Nieuwsbrief DOK maart 2022

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

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 8 **Nummer 3, maart 2022**

Nieuwsbrief
maart 2022

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering
- De club van 100
- De archivaris van DOK zoekt:
- Recreatie activiteit voor het jubileum
- DOK na 100 jaar nog springlevend
- Turnsters Veerman en Geurts bij DOK
- Trampolinewedstrijden voor DOK
- Wedstrijden 4e en 5e divisie
- Turnen heren 2e en 3e divisie
- Acro-wedstrijden
- Rhönrad-wedstrijden
- Nijntje beweegfeest
- Selectiedames naar Beekbergen
- Rhönradclinic voor het 100-jarig bestaan DOK
- Tweede Landelijke plaatsingswedstrijd Kruizinga
- Landelijke wedstrijd voor Fleur Mulder
- Tweede plaatsingswedstrijd acro
- Springers van DOK naar Leeuwarden
- Brons voor acro-trio
- Opnieuw medailles voor trampolinespringers
- Herenturners naar Didam
- Save the date
- '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

Van de redactie

Beste lezers, ga er maar even voor zitten hoor. Het is meer dan 2 jaar geleden dat er een nieuwsbrief is verschenen met zóveel verslagen van activiteiten en wedstrijden. Wat prachtig dat de meeste regels rondom Corona zijn afgeschaft nu DOK precies 100 jaar is geworden. Hierdoor kunnen vrijwel alle jubileum-activiteiten doorgaan! De verslagen van al die wedstrijden en activiteiten zijn in deze nieuwsbrief te lezen. Veel leesplezier.

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

Van de bestuurstafel

Veilig sportklimaat
Voor ons als bestuur en vereniging is veilig binnen DOK prioriteit één. Veiligheid in de zin van:
Bekwame lesgevers, zoveel mogelijk gediplomeerd, veilige toestellen en zaalinrichting, veilige sfeer in de lessen, zonder intimidatie, veilige sfeer in en om de lessen, zonder onderling gepest.
Het bestuur houdt ogen en oren open, maar kan niet alles zien. Mochten ouders van leden signalen hebben dat er iets niet goed gaat op dit gebied dan stellen we het zeer op prijs als dit (veilig) gemeld wordt, en liefst al in een vroeg stadium! We hebben daarvoor in de persoon van Ineke Reidsma een vertrouwenspersoon. Ze is te bereiken (bij voorkeur) via de
mail: inekereidsma@gmail.com maar bellen mag ook: 06 11014851. Op elke klacht wordt actie ondernomen

Nieuwe bestuursleden
Op de jaarvergadering op 29 maart hebben we afscheid genomen van René van Maanen. René is vanaf 2018 bestuurslid geweest en we zullen hem missen. We zijn hem heel dankbaar voor de tijd die hij in DOK heeft gestoken, onder andere als vertegenwoordiger binnen Turnstede en in de werkgroep nieuwe turnhal. Omdat René ziek was op 29 maart zullen we in de komende bestuursvergadering op gepaste wijze afscheid van hem nemen! Verder zijn er twee nieuwe bestuursleden benoemd:
Daisy Kamminga, die al vanaf de zomer meedraait als aspirant bestuurslid, en Irene van de Heuvel, die al een aantal jaren deel uit had gemaakt van de ledenadministratie. In de volgende nieuwsbrief stellen ze zich kort voor.

Jubilea
Traditie getrouw worden er op de jaarvergadering een aantal vrijwilligers en commissieleden in het zonnetje gezet.
Dit jaar waren dat Cees Gouw: 30 jaar lesgever. Joachim Klaassen, met onderbrekingen en totaal 7 jaar lesgever, Katrin Oltmer, 10 jaar lesgever, Pauline Jansen, 20 jaar lid P.P.C. (pers en publiciteits-commissie), Sanne veldhuizen, 5 jaar lesgever, Sharon Hoksbergen 5 jaar lesgever. Voor deze personen geldt dat ze naast de vaste taken als commissielid ook veelal betrokken zijn geweest bij de organisatie van activiteiten zoals de uitvoering, springwedstrijden en de DOK-dag. Voor alleen was er een mooie bos bloemen! Bovendien waren er nog twee Pluimen, als waardering voor hun inzet:
Karin van der Lingen, voor (onder andere) haar enorme inzet in de organisatie van alle jubileum activiteiten. René van Maanen, voor zijn inzet als bestuurslid. Beide kregen behalve een bloemetje, ook een oorkonde van DOK.

DOK 100 jaar
Als bestuur willen we hier onze grote waardering uitspreken voor de ongelooflijke inzet van al die lesgevers, assistenten en commissieleden voor het organiseren van alle jubileum activiteiten. Veel mensen steken hier heel veel tijd in. En we zien dat de leden erg genieten van alle clinics en andere activiteiten.

