachten in te huren....vrijwilligers houden de vereniging draaiende!!

Na een groot aantal jaren hebben we als vereniging wel afscheid moeten nemen van onze penningmeester Anke van der Wardt. Met weemoed, want niet alleen was Anke een zeer gewaardeerde vrijwilliger, maar zij was vooral een zeer nauwgezette penningmeester met een groot DOK-hart. Een verzoek om een declaratie af te handelen was meestal met een dag geregeld, onze penningen werden met grote nauwkeurigheid beheerd en de jaarrekeningen zagen er op de jaarvergadering altijd piekfijn uit. Gelukkig blijft Anke nog even haar opvolger(s) inwerken, maar op de J.A.V. hebben we vast in stijl afscheid genomen, wat nog een vervolg zal krijgen op haar afscheidsfeestje (oh nee.....contactactiviteit). Anke: heel erg bedankt voor je inzet bij DOK!!

Lees jij dit artikel en denk je: daar had ik bij willen zijn? De volgende J.A.V. staat gepland op woensdag 6 maart 2019. Zet het maar vast in je agenda.

Tekst overgenomen van onze website

meer foto's van de J.A.V. staan op onze Facebookpagina https://www.facebook.com/DOK1922/ en op onze website www.dok-ede.nl

Contactpersoon vrijwilligers

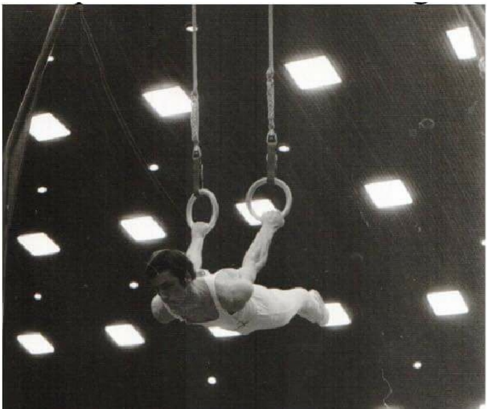
Zoals al eerder aangegeven, worden alle werkzaamheden binnen onze vereniging uitgevoerd door vrijwilligers. Bestuur, Pers & Publiciteitscommissie (P.P.C.), redactie nieuwsbrief (R.C.), Commissie Technische Leiding (C.T.L.), ledenadministratie, jeugdcommissie (J.C.) en heel veel andere functies zouden gewoonweg niet kunnen bestaan (en de vereniging dus ook niet) als we dit met betaalde krachten zouden moeten doen. Omdat we nog wel wat vrijwilligers kunnen gebruiken voor een (vaste), nader te overleggen, taak binnen onze vereniging OF voor hand- en spandiensten, heeft DOK een contactpersoon vrijwilligers aangesteld. Alex Beukhof is vanaf nu verantwoordelijk voor het contact met bestaande en potentiële nieuwe vrijwilligers bij DOK. Heb jij, hebt u nog wat vrije tijd over wat aan DOK besteed kan worden, neem dan contact op met Alex via vrijwilliger@dok-ede.nl. DOK zit met smart op u/jou te wachten, want vele handen maken licht werk!

tekst overgenomen van onze website

Uit de oude doos

Vanaf deze maand zal er een nieuwe rubriek in de nieuwsbrief staan. **'Uit de oude doos'**.
In deze rubriek zullen heel oude foto's, oude foto's en minder oude foto's geplaatst worden met een omschrijving over de foto. DOK is in het bezit van heel erg veel foto's, maar we zijn uiteraard altijd benieuwd of jij nog foto's in de oude doos hebt zitten die je met ons wilt delen. Dit kunnen turnfoto's zijn, maar ook van andere activiteiten waar DOK aan mee heeft gedaan.

We beginnen deze maand met een foto van Peter Heij.



