Nieuwsbrief DOK april 2022

Chr. Gymn. Ver.
DOK EDE
100
1922 - 2022

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 8 **Nummer 4, april 2022**

Van de redactie

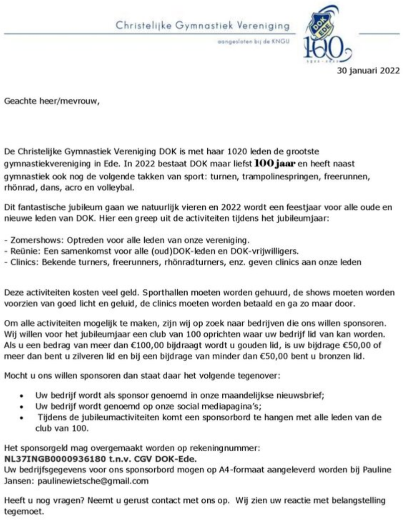
Kom je deze maand ook weer naar een feest van DOK? Naar de springwedstrijden op 14 mei, de conditie-clinic op 19 mei of de dance-clinic op 25 mei? Het lijkt ons enorm gezellig om je daar te ontmoeten!
Tijdens de springwedstrijden zijn er stroopwafels te koop om op deze manier de jubileum-activiteiten een beetje te kunnen bekostigen. Geld meenemen is niet nodig, via een QR-code kan er met de mobiele telefoon betaald worden. Handig toch? Voor het DOK-kamp, voor zowel de jongeren als ouderen leden, kan er ingeschreven worden! Maar pas op....als je één keer mee gaat naar dit kamp wil je elk jaar!

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

Van de bestuurstafel

Deze maand zijn er weinig nieuwe zaken te melden. Veel commissieleden zijn druk met van alles rond de springwedstrijden, het jubileum en allerlei leuke activiteiten.We zijn als bestuur trots op al deze mensen die zoveel tijd steken in onze vereniging.Als jullie vragen voor het bestuur hebben, of opmerkingen of desnoods kritiek: mailen mag aan bestuurdok@gmail.com. Voor nu wensen we alle leden en commissieleden een fijne vakantie, en daarna gaan we aftellen tot het 100-jarig jubileum!

De club van 100



Christelijke Gymnastiek Vereniging
aangesloten bij de KNGU

30 januari 2022

Geachte heer/mevrouw,

De Christelijke Gymnastiek Vereniging DOK is met haar 1020 leden de grootste gymnastiekvereniging in Ede. In 2022 bestaat DOK maar liefst **100 jaar** en heeft naast gymnastiek ook nog de volgende takken van sport: turnen, trampolinespringen, freerunnen, rhönrad, dans, acro en volleybal.

Dit fantastische jubileum gaan we natuurlijk vieren en 2022 wordt een feestjaar voor alle oude en nieuwe leden van DOK. Hier een greep uit de activiteiten tijdens het jubileumjaar:

- Zomershows: Optreden voor alle leden van onze vereniging.
- Reünie: Een samenkomst voor alle (oud)DOK-leden en DOK-vrijwilligers.
- Clinics: Bekende turners, freerunners, rhönradturners, enz. geven clinics aan onze leden

Deze activiteiten kosten veel geld. Sporthallen moeten worden gehuurd, de shows moeten worden voorzien van goed licht en geluid, de clinics moeten worden betaald en ga zo maar door.

Om alle activiteiten mogelijk te maken, zijn wij op zoek naar bedrijven die ons willen sponsoren. Wij willen voor het jubileumjaar een club van 100 oprichten waar uw bedrijf lid van kan worden. Als u een bedrag van meer dan €100,00 bijdraagt wordt u gouden lid, is uw bijdrage €50,00 of meer dan bent u zilveren lid en bij een bijdrage van minder dan €50,00 bent u bronzen lid.

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

- Uw bedrijf wordt als sponsor genoemd in onze maandelijkse nieuwsbrief;
- Uw bedrijf wordt genoemd op onze social mediapagina's;
- Tijdens de jubileumactiviteiten komt een sponsorbord te hangen met alle leden van de club van 100.

Het sponsorgeld mag overgemaakt worden op rekeningnummer:
NL37INGB0000936180 t.n.v. CGV DOK-Ede.
Uw bedrijfsgegevens voor ons sponsorbord mogen op A4-formaat aangeleverd worden bij Pauline Jansen: paulinewietsche@gmail.com

Heeft u nog vragen? Neemt u gerust contact met ons op. Wij zien uw reactie met belangstelling tegemoet.

Nieuwsbrief
april 2022

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- De club van 100
- Affiche: In your dreams
- Koninklijke onderscheiding
- Een bijzonder verhaal...
- Twee keer GOUD op N.K. Rhönrad
- GOUD en Brons voor Acro
- Prijzenregen in Barneveld
- Danswedstrijd Shell we Dance
- Iedereen een medaille in Didam
- Vijf podiumplaatsen voor acro in Westhaar
- Springfestijn
- Tweede meetmoment
- DOK 100 jaar; een acro clinic
- DOK succesvol op O.N.K.
- HipHoppers van DOK
- Ziekenboeg
- Affiche Reünie
- Affiche: Ouderenkamp
- Affiche: Juniorenkamp
- Affiche:DOK 100 jaar; conditie clinic
- Affiche: DOK 100 jaar; dance clinic
- 'Leden' van de Club van 100
- Affiche: nijntje beweegdiploma
- Affiche: KOM DANSEN BIJ DOK
- Activiteiten en vakanties