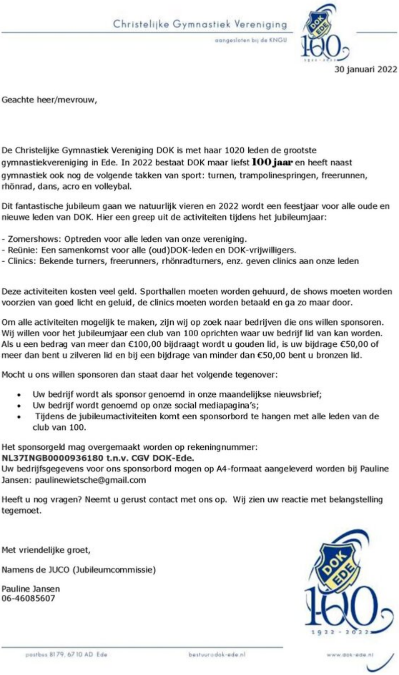
Wedstrijden
Deze maand zijn er gelukkig weer K.N.G.U.-wedstrijden mogelijk, en dat waren er meteen weer heel veel! 145 leden van selectielessen hebben aan één of meer wedstrijden deel genomen! En veel medailles zijn er behaald. En voor wie dat (net) niet bereikten: meedoen is net zo belangrijk als winnen, dus allemaal gefeliciteerd! En natuurlijk onze dank aan alle lesgevers en juryleden, zonder hen is dit niet mogelijk.

Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering

Dinsdag 29 maart 2022 is in het Kernhuis in Ede de Jaarlijkse Algemene Vergadering (JAV) van DOK gehouden. Dit keer in het teken van het 100-jarige bestaan van onze vereniging.
De voorzitter Rina van Hekezen begon met het belangrijkste agendapunt van de avond: het aansnijden van de DOK-100 jubileumtaart, versierd met het mooie jubileumlogo, ontworpen door Breun van Ruiswijk. Het logo bleef intact, wat niet gezegd kan worden van de taart zelf, want daar was aan het einde van de vergadering weinig van over!
Naast de gebruikelijke agendapunten zoals jaarverslagen van bestuur en commissies, het financiële jaarverslag over 2021, de begroting voor 2022, het bestuursbeleid en diverse andere punten, werden er Dokkers in het zonnetje gezet omdat ze inmiddels een flink aantal jaren in een commissie zitten of lesgeven. Zo kreeg Katrin Oltmer uit handen van Astrid een mooie bos bloemen als lesgeefster. Karin van der Lingen ontving "de Pluim" voor de inspanningen die ze gedaan heeft (en nog doet) om de DOK 100 Clinics in goede banen te leiden. Fijn dat DOK zoveel enthousiaste vrijwilligers heeft!
De avond werd gezellig afgesloten met een hapje en een drankje.

tekst overgenomen van social media

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.

Met vriendelijke groet,

Namens de JUCO (Jubileumcommissie)

Pauline Jansen
06-46085607

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

De archivaris van DOK zoekt:

* de bekers, prijzen en dergelijke die indertijd in de DOK-prijzenkast hebben gestaan en daarna in de DOK-garage...

* de kist van de Redactie Commissie met materialen zoals die in de jaren '80 gebruikt werden bij het maken van het clubblad. Deze kist stond in de huidige DOK-garage (zie foto)...
* oude DOK-vlaggen die (nog) thuis bewaard worden...
Deze materialen hebben we hard nodig voor de expositie op 2 juli aanstaande! Mocht je hier iets van weten (ook al is het niet recent), laat het me dan s.v.p. weten!

Peter Heij (peheij@gmail.com), archivaris DOK

Recreatie activiteit voor het jubileum

Op woensdag 2 maart was het zover. De recreatieactiviteit van DOK. De eerste activiteit ter gelegenheid van het 100-jarige bestaan van DOK is een feit. Op woensdag 2 maart hebben een groot aantal kids gebruik gemaakt van onze DOK 100 Clinic voor recreanten.
Mooi om te zien dat de eerste activiteit voor de recreatieleden is. Zij mogen het spits afbijten. De recreatieleden zijn de basis van DOK, zij maken DOK groot. DOK biedt recreatielessen in bijna iedere sportzaal in Ede aan. Trots zijn we daarop, dat DOK laagdrempelig is en in iedere wijk beweging aan kan bieden. Iedereen kan bewegen en ook goedkoop en dicht bij huis. De basis van DOK staat als een huis en daar zijn we trots op.
De recreatieleden konden zich uitleven op de vele toestellen die in Turnstede staan opgesteld en na afloop mochten ze een diploma mee naar huis nemen met hun eigen foto erop. Onder leiding van de DOK-leiding, de DOK-toppers, werd het een hele geslaagde dag in Turnstede.

Astrid Groeneveld

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

DOK na 100 jaar nog springlevend

Op zondag 6 maart was het op de kop af 100 jaar geleden dat de DOK is opgericht. 100 jaar geschiedenis, 100 jaar sport voor eerst jongens en later ook meisjes. In 100 jaar uitgegroeid tot een vereniging met 1000 leden en 100 vrijwilligers. Echt nog springlevend dus! Het jaar 2022 staat bol van de jubileumactiviteiten. Trots is de vereniging op het bereiken van deze mijlpaal. Alle leden van de vereniging ontvingen afgelopen week een verjaardagskaart met daarop een voucher voor een aandenken van dit jubileumjaar. Ook stond er een link op naar een feestelijk filmpje van de voorzitter Rina van Hekezen.