In het seizoen 1999-2000 zijn de twee turnbonden die er toen waren in Nederland, gefuseerd tot de bond die er nu is. De K.N.G.U. Voor die tijd waren er twee bonden. De K.N.G.B. (Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Bond) en het K.N.C.G.V. (Koninklijk Nederlands Christelijk Gymnastiek Verbond). DOK hoorde bij het K.N.C.G.V. Het K.N.C.G.V. was verdeeld in gewesten. De kwart finales voor de jaarlijkse Bondskampioenschappen werden in januari door de gewesten georganiseerd. De beste vijf per gewest gingen door naar de landelijke halve finales. De halve finales werden altijd in februari in Amersfoort georganiseerd. De beste acht gingen dan door naar de finales (in maart). De cijfers van de halve finales en finales werden bij elkaar geteld. Daar volgde dan een bondskampioen per toestel uit en de bondskampioen van het algemene klassement. Dit is DOK bij het toestelturnen één keer gelukt. Peter Heij werd in 1977 bondskampioen!

Eerste plaatsingswedstrijd vijfde en zesde divisie

Op zaterdag 3 maart ging DOK op pad naar Arnhem. De eerste plaatsingswedstrijd van de 5e en 6e divisie stonden op het programma in Sporthal de Laar. De eerste keer jezelf meten met de concurrentie is altijd spannend, iedereen heeft hard getraind en is dat dan genoeg? Het bleek ruimschoots voldoende te zijn.
In de eerste ronde was er goud voor Laura Wolters, Rachel Streuper en Valesca Adriaens. Zilver werd er om de nek van Demi Heij en Daphne Knijff gehangen. Brons werd er gewonnen door Crista Terpstra en Liz van Wirdum. Zeven keer raak dus voor DOK.
De tweede ronde werd beloond met een bronzen medaille voor Isa Smits.
Ook in ronde drie was het weer zes keer raak. Dit keer ging het goud naar Fen Klinckenberg. Tweemaal zilver voor Marlou Kruizinga en Corinda Jansen. De bronzen plakken waren voor Jeanine van der Waal, Eva van Wijngaarden en Iris van Markesteijn.
De turnsters van blok vier turnden ook mooie en stabiele oefeningen. Nu won de jarige Sianna van Leeuwen het goud, net als Bodil Zwart. Sharon van der Ziel werd tweede met prachtige oefeningen. Brons was er voor Sophie van Roekel.
Mooi om te zien dat het harde werken van de turnsters wordt beloond. Niet iedereen behaalde een medaille en niet iedereen had perfecte oefeningen maar gelukkig hebben alle dames over drie weken een nieuwe kans.

Astrid Groeneveld

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

Districtskampioenschappen rhönrad

Op donderdagavond 8 maart begon de voorbereiding van deze wedstrijden al. De raderen werden na de les opgeladen door de 2e selectie. Ze werden zolang in de tuin van Peter de Jong geparkeerd. Hij bracht ze op vrijdagmiddag 9 maart al naar onze parkeerplaatsen zodat wij ze mee konden nemen op zaterdagochtend 10 maart om 6.00 uur. Nadat de kar was aangehaakt reden we naar het ziekenhuis om Sharon op te pikken en konden we richting Hengelo. Onderweg werd zeer duidelijk dat het al veel eerder licht werd dan op 13 januari, onze eerste wedstrijden. Ruim op tijd kwamen we bij de O.S.G. sporthal, en niet O.S.G. hal, en dat was maar goed ook. De raderen waren kletsnat zodat ze eerst drooggewreven moesten worden voordat ze, een trappetje af, de zaal in konden. Ja, ja, en dat om 7.45 uur in de ochtend met dertien raderen. Goedemorgen dus. Na deze warming-up voor volwassenen kon de wedstrijd wel beginnen. Er waren wat opstartproblemen dus liepen we direct een half uur achter. Gelukkig vonden de kinderen het niet erg die vermaakten zich wel in de zaal. Deze ronde startten Noura el Sayed, Femke v.d. Meer, Aymee van Aalst, Joy Blokker en Amy Dijk in baan 1 en Aquila Ziddah in baan 2. Voor hen was het de allereerste keer dat ze met het rhönrad een wedstrijd buiten DOK hadden en ze vonden het best wel spannend. Tevens voor hen op een houten vloer, wat ze niet gewend zijn..... Maar ondanks al die pijn-in-de-buiken en kriebels-in-de kelen was het resultaat wat er mocht zijn zeg! Alle kinderen een medaille. Ja echt, heel erg leuk. Aquila Ziddah werd eerste in zijn categorie van niveau 8 en een compleet DOK-podium bij niveau 9. Aymee van Aalst werd eerste, Amy Dijk werd tweede. Derde was Joy Blokker, vierde was Femke v.d. Meer en Noura el Sayed was vijfde en als verrassing kregen ze allemaal een medaille omgehangen.Sharon Hoksbergen, Esther de Jong en Saskia van Bruxvoort zijn zeer trotse trainers.