ADRESSEN

Website
www.dok-ede.nl

Facebook
Facebook.com/dok1922

Instagram
instagram.com/dok_ede_official

E-mail
info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES

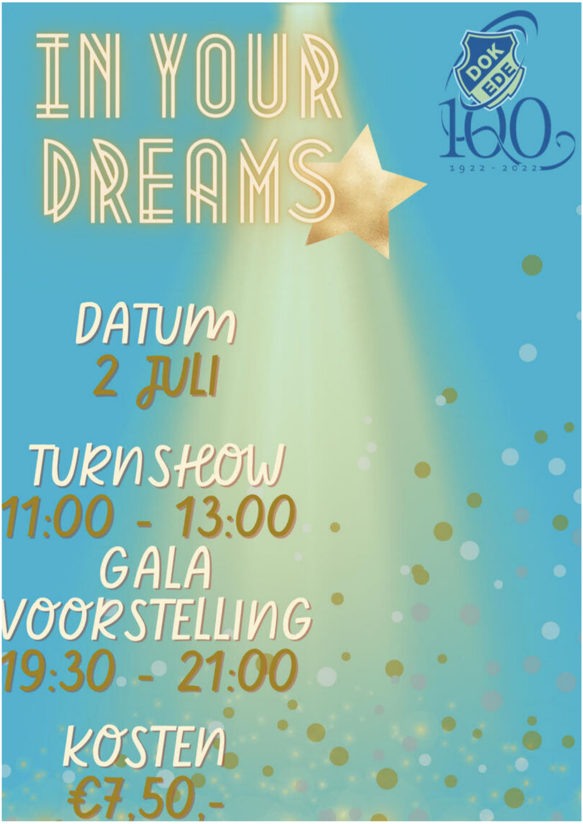
QR-code

Met vriendelijke groet,

Namens de JUCO (Jubileumcommissie)

Pauline Jansen
06-46085607

postbus 8179, 6710 AD Ede bestuur@dok-ede.nl www.dok-ede.nl



DATUM
2 JULI

TURNSHOW
11:00 - 13:00

GALA VOORSTELLING
19:30 - 21:00

KOSTEN
€7,50,-

Koninklijke onderscheiding

Woensdag 26 april 2022, waren Astrid Groeneveld en Alex Beukhof aanwezig bij de uitreiking van zeven Koninklijke onderscheidingen (de zogenaamde Lintjesregen) in de gemeente Zwolle door de burgemeester van Zwolle de heer Peter Snijders. Naast een aantal andere gelukkigen mocht oud turner, lesgever, bestuurslid, organisator en tegenwoordig archivaris Oud Archief van DOK Peter Heij de versierselen als Ridder in de Orde van Oranje Nassau in ontvangst nemen. Een prachtige onderscheiding voor het vele werk dat hij bij en voor DOK, maar ook op de Calo en bij de K.N.C.G.V. (tegenwoordig gefuseerd tot de K.N.G.U.) heeft gedaan.
Peter is al heel lang Erelid van onze vereniging, maar daar komt nu dus een prachtige onderscheiding bij. Peter, namens DOK van harte gefeliciteerd met dit lintje!

Een bijzonder verhaal...

Op 26 mei zal DOK-lid Aquila Ziddah (13 jaar) meedoen met de Wereld Kampioenschappen Rhönrad in Sönderborg in Denemarken. Aquila is ongeveer 5 jaar lid van de rhönradles. Toen, tijdens de rhönradles, bleek dat Aquila bepaalde onderdelen heel snel leerde, opperde zijn trainster Saskia van Bruxvoort dat ze wel eens konden gaan proberen om op W.K.-niveau te gaan trainen. In de zomervakantie van 2021 hebben Aquila en Saskia op de houten vloer, in de fitnessruimte van de vader van Aquila, getraind en op deze manier de zeer belangrijke basisonderdelen geoefend.
Tijdens deze trainingen vertelde de moeder van Aquila dat haar zoon een dubbele nationaliteit heeft doordat zijn vader in Ghana is geboren. Tot je 18e levensjaar heb je als kind dan automatisch een dubbele nationaliteit.
Saskia herinnerde zich uit het verleden van de 'Duitse' jongeman die, tijdens rhönradwedstrijden, voor Iran uitkwam.Hij woonde en trainde in Duitsland maar had een Iranees paspoort, zodoende kon hij op verschillende W.K.'s uitkomen voor Iran. Zo zijn Saskia en Aquila op het plan gekomen om Aquila in te schrijven voor het Wereldkampioenschap en uit te komen voor Ghana. Om als Nederlander mee te doen aan het W.K. Rhönrad moet je je kwalificeren en mogen de beste raddraaiers afreizen naar het W.K. Vanuit Ghana neemt er niemand deel aan deze wedstrijd en daardoor is het 'eenvoudiger' om voor Ghana uit te komen. Aquila hoefde zich niet te plaatsen voor het W.K. De ouders van Aquila zijn aan het werk gegaan om het Ghanees paspoort te krijgen. Ondertussen werd Andrew, de vader van Aquila, ernstig ziek en moest Aquila, tot groot verdriet, afscheid nemen van hem. Het plan werd steeds vaster en even hebben ze nog geprobeerd om voor Nederland uit te komen maar daar was Aquila door het overlijden van zijn vader, de lockdown, het zeer minimale aantal trainingsuren per week en door de Corona die Aquila zelf kreeg, (nog) niet aan toe. Als eerbetoon aan zijn vader gaat hij nu, met toch een goede oefening, naar het W.K. en komt Aquila uit voor Ghana.
Aquila is een jongen die snel de onderdelen oppikt, maar om ze echt goed onder de knie te krijgen toch ook wel hard moet werken. Hij heeft duidelijk voordeel van zijn turntrainingen. Hij kwam als klein jochie op de rhönradles en nu is hij een leuke puber met een onverwoestbaar zelfvertrouwen. Ook is hij altijd in voor gekke dingen uitproberen in het rad. Saskia en Aquila zijn nu bezig met de laatste voorbereidingen. Er wordt extra getraind, wedstrijdkleding wordt ontworpen en natuurlijk gaat de Ghanese vlag mee!