Op zaterdag 5 maart is het startsein gegeven voor het jubileumjaar. Een heuse recordpoging stond op het programma. In het centrum van Ede, bij het gemeentehuis, vond de recordpoging plaats. De jeugdband van Irene luisterde de recordpoging op. Irene en DOK hebben een bijzondere band, Irene is ontstaan vanuit DOK. Het doel van de recordpoging was 500 streksprongen in een uur. Dit is ruimschoots behaald. Binnen een uur werden er 2777 streksprongen uitgevoerd. Het was prachtig om te zien hoeveel mensen er in het centrum waren om DOK te helpen. DOK springlevend kwam op zaterdag 05 maart 2022 helemaal tot leven.

Ook burgemeester René Verhulst liep nog langs en zo was ook hij bij deze succesvolle aftrap van het jubileumjaar.

Astrid Groeneveld

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

Turnsters Veerman en Geurts bij DOK

DOK zit middenin het jubileumjaar, 100 jaar en nog springlevend is onze Edese club. Op zaterdag 5 maart kwam er hoog bezoek naar Ede. Sanna Veerman en Elze Geurts, beide lid van de Nationale turnploeg (Team NL) hebben een gezellige turn-clinic gegeven in de turnzaal Turnstede.

Drie groepen met selectieturnsters van DOK konden achter elkaar aan 1,5 uur lang genieten van de tips van Sanna en Elze. Wat een eer dat deze Nederlandse vendetta's naar Ede wilde komen om de DOK-turnsters te helpen met beter worden in de sport waaraan ze zoveel plezier beleven. Wat een passie van Sanna en Elza en van de DOK-turnsters. Mooi om te zien, echt genieten. Verrassend ook dat de Edese gymnasten onder leiding van Sanna en Elze soms meer durfden dan op de "gewone" les. Wat de aanwezigheid van deze dames wel niet teweeg brengt.

Elze en Sanna, hartelijk dank voor jullie aanwezigheid.

Astrid Groeneveld

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

Trampolinewedstrijden voor DOK

Op zaterdag 5 maart mochten de trampolinespringers van DOK uit eindelijk weer op pad. Na opnieuw een Corona stop stond er weer een wedstrijd op het programma in Ruurlo.
Zeven springers van DOK gingen op pad naar Ruurlo. Niet alle springers konden meedoen doordat het de laatste zaterdag van de voorjaarsvakantie was. Helaas moeten er nu veel wedstrijden worden ingehaald dus kan er geen rekening gehouden worden met de vakanties.

Er werden in Ruurlo drie medailles gesprongen. Een knappe prestatie na een lange tijd. Zilver was er voor Loïs Zuyderduin. Met knappe en nette sprongen, wist ze zichzelf naar het zilver te springen. Brons was er voor Imme Oppenhuizen en Isa Smits. Zij werden samen derde want het ging om een synchroon oefening. Bij het synchroon springen gaat het om de moeilijkheid van de sprongen maar ook om de gelijkheid van de sprongen. Dit hebben Isa en Imme dus heel goed gedaan. Knap hoor dames.
Individueel sprong Imme naar een 6e plek en Isa naar een 7e plek. Trainer Rik Winters gaf aan dat hier zeker nog groei in zit. Dit biedt dus mogelijkheden voor de volgende wedstrijd. Jordi Tick werd zaterdag 5e, een goede prestatie. Jasper Hek werd zuur 4e, altijd jammer net naast het podium. Een 12e plek was er voor Fleur Hazeleger. Een 7e plaats was er voor Lise Segers.
Trainer Rik Winters was zeer trots op de prestaties van zijn springers. Nu op naar de volgende wedstrijden.

Astrid Groeneveld

Wedstrijden 4e en 5e divisie

Op Zaterdag 12 maart waren er eindelijk weer wedstrijden voor de selectie- en wedstrijdgroepen van DOK. Zowel voor Turnen Dames, Turnen Heren, Rhönrad als voor Acro waren er wedstrijden.
In Didam mochten de junioren en senioren van de 4e divisie en de senioren 5e divisie na lange tijd weer individuele wedstrijden turnen. Ook de meiden van de Middenbouw niveau 4 hadden wedstrijden. Zij turnden gisteren in teamverband en mochten eveneens stralen op alle toestellen.
Het team van Vera, Lieke, Naomi, Nazli en Hazal mocht in alle vroegte als middenbouwteam de spits afbijten. De meiden hadden het heel gezellig met elkaar en moedigden elkaar flink aan. En ze lieten ondertussen ook prachtige oefeningen zien. Ze werden dik 1e en kregen allemaal een gouden medaille op het erepodium.