Van de laagste niveaus naar de hoogste niveaus. Niet vergeten dat iedereen ooit is begonnen in de laagste niveaus en wie weet wat voor talent daar tussen zit. Maar we gaan verder met de tweede ronde de niveaus 1, 3 en 4. Ook hier moesten ze in twee groepjes werken dus met extra trainer Lamyae el Bakkali el Ammari erbij ging ik dat prima redden. Sommige oefeningen gingen heel erg goed, andere iets minder maar we hebben niet alleen oefeningen geleerd maar ook samenwerken, doorbijten, teleurstellingen verwerken en pijn verbijten. Met de vorige wedstrijden is er toch een stijgende lijn te zien. Uiteindelijk was het resultaat van deze wedstrijd wederom een geweldige verrassing. Weer iedereen een medaille. Nadia el Bakkali el Ammari en Roxy Thomas werden in hun categorie niveau 4 respectievelijk tweede en derde. Kayleigh Duursma werd in haar categorie niveau 4 eerste. In niveau 3 werd Majdouline el Bouhlali in haar categorie eerste en Jonne van Spronsen in haar categorie tweede. Bij niveau 1 was de eerste plaats voor Gerdien Jansen en werden Yara v.d. Molen en Naomi de Vries tweede en derde. Marije Hamminga werd bij niveau 1 in een andere categorie tweede. Dit resultaat hadden we echt niet verwacht. Met trots kijken we terug op deze ronde.

Vervolgens kwam er nog een ronde achteraan met niveau 5, 6 en 7. Dit zijn echt de tussenniveaus. De deelnemers zijn nog niet zo goed als de hogere niveaus maar kunnen en weten al meer dan de lagere niveaus. Ook hier werd in twee verschillende groepjes gewerkt en moesten we met drie trainers de kinderen begeleiden. Ook hier een traantje om een mislukte oefening of gejuich en geknuffel om een goede oefening, maar bij de uitslag bleek.....Ja dit geloof je niet... wederom iedereen een medaille. Dit is nog nooit gebeurt. Echt waar!!!!! Super!! In niveau 7 werd Esmee Tombroek derde en Sharona v.d. Biezen in haar categorie vierde. In niveau 6 werden Laura Kooiker en Jimmy Berkhoff eerste en tweede en Vera v.d. Heuvel werd in haar categorie tweede. In niveau 5 werd Esther de Jong derde, Michelle Ng tweede en Iris te Koppele eerste. We zijn nog nooit eerder terug gekomen met zoveel medailles, ja misschien wel met zoveel medailles, maar nog nooit dat IEDEREEN een medaille had gewonnen. Dat is echt uniek.

Na een zeer lange dag konden we uiteindelijk om 20.15u in Holten bij de MacDonalds bijkletsen en eten(en in de speeltoestellen...hoe oud was je ook alweer en tot hoe oud mag je erin?). Toen de magen gevuld en de blazen geleegd waren reden we door naar de Ridderhof om in, werkelijk, 15 minuten tijd de raderen af te laden en op te ruimen. Om 22.30 uur konden wij als laatste de kar terug brengen naar de stalling en konden we moe en voldaan naar huis. Niet alleen hadden we deelnemers maar ook juryleden. Sharon Hoksbergen heeft naast het begeleiden van deelnemers ook nog een blok gejureerd en Mei-Yù van Bruxvoort heeft de hele dag gejureerd. Petje af voor de juryleden die de hele dag door geconcentreerd moeten opletten naar fouten kijkend die misschien wel honderd keer gezien worden. Zonder hen geen wedstrijd. Iedereen die gereden heeft, die geholpen heeft, hartelijk bedankt. We kunnen dit alleen samen doen.