Aquila en Saskia, we wensen jullie een goede voorbereiding, een prachtige wedstrijd en ook bijzonder veel plezier!

Twee keer GOUD op N.K. Rhönrad

DOK is jarig. De vereniging is al 100 jaar en springlevend. Dit is in dit jubileumjaar aan alles te merken. Ook weer op zaterdag 2 april, in Wageningen stond het N.K. rhönrad op de agenda. DOK mocht dit N.K. zelf organiseren.
Bovendien hadden 7 leden van de vereniging zich weten te plaatsen voor dit NK. Dit alleen is al een topprestatie. Voor DOK mochten Aquilla Ziddah, Verena van der Garde, Jannah Stoter, Aymée van Aalst, Jimmy Berkhof, Laura Kooiker en Vera van den Heuvel de wedstrijdvloer betreden.
Meedoen aan een N.K. is heel speciaal. DOK en de trainers, Saskia van Bruxvoort, Marije Hamminga, Mei-Yu van Bruxvoort en Sannah Boer zijn dan ook heel trots op deze turners.
Zowel in ronde 1 als in ronde 2 mocht een Dokker het goud in ontvangst nemen. In rond 1 was het goud voor Verena van der Garde. Zij turnde een mooie en stabiele wedstrijd, het goud is dus echt verdiend. In deze ronde waren er helaas ook 3 zure vierde plekken: Jannah Stoter, Jimmy Berkof en Vera van den Heuvel werden vierde. Nu zuur maar het biedt zeker hoop voor de toekomst. Laura Kooijker werd 5e en Aymée van Aalst werd 10e. Allemaal een plek binnen de top 10.
In ronde 2 kwam Aquilla Ziddah de vloer op voor de Edese club. Hij doet mee op het allerhoogste niveau van Nederland. De oefeningen van Aquilla zijn nog niet lang klaar maar daar was niet veel van te zien. Ziddah draaide een goede wedstrijd, er is nog ruimte voor verbetering maar hij mag heel trots zijn op zijn vooruitgang. Bovendien was de vooruitgang meer dan voldoende voor het goud. Aquilla Ziddah mag zich dit hele jaar nog Nederlands Kampioen noemen, wat een topprestatie.

Astrid Groeneveld

een filmpje staat op instagram DOK Rhönrad

GOUD en Brons voor acro

Zaterdag 2 april vertrokken we om kwart voor 7 uit Ede, op weg naar de wedstrijden in Ruurlo. De 3e plaatsingswedstrijd voor de acro D/E lijn was aan de beurt.

In de categorie jeugd E hadden we twee duo's. Irma Gerritse en Lisette van Ruiswijk hadden de 1e wedstrijd pech, maar deze wedstrijd straalden ze en hadden ze een mooie, foutloze oefening. Met een prachtige score van 23,420 werden ze 1e. Vera Roes en Isabelle van der Sluijs werden 3e. Beide teams hebben zich rechtstreeks geplaatst voor de Oost Nederlandse Kampioenschappen op 23 april.
In dezelfde ronde hadden we ook een trio: Joy Blokker, Maartje Bekker en Jalou van Roon. Zij deden alle drie voor het eerst mee en werden keurig 4e.
In wedstrijd 2 waren Noémi Nieuwenhuijse en Aafke Spek aan de beurt. Zij hadden een nette oefening en werden 6e. In wedstrijd 4 hadden we nog één duo: Femke Deddens en Charlotte Runhaar. Zij hadden helaas pech. Een val een een afgekeurd element kostte hen hun podiumplaats. Ze werden 5e. Maar ook dit team heeft zich al rechtstreeks geplaatst voor het O.N.K. op 23 april.

Het was weer een geweldige dag. Met dank aan de trainers én de juryleden.

