Nieuwsbrief DOK december 2022

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

Nieuwsbrief DOK Ede, jaargang 8 **Nummer 9, november 2022**

Nieuwsbrief
november 2022

- Van de redactie
- Van de bestuurstafel
- Fotowedstrijd
- DOK plaatst zich voor N.K,. springen
- Eerste wedstrijd Middenbouw niveau 3
- Heren van DOK straten goed
- Volleybaltoernooi
- DOK-dag was een feest
- DOK plaatst zich opnieuw voor N.K.
- Heren van DOK naar Weert
- Junioren niveau D
- Medailles voor DOK in Ede
- Herenwedstrijden in Didam
- Sint bezoekt DOK
- Medailles in Nijmegen
- DOK-turnsters naar landelijke wedstrijd
- DOK turnt op C-niveau
- DOK in Ede Stad
- Kerstpost
- Magazine 100-jarig jubileum
- '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

Jullie waren al 'gewaarschuwd'. Vanaf deze maand zouden de nieuwsbrieven vol staan met verslagen van wedstrijden. Er is niets gelogen. Deze maand staan er twaalf wedstrijdverslagen in de nieuwsbrief. Dat betekent dat er afgelopen maand elke zaterdag dus drie verschillende groepen/niveau's wedstrijden hadden. Elk weekend zijn er dus veel DOK-leden ergens in het land, soms dichtbij en soms (heel) ver weg een wedstrijd aan het turnen. En als er DOK-leden een wedstrijd turnen betekent dat ook dat er uiteraard trainers en trainsters meereizen én jury-leden. Als vereniging ben je namelijk VERPLICHT om juryleden 'te leveren'. Lever je als vereniging geen juryleden, dan doen de leden buiten mededingen van prijzen mee met de wedstrijd. En dat is natuurlijk een harde 'straf'. Vandaar dat het zo belangrijk is dat er leden en/of ouders bereid zijn om een jurycursus te volgen. Wil jij zorgen dat DOK voldoende jury-leden heeft? Stuur dan een MAIL en we nemen contact met je op!

Artikelen voor de nieuwsbrief van december moeten uiterlijk 22 december bij de redactie binnen zijn;
rc@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

Wat een volle maand was dit!!
Heel veel KNGU wedstrijden, met heel veel medailles. Het DOK jubileum volleybaltoernooi. een DOK-dag met bijna 400 leden. en een sinterklaasfeest met ruim 70 deelnemers. Alle organisatoren: bedankt voor je inzet, jullie maken dit steeds weer, **in je vrije tijd**, mogelijk.

Ededoetmee
We vinden het belangrijk dat zoveel mogelijk kinderen (en ouderen) kunnen sporten bij DOK. Ook als er weinig geld beschikbaar is. De gemeente Ede heeft voor iedereen die 130% van het minimum of minder verdienen een bijdrage per kind (6-17 jaar) of per volwassene van €200,00 per jaar beschikbaar voor sport of cultuur. Mocht U denken hiervoor in aanmerking te komen vraag dat dan aan! Tot eind december kan dat nog voor dit kalenderjaar. Behalve de secretaris weet niemand binnen DOK hiervan, geheimhouding is verzekerd. Via www.ede.nl/berekenuwrecht vraagt u deze en andere inkomensondersteunende regelingen aan. U heeft hiervoor DiGiD nodig. U ziet direct of u in aanmerking komt voor een regeling.

Vertrouwenspersoon Veilig Sportklimaat
Voor iedereen die vragen of opmerkingen heeft over veiligheid binnen DOK in de breedste zin van het woord: bij Ineke Reidsma kun je terecht over alles wat met dit onderwerp te maken heeft. Bel (06 11014851) of mail. Geheimhouding is uiteraard verzekerd.

N.K. springen
Als klap op de vuurpijl aan het einde van het jubileumjaar organiseert DOK op 10 december het N.K. springen. Hier doen ook heel wat DOK leden, tot op het hoogste niveau aan mee. Een enorme happening, waar heel moois te zien zal zijn. Locatie: van de Knaaphal. Tegen een kleine toegangsprijs is dit voor iedereen toegankelijk.