Groetjes Saskia van Bruxvoort

meer foto's staan op onze facebookpagina https://www.facebook.com/DOK1922/ en op onze website www.dok-ede.nl

Tweede plaatsingswedstrijd trampolinespringen

De trampolineselectie van DOK ging op zaterdag 10 maart op pad naar Ruurlo. De springers van DOK hadden zich goed voorbereid voor deze wedstrijden.

Drie keer werd een DOK turner beloond met een medaille. Goud was er voor Jordi Tick. Dit is knap want Tick springt nog niet lang mee in de selectie. Er werd naar een bronzen medaille gesprongen door Serra Suurendonk. Ook Gerlieke Schaap verdiende een bronzen medaille. De zure vierde plaats was zaterdag voor Isa Smits, net geen medaille.

Binnenkort volgt de derde plaatsingswedstrijd. Dan is weer een mogelijkheid om een medaille te winnen.

Trainers Daisy Kamminga en Doraleine Schaap zijn zeer blij met de behaalde resultaten.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan op onze facebookpagina https://www.facebook.com/DOK1922/ en op onze website www.dok-ede.nl

Vijf podiumplaatsen voor DOK op 17 maart

Op zaterdag 17 maart stapten de herenturners van DOK in de auto om af te reizen naar Enschede. De damesturnsters van de vierde divisie gingen richting Nijmegen. Op het programma stonden de laatste plaatsingswedstrijden van de vierde divisie. Veel trainingstijd is er in gestoken om op de wedstrijden goed te kunnen presteren. Dit is gelukt.

Goud was er in Nijmegen voor Novalee Deuning en voor Demi van Herwaarden. Een mooie prestatie van de beide dames. In een sterk deelnemersveld wisten zijn beslag te leggen op de eerste plaats.
Zilver was er in Enschede voor Sam Onnink. Brons was er voor Ramon de Zeeuw en Robbin Kruizinga.
Op deze laatste plaatsingswedstrijd was er een zure 4e plaats voor Lars Balint en Mirte van Markesteijn. Lodewijk Waanders werd 5e en Tim Terpstra 12e. Fleur Mulder turnde op drie onderdelen goed. Bij de junioren deden Manuele Speijers en Sanne van Heusden mee. Zij draaiden een nette wedstrijd maar helaas geen medaille. Dat geldt ook voor Fleur den Boer. Vooral balk zag er prachtig uit en was goed voor een 2e plaats. Bij de kleine meisjes deden ook Lotte Hartland en Puck den Boer mee. Zij draaiden beiden een mooie wedstrijd. Nu nog even afwachten wie zich hebben geplaatst voor de finales.

Astrid Groeneveld

Tweede plaatsingswedstrijd vijfde en zesde divisie

DOK had in het weekeinde van 24 maart weer een druk schema.
De dansers gingen dansen in Sittard, de trampolinespringers gingen springen in Putten en de turnsters turnden in Ede.
In Ede stonden de tweede plaatsing wedstrijden van de 5e en 6e divisie op het programma. Tijdens de trainingen is er hard gewerkt aan de oefeningen voor de wedstrijden. Dat was goed te merken bij de prijsuitreiking.
Maar liefst 17 keer mocht er iemand van DOK het podium opklimmen. Twee keer was er zelfs een geheel DOK podium. De Edese club timmert hard aan de weg binnen de turnsport.
Acht weer was er goud: Daphne Knijff, Demi Weij, Valesca Adriaens, Elise Dekkers, Jade Onderstal, Marlou Kruizinga, Bodil Zwart en Sharon van der Ziel mochten allemaal het hoogste plekje op het podium betreden. Dit is echt een prestatie want in veel categorieën waren wel meer dan vijfentwintig deelnemers.
Zilver was er vier keer: Isa van Brummelen, Iris van Markesteijn, Pip van der Wal en Shanti Bijzet werden knap tweede.
Tenslotte kregen vijf Dokkers een bronzen medaille omgehangen: Crista Terpstra, Jamilla Mooij, Eva van Wijngaarden, Jeanine v.d. Waal en Sianna van Leeuwen.
Nu allemaal hard trainen voor de finale van 26 mei, die ook in Ede in de Peppel zal zijn, en die DOK zelf zal organiseren. De trainers Esmee van Gemert, Ruby Eichelsheim, Lobke Mulder, Herma Florissen, Jojanneke van der Boom en Astrid Groeneveld zijn trots op hun turnsters.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan op onze facebookpagina https://www.facebook.com/DOK1922/ en op onze website www.dok-ede.nl