Marlou Kruizinga

meer foto's op instagram DOK Acro en Facebook

Prijzenregen in Barneveld

Op zaterdag 2 april stond er voor DOK een wedstrijd in Barneveld op de agenda. Voor een heel aantal turnsters van de Middenbouw was dit hun eerste regiowedstrijd, door Corona heeft deze groep twee jaar geen wedstrijd gehad. Het ging in Barneveld om de teamprestatie.
Wanneer de uitslagen bekeken worden dan kunnen we toch constateren dat de andere verenigingen er eigenlijk niet aan te pas kwamen. In alle wedstrijdrondes beklom DOK het hoogste erepodium. Wat een topprestatie van de turnsters van DOK. De trainers zijn dan ook heel trots op hun pupillen.
Goud was er voor: Fenna Vink, Norah Linker, Eva van Steenbergen, Maud Lourens, Marit van Omme, Noa Haalboom, Felyne van Leent, Manou Weij, Niene van Leeuwen, Benthe van de Poel, Cheyenne Gerritsen, Richelle van de Fliert, Jaylee Gerrits, Lisa Zaal, Nova Gulikers, Marissa Meerveld, Feline Post, Diede Kolenbrander, Isabelle van de Sluijs, Femke Dekker, Fen Klinckenberg, Imme Oppenhuizen, Isabella Hammink, Mirte Post, Britt Blijleven, Gerja Meijer, Sophie van Roekel, Anouck Lammers, Ymke Steijlen, Robin van de Bospoort, Lynn Borgmeijer en Lieke Bos
Zilver was er voor: Anne-Sophie Plaat, Daphne Knijff en Shanna Kervel
Brons was er voor: Lydia Jonkers, Lise Soer, Anna van Bemmel en Nova Klinckenberg.
Voor de bovenbouw is er ook een individuele ranking. Goud was er voor: Fen Klinckenberg en Robin van den Bospoort. Zilver voor: Gerja Meijer. Brons voor: Lynn Borgmeijer en Anne-Sophie Plaat.
In totaal deden er negen teams van DOK mee, waarvan zeven teams goud verdienden, één team zilver en één team brons. Hier kan met recht gesproken worden over een overmacht van DOK met een welverdiende prijzenregen.

Astrid Groeneveld

meer foto's op instagram DOK Turnen en Facebook

Danswedstrijd Shell we Dance

Eindelijk is het voor de dansers van DOK dan ook weer zover. Na ruim 2 jaar weer een echte wedstrijd in een theater. In de Coronaperiode waren er wel wedstrijden, je kon een filmpje van de dans insturen. Heel leuk bedacht maar het geeft niet de beleving van een echt theater. Wel top dat DOK daar ook aan meegedaan heeft.
De demo/selectie dansgroepen van DOK waren dan ook heel blij dat er weer een wedstrijd in een heus theater op het programma stond. De DOKkers hoefden niet ver te reizen, de wedstrijd was in het Schaffelaar theater in Barneveld.

DOK deed met 3 dansen mee in Barneveld. Er was een Hiphop dans 18+ onder de naam Eight. Een Moderne dans 18+: Nobody Knows. En een Hiphop dans onder de 15 jaar: DOK Movements.
De dansen werden met veel enthousiasme gedanst. Wat fijn om weer in het theater te zijn. Nog geen top 3 dit keer maar wel veel positieve feedback van de jury. Nu op weg naar de volgende wedstrijd.
Trainers Lindsay van de Westering, Danique Fluit en Anna Tiemens zijn trots op hun dansers. Nu weer met veel plezier verder trainen.

Astrid Groeneveld

Iedereen een medaille in Didam

Op zaterdag 9 april gingen de teams van Middenbouw 3 en Teams E van DOK op pad naar Didam. In Didam stonden de teamwedstrijden op het programma.
In de ochtend kwam het Middenbouw team 3 voor DOK de wedstrijdvloer op. De dames Liz Hafkamp, Sifra Musch en Britt Kervel turnden prachtige oefeningen. Op brug, vloer en balk werden de oefeningen beloond met een 1e plek en dit werd overall ook een gouden medaille voor deze succesvolle dames.
Daarna was het de beurt aan het jeugd en senior E team. Femke Harkema, Valesca Adriaens, Thera Jager, Lotte Hartland en Novalee Deuning mochten de eer van DOK verdedigen. Dit deden ze zeer goed, vooral op brug werden de dames beloond met de hoogste cijfers. Bij de prijsuitreiking bleek dit voldoende voor de zilveren medaille.
Nog één team te gaan, het team junioren E. Dit team bestaat uit Jade Onderstal, Alisha Bijzet, Imke Kessel, Iris van den Bos, Lotte Merkies en Amber Koudijs. Dit team blonk echt uit op de balk, knap om op dat onderdeel te winnen. Is toch een mentaal onderdeel, je moet de zenuwen echt onder controle houden. Ook dit team kreeg het zilver omgehangen.
Alle turnsters van onze club die afreisden naar Didam kwamen dus terug met een medaille. Dit is een topprestatie. Een compliment voor de gymnasten en hun trainers.

Astrid Groeneveld

meer foto's op Facebook

Vijf podiumplaatsen voor acro in Westhaar

Twee keer goud, twee keer zilver en een keer brons op vierde plaatsingswedstrijd acro in Westerhaar

Op zaterdag 9 april stond de wekker weer vroeg voor de acro afdeling van DOK. Al om 06.30 uur zaten we in de auto om naar Westerhaar te rijden voor de 4e plaatsingswedstrijd. De laatste plaatsingswedstrijd waar teams zich konden plaatsen voor de Oost Nederlandse Kampioenschappen op 23 april.

Om 08.00 uur kon het inturnen beginnen voor de twee jeugd teams van DOK. Lieke van Kleef en Jinte Balk hadden de vorige keer al laten zien dat zij een sterke oefening neer konden zetten, zowel technisch als artistiek. Ook deze wedstrijd wonnen de dames goud en daarmee plaatsten zij zich rechtstreeks voor het O.N.K. In dezelfde categorie lieten ook Naomi Verschoor en Femke Dekker een hele mooie oefening zien, waar zij artistiek de hoogste score voor kregen. De vorige wedstrijd moesten ze door ziekte helaas missen. Gelukkig konden ze nu meedoen. Helaas werd één onderdeel afgekeurd, wat hun een podiumplaats kostte. Ze werden 4e in deze categorie.