In de andere baan waren tegelijkertijd de senioren 4e divisie aan de beurt. Daar was het goud voor Rianne. Met haar strakke en stabiele balkoefening zette ze een score van 11,55 neer, waardoor ze de anderen ver voor bleef. Nicole belandde helaas net naast het podium, maar werd wel 1e op brug. Ook Demi, Mirthe, Valerie en Rosaley turnden een nette wedstrijd.
In de tweede ronde waren de senioren 5e divisie aan de beurt. Valesca draaide een stabiele wedstrijd en eindigde netjes op de helft. Femke draaide ook een nette wedstrijd en werd op brug 5e, maar maakte op andere toestellen wat kleine foutjes.
In de derde ronde kwamen de junioren 4e divisie in actie. Het werd een prachtig DOK-podium! Imke werd 1e, Iris 2e en Jade 3e. Een geweldige prestatie. En dat in een sterk deelnemersveld.

Ook Amber en Alisha turnden nette oefeningen. Zij eindigden sterk op sprong, maar lieten op andere toestellen wat puntjes liggen.
In de laatste ronde was het andere middenbouw team niveau 4 van DOK aan de beurt. Ook hier was het goud voor DOK. Liv, Bente, Saar, Felia en Lieke draaiden op alle toestellen superstrakke oefeningen. Door een foutje in het telsysteem dachten ze eerst dat het team 2e was, maar dat is inmiddels recht gezet. Ze zijn gewoon dik 1e ! Super!
Een mooie dag in Didam dus voor alle DOK turnsters bij de districtswedstrijden.

Jojanneke van der Boom

meer foto's staan hier

Turnen heren 2e en 3e divisie

In Bergschenhoek waren op dezelfde dag de turnwedstrijden voor de heren van de 2e/3e divisie. Voor de senioren was dit door Corona weer de eerste landelijke wedstrijd in drie jaar! Robbin Kruizinga is helaas nog de enige senior die landelijke wedstrijden turnt bij de heren van DOK. Hij liet nette oefeningen zien en was vooral sterk op sprong, maar liet op verschillende toestellen ook punten liggen. Hij werd 14e en mag volgende week in Volendam proberen zijn scores te verbeteren.

Jojanneke van der Boom

Acro-wedstrijden

In Warnsveld waren op 12 maart ook acro wedstrijden. De eerste regiowedstrijden sinds twee jaar. Een lange, maar ook een succesvolle dag voor DOK. De helft van de acroteams kwam deze dag in actie, de andere helft is volgende week in Rijssen aan de beurt.
In de eerste ronde ging íedereen met een medaille naar huis! In totaal veroverde DOK zes podiumplaatsen met negen teams. Deze dag was het goud voor Elianne en Feline. Zilver was er voor Lavie en Dúana en voor Vera en Isabelle. Brons was er voor Stella en Merel, Irma en Lisette en voor het team Femke en Charlotte. Bij de instap (de jongste meisjes) kregen alle teams een medaille. Dat was super. Zo was er ook een medaille voor de 5e plaats van Mathilde en Meike. Ook Emma en Cheyenne draaiden een nette oefening, maar door een val werden zij 9e bij de junioren. Noémi en Aafke werden keurig 5e in dezelfde categorie en lieten artistiek een goede oefening zien.
Óp naar volgende week als de andere teams mogen stralen op de acrovloer in Rijssen.

Jojanneke van der Boom

meer foto's staan hier

Rhönrad-wedstrijden

Tot slot waren er in Purmerend ook Rhönradwedstrijden op 12 maart. Deze wedstrijden zijn op het laatste moment verzet, omdat de sporthal wordt gebruikt voor vluchtelingen uit de Oekraïne. Dat is natuurlijk heel mooi! Dus de Rhönrad afdeling moest wat verder rijden.

In niveau 4 kwamen Laura en Vera voor DOK uit. Vera werd netjes 2e en kreeg zilver omgehangen op het erepodium. Laura werd 4e en belandde net naast het podium. Ook bij niveau 5 waren er twee deelnemers. Verena werd netjes derde en verdiende daarmee brons. Jannah werd in deze categorie vierde. Altijd jammer, net náást het podium. Maar ook zij had een goede wedstrijd.

We zijn blij dat er eindelijk weer wedstrijden zijn in alle disciplines. Veel wedstrijden vallen samen, omdat het wedstrijdseizoen is opgeschoven. En de dagen zijn soms lang. Ook andere disciplines en niveaus zullen de komende weken volgen. Wat hebben we er samen lang op gewacht! En dan zijn de prachtige resultaten een mooie bekroning voor al het geduld en doorzettingsvermogen van onze leden. Een compliment voor álle sporters!

Daarnaast natuurlijk een woord van dank voor alle vrijwilligers van DOK deze dag. Voor alle lesgevers die op hun vrije zaterdag alle sporters hebben begeleid. Maar ook voor alle juryleden die lange dagen achter de jurytafel zitten. Dank jullie wel. Zonder jullie als trainers en juryleden zouden al deze wedstrijden niet mogelijk zijn geweest!