Dansers van DOK dansen de sterren van de hemel

Dansers van DOK dansen in Sittard de sterren van de hemel
Twee demoteams van DOK hebben op zaterdag 24 maart meegedaan aan jazz-wedstrijden in Sittard.DOK doet vaak mee aan streetdance wedstrijden maar dit was de eerste keer dat ze meededen aan jazzwedstrijden.Het demoteam Hypnotic Revelation voor dansers tot en met 16 was als eerste aan de beurt. Gwenn Fielt, Ilse Bondt, Zoë Bosch, Nikki Braafhart, Davine Kuiper, Anna Tiemens en Lianne Groeneveld nemen deel aan dit team. De dans verliep goed en de dansers van DOK straalden op de dansvloer. De choreografie was van de hand van trainster Kirsten Schinkel. Het was een mooie dans met een hoge moeilijkheidsgraad. De dans behaalde uiteindelijk een 7 e plaats. Knap voor de eerste keer dat er meegedaan werd in deze categorie.Unbreakable Devotions is het demoteam voor dansers tot en met 13 jaar. Deze groep betrad de dansvloer met blijde gezichten. Er was hard geoefend op de dans en de dansers wisten dat ze de dans goed beheersten. Dit team bestaat uit Demi van Holland, Marinka Nab, Tess van de Bovenkamp, Bo van Dusschoten, Annelies Woning, Danique Fluit, Nikki Braafhart en Ise Fielt. Opnieuw een mooiedans met de choreografie van Kirsten Schinkel. Dit team kwam op een 5e plek. Super. Trainster Kirsten Schinkel is trots op haar pupillen. Nu hard werken aan de punten die de jury heeft aangegeven dan zal het de volgende keer nog beter gaan want de DOK dansers hebben veel talent en potentie.

Astrid Groeneveld

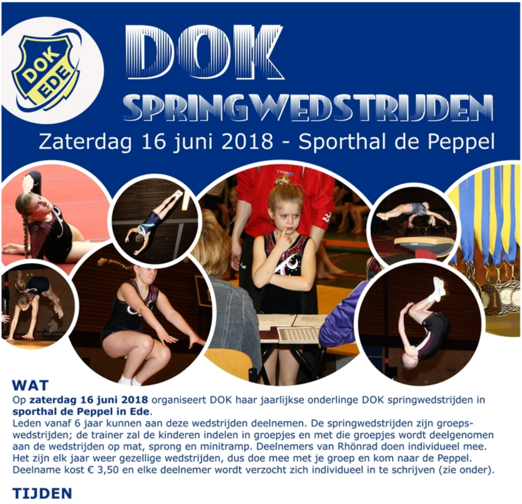
meer foto's staan op onze facebookpagina https://www.facebook.com/DOK1922/

Derde plaatsingswedstrijd trampolinespringen

De trampolinespringers van DOK reisden op zaterdag 24 maart af naar Putten. De derde plaatsingswedstrijd voor het NK springen op 23 juni in Rotterdam stond op het programma.

De trampolinespringers van DOK reisden op zaterdag 24 maart af naar Putten. De derde plaatsingswedstrijd voor het NK springen op 23 juni in Rotterdam stonden op het programma.Spannend dus want iedereen wil zich graag plaatsen maar er mogen maar een paar springers per categorie door naar het NK. Alle springers van DOK wilden dus hun beste beentje voorzetten. Jordi Tick won al twee keer eerder een medaille bij de plaatsing wedstrijden en ook nu sprong hij zichzelf naar het hoogste treetje op het podium. Goud voor Tick en dus een ticket voor het NK, geweldig. Serra Suurendonk wist zich ook naar plaats 1 te salto-en! Dit was de eerste keer dat zij het goud kreeg omgehangen en dus ook door mag naar het NK. Gerlieke Schaap won al twee keer brons, en ook nu verdiende zij het brons. Ook voor haar hetwelverdiende ticket.
Trainster Daisy Kamminga is supertrots op haar turners. Zij gaat nu eerst met zwangerschapsverlof.We wensen haar een goed verlof toe.