In wedstrijdronde twee waren de junioren aan de beurt. We hadden één team deze ronde. Rozemarijn Gommer en Tirza Kroesbergen mochten wederom op het podium plaatsnemen. Met een sterke technische score kregen ze brons omgehangen op het podium. Wat hebben deze meiden een enorme groei laten zien het afgelopen jaar.

In de derde wedstrijdronde waren er drie teams van DOK aan de beurt. Danique de Jeu en Marit Gerritse kregen zilver voor hun leuke oefening en plaatsten zich rechtstreeks voor het O.N.K. in de categorie D-jeugd. Ons junioren D-lijn team wist de vorige wedstrijd derde te worden van de negen met wat kleine foutjes en hadden zeker weer kans op een podiumplek. Helaas moesten we het team afmelden door ziekte van één van de onderpartners. Heel jammer voor de meiden natuurlijk. Het derde team, bestaande uit Laura Hoekstra, Quincy Vogelsang en Richelle van de Fliert, kwamen uit voor de senioren E-lijn. Helaas zorgde een kleine val voor veel aftrek, waardoor ze het podium deze keer misten, maar wel kunnen terugkijken naar een mooi wedstrijdseizoen.

In de laatste wedstrijdronde waren de senioren D-lijn aan de beurt. DOK is trots op de twee mix pairs die we hebben. Het was even spannend of beide mix pairs mee konden doen in verband met werk van de onderpartner van het ene team en andere wedstrijden van de bovenpartner van het andere team op dezelfde dag. Gelukkig stapte het laatste team tien minuten voor hun wedstrijd de sporthal in Westerhaar binnen. En niet voor niks. Zij sloten de dag af met een prachtige oefening. Rik Winters en Tamira Buijs mochten het hoogste podium beklimmen en het goud in ontvangst nemen. Met een klein verschil werden Mike Heimel en Marith Baan tweede in dezelfde categorie. Beide team plaatsten zich ook rechtstreek voor het O.N.K. op 23 april.

Na een lange wedstrijddag reden we rond 21.15 uur weer richting Ede en met een ijsje onderweg om de dag te vieren, waren we om 23.10 uur weer thuis. Een lange dag voor de trainers en juryleden, maar de blijde gezichten van alle leden maken zo'n lange dag tot een leuke en fijne dag. We kijken uit naar de Oost Nederlandse Kampioenschappen op 23 april in Varsseveld waar een heel aantal teams, die zich vorige week en deze week hebben geplaatst, DOK mogen vertegenwoordigen!

Jojanneke van der Boom

meer foto's op instagram DOK Acro en Facebook

Springfestijn

Zaterdag 9 april was het Springfestijn in de Maandereng. Hiervoor hadden zich twintig kinderen aangemeld.
Na de warming-up met behulp van banken gegeven door Joachim werd er gesprongen met de minitramp met en zonder verhoogd vlak, over een bok en aansluitend een paard met beugels, op de tumblingbaan en lange mat, gezwaaid aan de trapeze en gesprongen op de grote trampoline.
Na afloop kreeg iedereen een bewijs van deelname met een foto van zichzelf. Alle springers hebben het naar hun zin gehad.
De lesgevers aanwezig waren: Joachim, Melanie en David. Met hun aanwijzingen waren tijdens de clinic duidelijk vorderingen in de oefeningen te zien.

Karin van der Lingen

meer foto's op Facebook

Tweede meetmoment

Op zaterdag 16 april stond het tweede meetmoment op het programma. DOK leverde de meeste turnsters op deze dag. De organisatie van deze dag lag dan ook in handen van de DOK. Dit maal werd het Meetmoment gehouden in de zaal van Kernhem.
In de nieuwe visie van de K.N.G.U. zijn de officiële wedstrijden eigenlijk pas geschikt voor kinderen vanaf 9 à 10 jaar. Voor de turnsters van 6 t/m 8 is daarom een nieuw systeem bedacht. In plaats van wedstrijden een meetmoment waarbij de gymnasten een diploma verdienden met gouden, zilveren, bronzen of oranje stickers. Allemaal op een eigen niveau oefeningen kunnen laten zien. Minder wachten tijdens wedstrijden en meer turnen. Het klinkt als muziek in de oren en dat was het ook.
Wat was het een feestje in Kernhem met turnsters uit Ede, Apeldoorn, Oosterbeek, Beneden-Leeuwen en Druten. De turnsters waren alweer gewend aan deze nieuwe opzet. De turnsters glommen van geluk bij het uitvoeren van de oefeningen.
Aan het einde van de wedstrijd kregen alle dames een diploma en een medaille. DOK is trots op alle vrijwilligers die dit festijn mogelijk maakten. Alle verenigingen in Ede draaien op vrijwilligers, mensen die zich voor niets maar vol liefde maar voor niets inzetten voor de sportende jongeren.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan op Instagram DOK official en Facebook

DOK 100 jaar; een acro clinic.

Op zaterdag 16 april was het weer een feest voor het 100-jarige DOK. In Turnstede stond de clinic voor de acro-tak op het programma. DOK is er trots op dat ze veel takken van het turnen kan bieden in Ede.
DOK biedt het peuter-ouder turnen, het kleuter turnen (met het Nijntje beweegdiploma), het recreatie turnen en het selectie turnen, trampolinespringen, het springen in teams, dans, rhönradturnen, ouderengym, volleybal en acro turnen. Daarmee is DOK de meest veelzijdige vereniging in Ede.
In Turnstede was het een feestje op zaterdag 16 april. Trainers van het Nederlands team kwamen naar Ede om goede tips te geven aan de acro-gymnasten van DOK. Het was een groot succes, er zijn veel turnsters geholpen met de goede tips. Mooi om al dit enthousiasme te zien.
DOK is trots op haar succesvolle acro tak. Super om te zien wat voor successen de trainsters met hun turnsters behalen.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan hier --> media -->foto's -->2022

DOK succesvol op O.N.K.