Jojanneke van der Boom

Nijntje Beweegfeest

Op zaterdag 19 maart was het dan zover, de leden van de Nijntje beweeglessen van DOK konden hun diploma 1 of 2 gaan halen. De kinderen die voldoende lessen hadden gevolgd en die de doelen beheersen konden hun diploma halen.
In de lessen worden de doelen afgevinkt en de leden die er dan aan toe zijn mogen hun Nijntje beweegdiploma halen tijdens het Nijntje beweegfeest. Er zijn 2 diploma's, diploma 1 is voor de basis van het bewegen en diploma 2 voor de verdieping.
De jonge kinderen tussen de 2 en de 6 jaar krijgen zo heel afwisselend alle verschillende basisbewegingenaangeleerd. Op die manier worden ze op een hele leuke manier klaar gestoomd voor alle sporten die ze later willen gaan doen. De kinderen hebben dan al een goede motorische basis.
In de lessen wordt er heel spelenderwijs naar de doelen toegewerkt, dit is leuk om te zien. Kinderen op deze leeftijd leren het beste door te spelen.
Ruim 25 leden van DOK waren er op 19 maart klaar voor, zij kwamen spelenderwijs hun diploma halen. Aan het einde van het feest werd het diploma feestelijk uitgereikt door de voorzitter van de vereniging Rina van Hekezen. Ook was er voor iedere gymnast nog een cadeautje.
Na het beweegfeest konden de kinderen heerlijk nog een uur sporten. Voor het 100-jarig bestaan van DOK was er ook nog een Nijntje beweegplein. Heerlijk om de kinderen lekker en bewegend bezig te zien.

Astrid Groeneveld

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

Selectiedames naar Beekbergen

Het weekend van 19 maart was een druk weekend voor DOK. Wedstrijden in Rijssen, Volendam en Beekbergen. Ook nog een beweegfeest en beweegplein in Ede en een Rhönradclinic in Wageningen.
Mooi om te zien hoeveel vrijwilligers van DOK er weer een feestje van willen maken voor hun leden. Dankbaar voor al die vrijwilligers die vele uurtjes steken in de club.
In Beekbergen waren er wedstrijden voor de jeugd E (3e divisie) en senior D (4e divisie). De jeugd E 3e divisie is een landelijke divisie. Hier doen veel turnsters aan mee die vele trainingsuren meer draaien dan DOK. Hoe knap is het dan dat je met 5 uur toch kan uitkomen in deze divisie.
In Coronatijd gewoon een niveau omhoog, echt een hele goede prestatie. Drie turnsters van DOK namen deze uitdaging aan: Novalee Deuning, Lotte Hartland en Thera Jager.
Novalee werd in dit sterke deelnemersveld knap 9e, zonder de val van de balk was het podium zelfs in zicht. Novalee turnde mooie en stabiele oefeningen. Thera Jager werd 14e, haar balkoefening stond gewoon in de top 10. Heel knap. Lotte Hartland werd 20e, zij heeft de meeste groei laten zien. Van de 5e naar de 3e divisie. Echt iets om trots op te zijn.
In de middag was het team D aan de beurt, vandaag vertegenwoordigt door Mirte van Markesteijn, Valerie Vos en Shanti Bijzet. De drie dames lieten mooie en stabiele oefeningen zien. De oefening op de balk van Valerie Vos werd zelfs beloond met een 3e plaats. In totaal werd dit team 6e.
Nu op naar de toestelkampioenschappen in mei waar weer persoonlijke successen kunnen worden behaald.

Astrid Groeneveld

Rhönrad clinic voor het 100-jarig bestaan DOK

Ook voor de afdeling Rhönrad van DOK is er een clinic georganiseerd. Top om te zien dat zoveel mensen zo bezig zijn met het vieren van het 100-jarig bestaan van de club.
DOK is bovendien heel trots dat ze rhönrad aan kan bieden binnen de club. Deze bijzondere tak van het turnen verbreed de vereniging en dat draagt bij aan wat DOK wil uitstralen. Een vereniging met veel takken van turnsport en dus voor iedereen wat te kiezen. Aanbod voor iedereen en dat laagdrempelig, goed, gezond en goedkoop.
Op zaterdag 19 maart ging de rhönradafdeling op weg naar De Vlinder in Wageningen. Dit omdat er daar een goede houten vloer is om op te trainen. De recreatieleden werden daar begeleid door onze eigen Rolling Show. Dit is een groep rhönradturnsters van DOK die op hoog niveau hebben geraderd en die nu feestjes en clinics verzorgen. Wilt u hier meer informatie over dan kunt u eens kijken op Facebook: the rolling show. Zo tof om te zien dat deze meiden hun liefde voor het rhönrad nog niet hebben verloren en dat ze genieten van hun mooie sport.
Daarna kwam toptrainer Kirstin Heerdink om de selectieleden van DOK goede tips te geven. Kirstin begeleidt nu ook de WK deelnemers van Nederland. Zelf is ze ook een heel aantal keren Nederlands Kampioen geworden. De training van Kirstin was erg leerzaam en goed voor de selectie leden van DOK.
Al met al een hele geslaagde clinic. Ook een hele klus voor de vrijwilligers van DOK. Die raderen moeten toch in Wageningen komen ☺ Dank daarom ook aan iedereen die zijn/haar steentje heeft bijgedragen aan deze Clinic. Onze speciale dank gaat uit naar Karin van der Lingen, die alle clinics onder haar hoede heeft en zich daarmee echt extra inzet voor het 100-jarig bestaan.