Astrid Groeneveld



DOK SPRINGWEDSTRIJDEN

Zaterdag 16 juni 2018 - Sporthal de Peppel

WAT

Op **zaterdag 16 juni 2018** organiseert DOK haar jaarlijkse onderlinge DOK springwedstrijden in **sporthal de Peppel in Ede**.
Leden vanaf 6 jaar kunnen aan deze wedstrijden deelnemen. De springwedstrijden zijn groepswedstrijden; de trainer zal de kinderen indelen in groepjes en met die groepjes wordt deelgenomen aan de wedstrijden op mat, sprong en minitramp. Deelnemers van Rhönrad doen individueel mee.
Het zijn elk jaar weer gezellige wedstrijden, dus doe mee met je groep en kom naar de Peppel.
Deelname kost € 3,50 en elke deelnemer wordt verzocht zich individueel in te schrijven (zie onder).

TIJDEN

De dag zal er ongeveer als volgt uitzien:

- **BLOK 1** (ochtend): leden van 6/7 en 8/9 jaar en trampoline.
- **BLOK 2** (begin van de middag): leden van 10/11 jaar.
- **BLOK 3** (middag): leden 12+, springgroepen en rhönrad.

Op basis van het aantal opgaven wordt een wedstrijdschema gemaakt. Twee á drie weken voorafgaand aan de wedstrijden zal het exacte wedstrijdschema via onze website (www.dok-ede.nl) en een extra Nieuwsbrief via de mail bekend worden gemaakt.

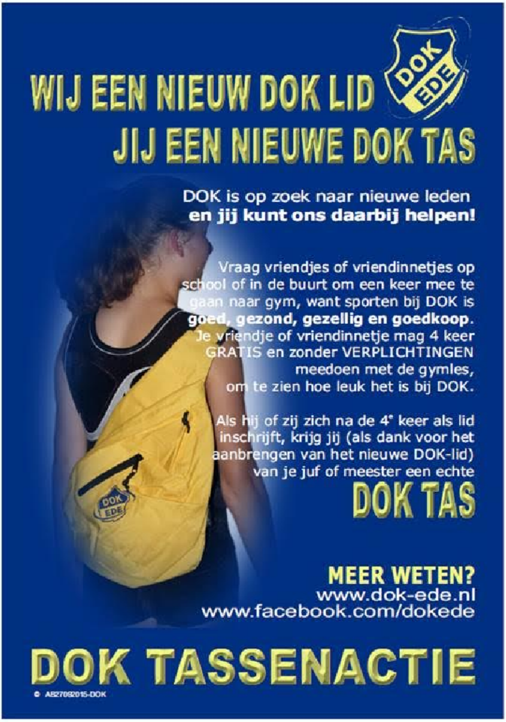
KLEDING

Op deze wedstrijden is het officiële DOK tenue verplicht. Informatie over de kleding (nieuw of gebruikt) is op onze website te vinden.

OPGEVEN

Deelnemers kunnen zich **tot 19 mei 2018 o**pgeven via **www.dok-ede.nl/springwedstrijden**. De trainers kunnen hun groepjes bij de organisatie opgeven tot **26 mei 2018**.

info: bij je trainer of www.dok-ede.nl



WIJ EEN NIEUW DOK LID
JIJ 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**. Je vriendje 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 4e 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

© AB27082015-DOK

Agenda en vakanties

6, 7 en 8 april 2018 DOK-kamp 13 jaar en ouder
16 juni 2018 DOK Springwedstrijden (onderlinge wedstrijden voor leden vanaf 6 jaar)

Tweede Paasdag 2 april 2018
Meivakantie 30 april tot en met 12 mei 2018
Tweede Pinksterdag 21 mei 2018
Zomervakantie 16 juli tot en met 28 augustus 2018

© Anja van Gemert - RC

Powered by YMLP.com