Op zaterdag 23 april stond het Oost Nederlands Kampioenschap (O.N.K.) voor de acro gymnasten van DOK op het programma in Varsseveld.

De turners van DOK waren al zo succesvol geweest tijdens de voorwedstrijden dat een heel aantal duo's en trio's zich hadden weten te plaatsen voor deze belangrijke wedstrijd. In totaal hadden acht teams zich een plekje naar dit O.N.K. gevochten.

Helaas moesten er twee teams afgemeld worden door ziekte en door de meivakantie. Er bleven dus nog zes teams over en de helft daarvan liet zulke prachtige oefeningen zien dat ze door mogen naar het halve N.K. Wat een topprestatie. De eersten die zich wisten te plaatsen waren Lieke van Kleef en Jinte Balk. Zijn werden 7e op deze wedstrijd maar het was meer dan voldoende voor het halve N.K. Ook deze wedstrijd weer medailles. Goud was er met een prachtige oefening voor Rik Winters en Tamira Buijs. Net daaronder maar zeker ook met een mooie oefening was het zilver voor Mike Heimel en Marith Baan. Deze twee teams zijn dus ook zeker van een plek bij het halve N.K.

Helaas ook een hele zure 4e plek voor Danique de Jeu en Marit Gerritse. Zij zijn daarmee net niet geplaatst maar ze staan wel 1e reserve.
De trainers zijn weer heel trots op al hun pupillen. Nu hard trainen voor het halve N.K. wat gehouden zal worden op 21 mei in Gramsbergen.

Astrid Groeneveld
meer foto's op instagram DOK Acro en Facebook

HipHoppers van DOK

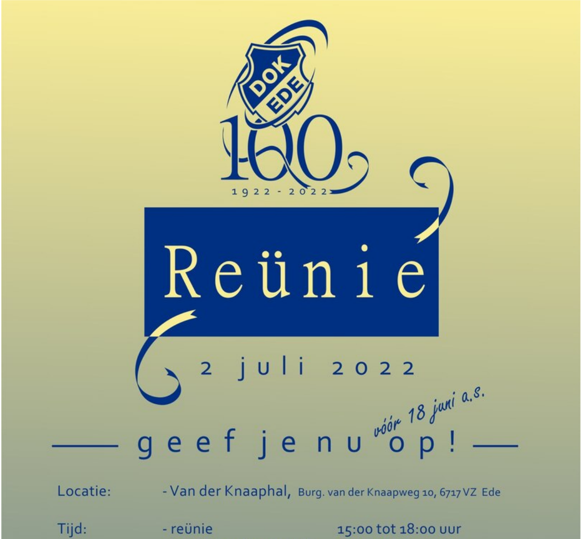
De dansmeiden van het DOK demoteam hadden zondag 24 april hun tweede wedstrijd in de categorie hiphop 18 jaar en ouder. Waar ze de eerste wedstrijd een 6e plaats behaalden, zijn ze nu een plaatsje omhoog geklommen naar de 5e plaats. Dit is boven verwachting goed. Gezien dit een zeer onervaren groep is die nog weinig wedstrijdervaring heeft. De beste zes groepen van iedere categorie gaan door naar het Nederlands kampioenschap in juni dit jaar. Vol goede moed gaan ze dan ook de volgende twee plaatsingswedstrijden tegemoet.

Lindsay van de Westering

Ziekenboeg

Deze keer staat één van de beste springers van DOK in de ziekenboeg. Wilbert Groeneveld heeft zijn kuitbeen gebroken.
Tijdens het springen van een dubbele salto ging het helaas mis. Wilbert zelf dacht dat het alleen een pijnlijke plek was en is nog 'gewoon' met de auto naar huis gereden....helaas zagen ze in het ziekenhuis een breuk. We hopen dat je snel weer dubbele salto's kunt springen, Wilbert! Een snel herstel gewenst!

DE INSCHRIJVING KAN VIA DEZE LINK



DOK EDE

100

1922 - 2022

Reünie

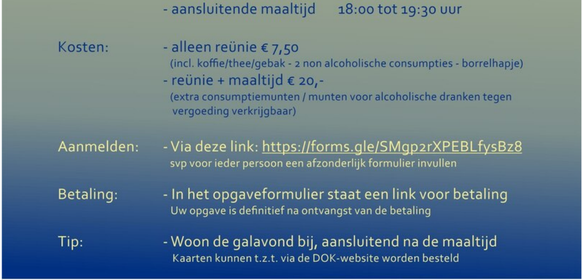
2 juli 2022

vóór 18 juni a.s.

geef je nu op!