Astrid Groeneveld

LAMYA
NAOMI
ANNE
MEI YU
NADIA
SUN SHINE

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

Tweede landelijke plaatsingswedstrijd Kruizinga

De plaatsing wedstrijden volgen elkaar nu snel op. Er moet veel worden ingehaald vanwege Corona. Op 12 maart was Robbin in Bergschenhoek en op 19 maart was hij in Volendam.
De plaatsing wedstrijden volgen elkaar nu snel op. Er moet veel worden ingehaald vanwege Corona. Vorige week was Robbin in Bergschenhoek en deze week was hij in Volendam.Vorige week had Robbin een paar kleine fouten. Deze wilde hij deze week graag rechtzetten en dat deed hij. Vorige week scoorde Robbin een puntentotaal van 56.250 en deze week was dat al 62.150. Knap gedaan. Vooral op het onderdeel voltige liet Robbin zien dat hij een goede oefening in huis had. Hij scoorde 3 punten hoger dan een week eerder. Ook het onderdeel brug verliep veel beter, ook hier heeft Robbin een oefening laten zien die bijna 2 punten hoger lag. Fijn dat deze wedstrijd goed is verlopen. Meedoen met de top bij de landelijke wedstrijden was niet het doel, goede en nette oefeningen neerzetten wel. Dat heeft Robbin gedaan. Top. Ook een woord van dank voor Lodewijk Waanders die als invaltrainer meeging naar deze wedstrijd. Helaas was trainer Sam Onnink ziek en kon hij dus niet mee.

Astrid Groeneveld

Landelijke wedstrijd voor Fleur Mulder

DOK heeft in Corona tijd geprobeerd veel te bieden aan de leden van de vereniging. Hierdoor zijn er ook turners die gewoon een niveau hoger zijn gaan turnen. Zij willen gewoon een nieuwe uitdaging aangaan binnen de sport.
Dit geldt ook voor Fleur Mulder en Layra Top. Helaas kon Layra deze wedstrijd niet meedoen door een blessure, we hopen dat ze hier weer snel van hersteld zal zijn.

Fleur reisde op zaterdag 19 maart af naar Purmerend. Zij werd deze wedstrijd begeleid door haar zus Lobke Mulder. Zo werd het een speciale dag voor de beide zussen. Fleur draaide een stabiele wedstrijd. Op sprong draait Fleur eigenlijk altijd mee in de top 10. Ze werd ook ditmaal 7e, een knappe prestatie. Bij brug had ze minder geluk, een onderdeel werd niet geteld en dan ben je direct een halve punt kwijt. Ze werd op dit onderdeel 19e. Balk ging tijdens de laatste wedstrijd heel goed, nu was Fleur minder stabiel. Fleur is er wel trots op dat ze de arabier geturnd heeft. Tenslotte werd Fleur 16e op vloer.

In totaal werd Fleur 18e met een punttotaal van 38.100. Nu op naar volgend jaar en dan nu hard gaan trainen zodat ze op allen toestellen in de top 10 mee kan gaan draaien.

Astrid Groeneveld

Tweede plaatsingswedstrijd acro

Op 19 maart reden we 's morgens om kwart voor 7 reden we weg en 's avonds om 22.15 uur waren we thuis ... een lange dag! Maar wat was het een gave dag!! Alle zeven deelnemende teams op het podium vandaag.

In wedstrijd 1 mochten Lieke en Jinte (E-jeugd) naar huis gaan met het goud en de hoogste score van heel ronde 1: een 24,02!!

In wedstrijd 2 waren de E-junioren Rozemarijn en Tirza aan de beurt en zij pakten het zilver met 22,31!

In wedstrijd 3 was het de beurt aan de D jeugd, D junioren en E senioren. Danique en Marit werden 2e met 22,62 in de D-jeugd, Cécile, Anne en Marit werden 3e met 22,16 bij de D-junioren en Laura, Quincy en Richelle werden ook 3e, met 22,94 punten bij de E-senioren.

In de laatste wedstrijdronde zaten onze mixpairs D-senior Mike en Marith en Rik en Tamira. Rond 20.00 uur waren ze pas aan de beurt, maar beide teams hebben strakke oefeningen neergezet. En ze kregen mooi het zilver en goud omgehangen.

Naast trotse deelnemers ook trotse trainers! En dank aan alle juryleden, die soms 12 tot 13 uur zaten te jureren deze dag!

Jojanneke en Marlou

meer foto's staan hier

Springers van DOK naar Leeuwarden

Op 26 maart gingen de springleden van DOK helemaal naar Leeuwarden voor het N.K. springen.
De dag begon met de Junior dames. De dames waren: Novalee Deuning, Lotte Hartland, Lotte Merkies, Shanna Kervel, Iris van den Bos, Jade Onderstal, Alisha Bijzet en Amber Koudijs. Ze waren in december gekwalificeerd voor de onderdelen Minitrampoline en Airtrack. Er was veel concurrentie. Beide onderdelen sprongen ze dan ook zeer netjes. Op Minitrampoline eindigde ze als 9e. Op de Airtrack was er een 5e plaats voor ze.
Daarna waren de jongens en meiden van de Jeugd aan de beurt. De vertegenwoordigers waren: Siphe Vols, Jonas Idema, Bas Slemmer, Lotte Vos, Fabienne Dekker, Lieke van Kleef, Dyline Threels, Marit van Ommen en Benthe van der Poel. Ze sprongen netjes en stabiel. Ook werden er veel moeilijke en nieuwe onderdelen gesprongen. Zij eindigden op de onderdelen Airtrack, Minitrampoline en Minitrampoline Pegasus allemaal op de 1e plaats!
Als laatste mochten de Senioren van DOK laten zien wat ze in huis hadden. Martijn van de Kraats, Robbin Kruizinga, Fleur Mulder, Lodewijk Waanders, Tessa van Loenen, Imke Kessel, Biense Wielstra en Shanti Bijzet. Zij deden mee op het hoogste niveau van Nederland. Ook voor hen was er veel concurrentie, dus het werd ze niet makkelijk gemaakt. Op Minitrampoline werden ze 5e. Op het onderdeel Minitrampoline Pegasus behaalden ze een mooie 3e plaats en voor het onderdeel tafel kregen ze een gouden medaille omgehangen.

Esmee van Gemert

CHRISTELIJKE GYMNASTIEK VERENIGING
DOK EDE
1

Brons voor acro-trio

Het weekend van 26 maart was een weekend met veel wedstrijden voor DOK. Twee keer ook Landelijke wedstrijden. De acrowereld reisde op zaterdag 26 maart af naar Oss. Hier stond de landelijke wedstrijd, voor de hoogste niveaus op de kalender.

Na twee jaar weer een landelijk acrowedstrijd. Twee trio's van DOK gaan de strijd op het landelijke C-niveau aan. In Corona tijd gewoon een niveau gestegen, dit is al een hele prestatie. Helaas gooide Corona voor 1 trio roet in het eten. Het trio Sanne Veldhuizen, Minka Zivkovic en Tirza de Groot konden vanwege een besmetting niet deelnemen. Het andere trio dat bestaat uit Layra Top, Marlou Kruizinga en Vera Vermeulen konden wel schitteren op de wedstrijdvloer. Dit leverde een geweldige bronzen medaille op. Met hun prachtige balansoefening werden ze zelfs ruim eerste. De tempo oefening is nog niet lang klaar door wat blessureleed. Daar was afgelopen zaterdag niets van te merken, ze werden 6e met deze oefening. Dit bij elkaar was genoeg voor een bronzen medaille. Wat een topprestatie. Trainers Jojanneke van der Boom en Katrin Oltmer zijn dan ook zeer tros op hun pupillen.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan hier

Opnieuw medailles voor trampolinespringers

Op zaterdag 26 maart waren er opnieuw trampolinewedstrijden voor de springers van DOK. Dit maal ging de reis naar Ermelo. Zeven turners van DOK mochten de wedstrijdvloer betreden en vier gymnasten kwamen er met een medaille vanaf. Een heel goed resultaat dus voor DOK.

Zilver was er voor Hanna Kooiker en Jordi Tick. Beiden lieten hele mooie en stabiele oefeningen zien. In een oefening maken de springers echt meerdere salto's achter elkaar. Knap om dat steeds door te kunnen springen en stabiel te blijven op de trampoline. Brons was er voor Isa Smits en Imme Oppenhuizen. Zij lieten samen een prachtige synchroon oefening zien. Dit houdt in dat ze zo gelijk mogelijk hun sprongen uit moeten voeren. Dit is beide dames zeer goed gelukt en vandaar een verdiende bronzen medaille.
Fleur Hazeleger werd 7e, Loïs Zuyderduin 9e, Lize Segers 6e, Isa Smits (individueel) 6e en Imme Oppenhuizen (individueel) 9e.
Trainer Rik Winters is trots op zijn springers en hoopt er met een aantal naar het N.K. af te kunnen reizen.

Astrid Groeneveld

Herenturners naar Didam

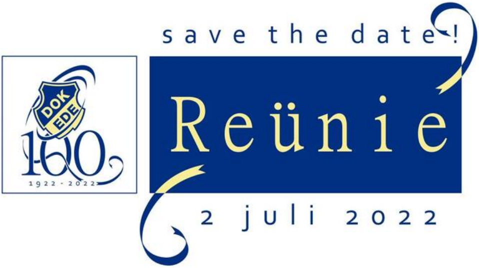
De heren van DOK hadden zaterdag 26 maart een individuele wedstrijd in Didam.
Helaas konden niet alle heren meedoen aan deze wedstrijden in Didam. Siphe Vols, Jonas Idema en Bas Slemmer kwamen op deze zelfde dag in actie op het N.K. groepsspringen in Leeuwarden. Door Corona worden veel wedstrijden nu ingehaald en zijn er niet genoeg zaterdagen om de wedstrijden te verspreiden.