Locatie: - Van der Knaaphal, Burg. van der Knaapweg 10, 6717 VZ Ede

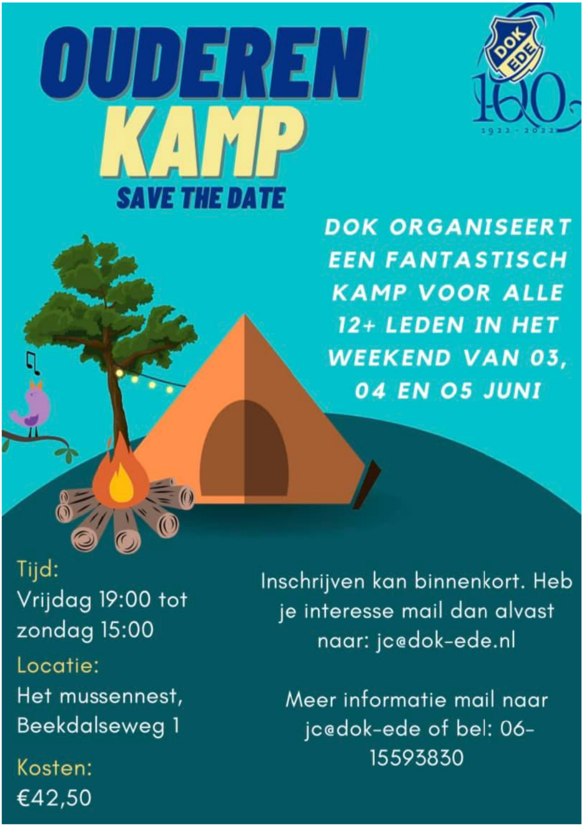
Tijd: - reünie 15:00 tot 18:00 uur



	- aansluitende maaltijd 18:00 tot 19:30 uur
Kosten:	- alleen reünie € 7,50 (incl. koffie/thee/gebak - 2 non alcoholische consumpties - borrelhapje) - reünie + maaltijd € 20,- (extra consumptiemunten / munten voor alcoholische dranken tegen vergoeding verkrijgbaar)
Aanmelden:	- Via deze link: https://forms.gle/SMgp2rXPEBLfysBz8 svp voor ieder persoon een afzonderlijk formulier invullen
Betaling:	- In het opgaveformulier staat een link voor betaling Uw opgave is definitief na ontvangst van de betaling
Tip:	- Woon de galavond bij, aansluitend na de maaltijd Kaarten kunnen t.z.t. via de DOK-website worden besteld

---

DE INSCHRIJVING KAN VIA DEZE LINK



OUDEREN KAMP

SAVE THE DATE

DOK ORGANISEERT EEN FANTASTISCH KAMP VOOR ALLE 12+ LEDEN IN HET WEEKEND VAN 03, 04 EN 05 JUNI

Tijd:
Vrijdag 19:00 tot zondag 15:00

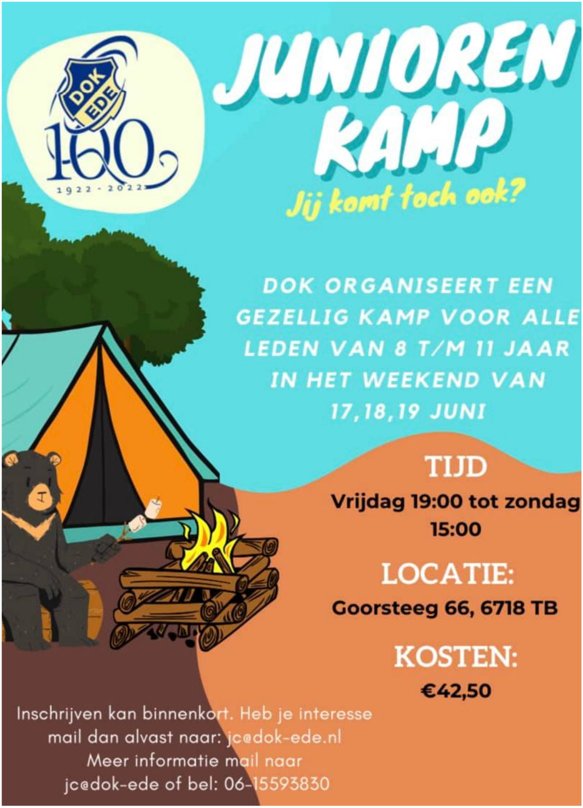
Locatie:
Het mussennest, Beekdalseweg 1

Kosten:
€42,50

Inschrijven kan binnenkort. Heb je interesse mail dan alvast naar: jc@dok-ede.nl

Meer informatie mail naar jc@dok-ede of bel: 06-15593830

DE INSCHRIJVING KAN VIA DEZE LINK



JUNIOREN KAMP

Jij komt toch ook?

DOK ORGANISEERT EEN GEZELLIG KAMP VOOR ALLE LEDEN VAN 8 T/M 11 JAAR IN HET WEEKEND VAN 17,18,19 JUNI

TIJD

Vrijdag 19:00 tot zondag 15:00

LOCATIE:

Goorsteeg 66, 6718 TB

KOSTEN:

€42,50

Inschrijven kan binnenkort. Heb je interesse mail dan alvast naar: jc@dok-ede.nl
Meer informatie mail naar jc@dok-ede of bel: 06-15593830

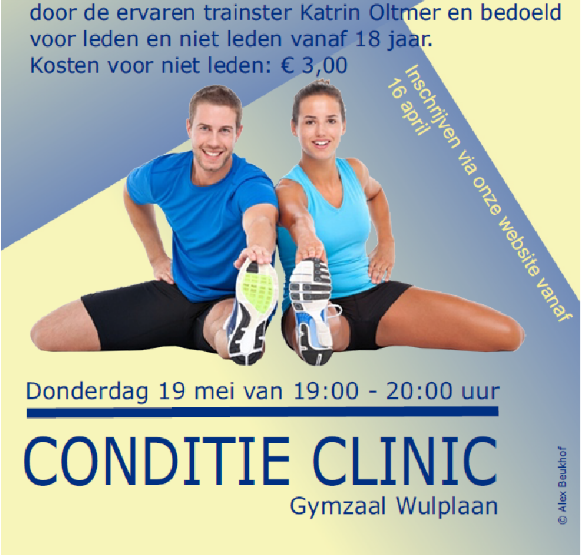
DE INSCHRIJVING KAN VIA DEZE LINK

DOK EDE
100
1922 - 2022

DOK 100 JAAR

www.dok-ede.nl

Een gezellige en uitdagende
conditie les op muziek, verzorgd



door de ervaren trainster Katrin Oltmer en bedoeld voor leden en niet leden vanaf 18 jaar.

Kosten voor niet leden: € 3,00

Inschrijven via onze website vanaf 16 april

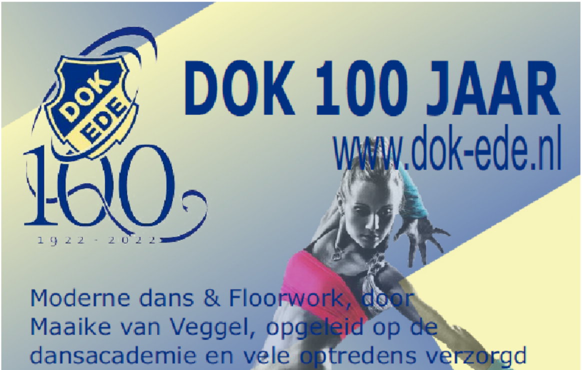
Donderdag 19 mei van 19:00 - 20:00 uur

CONDITIE CLINIC

Gymzaal Wulplaan

© Alex Beukhof

DE INSCHRIJVING KAN VIA DEZE LINK



DOK
EDE
100
1922 - 2022

DOK 100 JAAR

www.dok-ede.nl

Moderne dans & Floorwork, door Maaike van Veggel, opgeleid op de dansacademie en vele optredens verzorgd

in theaters en in musicals

19:00 - 20:00 uur: t/m 14 jaar
20:00 - 21:00 uur: 14+
Kosten leden: GRATIS
Niet leden: € 5,00

WOENSDAG 25 mei 2022

Inschrijven vanaf 23 april t/m 21 mei via onze website

SPETTERENDE

DANCE CLINIC

Danszaal Turnstede

© Alex Beukhof

'Leden' van de Club van 100

BORKENT
Hypotheken
Verzekeringen
Financiële diensten

ROOLVINKPARK 8
6716 EG EDE
0318 – 64 05 01
WWW.BORKENT.NL
INFO@BORKENT.NL

Erkend Financieel Adviseur

Kirsten Pors

Gewichtscoach

- Afvallen zonder strijd
- Eten zonder schuldgevoel
- Weer vertrouwen krijgen in jezelf
- Nooit meer op dieet

1 op 1 coaching in Ede
www.kirstenpors.nl
info@kirstenpors.nl
06-83906682

DOK EDE

Bij DOK lekker bewegen voor peuters van 2 tot en met 6 jaar volgens het nijntje bewegingsprogramma van de KNGU.

NIJNTJE BEWEEGDIPLOMA

Op de website van de KNGU **(dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/)** kan je meer informatie vinden over het nijntje beweegprogramma. Onze trainers zijn speciaal voor dit programma opgeleid om uw kind verantwoord te laten bewegen.

Kijk op ons lesrooster in welke zalen en op welke tijd de nijntje lessen worden gegeven en kom vrijblijvend een 4-tal gratis proeflessen meedoen.

ABC
beweeg diploma

DOK EDE

Kom dansen bij DOK

/moderne dans
p Hop dans
Musical dans

Jazz
© AB22102020

De danslessen bij DOK worden verzorgd door ervaren dansdocenten. 1 uur les per week kost slechts **€ 12,50 per maand** (vanaf 16 jaar **€ 15,50 per maand).** De eerste vier proeflessen zijn **gratis!**

Info: www.dok-ede.nl of bel: 06-15593830

Activiteiten en vakanties

14 mei 2022	DOK springwedstrijden*
28 mei 2022	Vossenjacht
3 tot en met 5 juni 2022	Ouderenkamp
10 tot en met 12 óf 17 tot en met 19 juni 2022	Jongerenkamp
1 juli 2022	Generale repetities DOK-uitvoering
2 juli 2022	DOK-uitvoering**
9 juli 2022	Dansvoorstelling
9 juli 2022	Kampvuur

*dit zijn onderlinge wedstrijden voor leden van 6 jaar en ouder. Vraag aan je juf of meester of jouw discipline ook meedoet aan deze wedstrijden en reserveer de datum.
**de DOK-uitvoering is voor ALLE leden met uitzondering van de volleyballers.

2 tot en met 7 mei 2022	Meivakantie
26 mei 2022	Hemelvaart
31 mei tot en met 3 juni 2022	Avondvierdaagse**
6 juni 2022	Pinkstervakantie
11 juli tot en met 21 augustus 2022	Zomervakantie

* de lessen stoppen om 20.00 uur
** tijdens de avondvierdaagse zullen de lessen bij DOK doorgaan. Wellicht zullen er minder leden aanwezig zijn tijdens de les en dat zal een reden kunnen zijn dat er lessen worden samengevoegd. Hierover zal de leiding jullie informeren.

Powered by YMLP.com