Er deden ontzettend veel heren mee in Didam. In veel categorieën zaten wel meer dan 30 jongens. Mooi voor de turnsport maar wel heel veel concurrentie en de kans op een medaille dus kleiner. De heren van DOK hebben mooie wedstrijden laten zien.

Dennis Hendriks Franssen werd met mooie oefeningen knap 13e. Bas Venema zat daar met een 15e plek niet ver achter. Max Soer werd knap 19e bij zijn eerste individuele wedstrijd. Een 22e plek was er voor Jayden Vos. Thom Jansse werd 24e. Thygo Hendriks sloot de dag af met een 27e plaats en Julian Schimmel werd 28e.

Trainers Mike Heimel, Remco Beukhof en Sam Onnink kunnen nu weer verder trainen op nieuwe onderdelen in de lessen.

Astrid Groeneveld



Informatie over
locatie
aanmelden
kosten
enz
volgt

'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

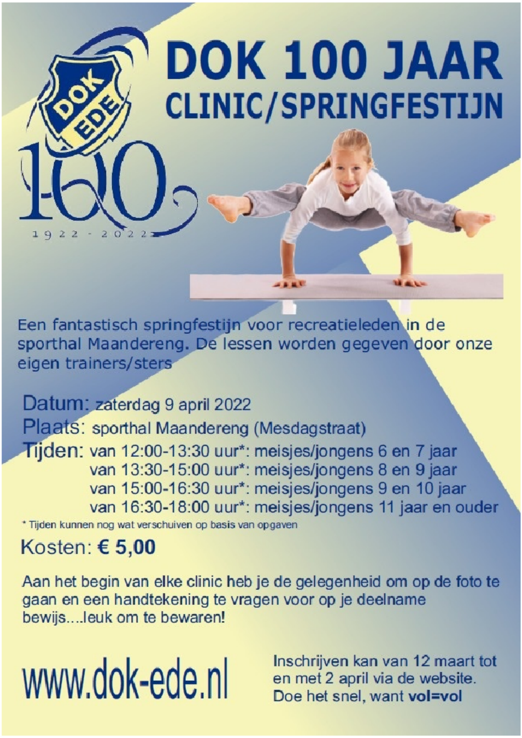
Kirsten Pors

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

De inschrijfperiode is verlengd, er kan ingeschreven worden tot 6 april!



DOK 100 JAAR
CLINIC/SPRINGFESTIJN

DOK EDE
100
1922 - 2022

Een fantastisch springfestijn voor recreatieleden in de sporthal Maandereng. De lessen worden gegeven door onze eigen trainers/sters

Datum: zaterdag 9 april 2022
Plaats: sporthal Maandereng (Mesdagstraat)
Tijden: van 12:00-13:30 uur*: meisjes/jongens 6 en 7 jaar
van 13:30-15:00 uur*: meisjes/jongens 8 en 9 jaar
van 15:00-16:30 uur*: meisjes/jongens 9 en 10 jaar
van 16:30-18:00 uur*: meisjes/jongens 11 jaar en ouder

* Tijden kunnen nog wat verschuiven op basis van opgaven

Kosten: **€ 5,00**

Aan het begin van elke clinic heb je de gelegenheid om op de foto te gaan en een handtekening te vragen voor op je deelname bewijs....leuk om te bewaren!

www.dok-ede.nl

Inschrijven kan van 12 maart tot en met 2 april via de website. Doe het snel, want **vol=vol**

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

NIJNTJE BEWEEGDIPLOMA

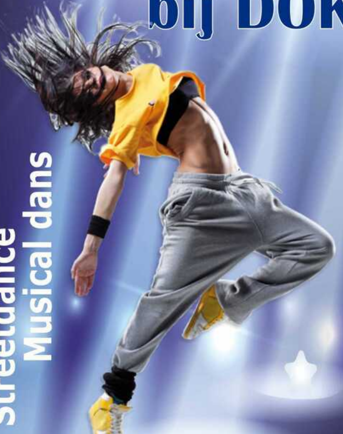
Op de website van de KNGU **(dutchgymnastics.nl/beweegdiploma/)** kan je meer informatie vinden over het nijntje beweegprogramma. Onze trainers zijn speciaal voor dit programma opgeleid om uw kind verantwoord te laten bewegen.

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.

beweeg diploma

DOK EDE

Kom dansen bij DOK



Jazz/moderne dans
Hip Hop dans
Streetdance
Musical dans

© 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

2 maart tot en met 9 april 2022	Clinics voor alle leden
27 april 2022	Koningsdag; demo's in het centrum van Ede
30 april	Disco-avond
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.

15 tot en 17 april 2022	Goede Vrijdag en Pasen
27 april 2022	Koningsdag
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