Ineke Reidsma

Fotowedstrijd

In alle hectiek van onze jublileum activiteiten ter gelegenheid van ons 100-jarige bestaan waren we bijna vergeten de uitslag van onze DOK 100 fotowedstrijd bekend te maken. In de zomervakantie konden jullie foto's insturen wat te maken had met ons jubileum en na de vakantie hebben deskundige juryleden de mooiste foto's geselecteerd, maar helaas nog niet bekend gemaakt. Dat gaan we nu wél doen:De tweede prijs met een mooie foto van een handstand in een mooi buitenlands dorpsgezicht in Gerona (Spanje) is gewonnen door Lisa Zaal. Lisa maakt de handstand tegen een muur van meer dan 100 jaar oud. De eerste prijs met een mooie flickflack op het strand is gewonnen door Benthe van der Kuur. Van harte gefeliciteerd, jullie afdruk op canvas komt zo snel mogelijk naar jullie toe.

de PPC

DOK plaatst zich voor N.K. springen

Op zaterdag 5 november reisden de senior springgroepen van DOK uit Ede af naar het Friese Lemmer. Het was een spannende dag want de plaatsingswedstrijden voor het N.K. stonden op het programma. Het N.K. springen zal op 10 december gehouden worden in Ede, in de van der Knaaphal.
DOK zal dit Nederlands Kampioenschap organiseren. DOK bestaat 100 jaar en het organiseren van een N.K. was een wens van de jarige club. Dit zal het N.K. springen zijn. Het is dan ook logisch dat je met veel eigen teams deel wil nemen aan het N.K.
De senioren A beten het spits af in Lemmer. DOK is er trots op dat ze op dit hoogste niveau meedoen met het springen. De groep liet met overmacht zien dat ze thuishoren op het N.K. Het team bestond uit Lodewijk Waanders, Sam Onnink, Robbin Kruizinga, Ramon van der Zeeuw, Fleur Mulder, Tessa van Loenen en Laurien Verheijen. Op 10 december hopen Imke Kessel en Jesmé Dokter weer aan te haken, helaas waren zij nu geblesseerd. Het team plaatste zich op alle onderdelen. Op het onderdeel tafel en pegasus zijn ze zelfs al eerste geplaatst voor het N.K. Op airtrack plaatste het team zich als tweede en op minitrampoline als derde. Dit is heel hoopvol richting het N.K.
In de middag kwamen de B senioren de vloer op. Dit team bestond uit: Hugo Elzenaar, Micha van Ginkel, Biense Wielstra, Marlou Kruizinga, Laura van Engelen, Janet van den Brink, Marlies Broekhuis, Ilse Luttikhuisen en Laura Luttikhuisen. Ook dit team sprong zich richting het N.K. Op de onderdelen pegasus en airtrack mogen zij DOK vertegenwoordigen. Wat een topprestatie. Op deze beide onderdelen plaatste het team zich als derde , met een vierde plek op minitrampoline grepen zij helaas net mis.
Volgende week mogen de junioren teams zich gaan proberen te plaatsen. Zij reizen dan af naar het verre Vaals. Voor trainers Nicole Oudsen, Esmee van Gemert en Bob Louwerse zijn het spannende weken waarin hard gewerkt moet gaan worden.

Esmee van Gemert en Astrid Groeneveld

Eerste wedstrijd Middenbouw niveau 3

Op zaterdag 5 november reisden een deel van de turnsters van DOK af naar Nijverdal. De eerste turnwedstrijd stond op het programma. Dit is altijd spannend, een nieuw seizoen waarbij je niet weet wat je tegenstanders doen.
Het team niveau 3 Middenbouw zette een geweldige wedstrijd neer. De turnsters lieten zien dat ze helemaal klaar waren voor deze wedstrijd. Deze dames kregen heel verdiend het zilver omgehangen na de strijd. Het team bestond uit Kailynn Berendsen, Britt Kervel, Sifra Musch, Saar van de Wiel, Felia Onderstal en Liv Meurs. Trainers Ruby Eichelsheim, Lisa Broman en Lodewijk Wannders trainen weer hard verder met hun pupillen.
Bij de senioren werd er goed geturnd, er waren hele mooie oefeningen. DOK leverde maar liefst drie teams. De DOK-teams werden met deze goede oefeningen vierde, vijfde en zesde. Een fantastische prestatie voor de eerste wedstrijd van het seizoen. Ook zij trainen hard verder met Daniëlle van den Ham, Ingvill van Buuren, Tamara van der Wardt, Mike Heimel en Astrid Groeneveld

Astrid Groeneveld

meer foto's op Facebook en Instagram DOK Turnen MB

Heren van DOK starten goed

Op zaterdag 5 november reisden de heren van de middenbouw van DOK af naar Nijmegen voor hun eerste wedstrijd. DOK heeft een hele grote herenafdeling, dit is echt een aanwinst voor onze club.
Bij de Middenbouw wordt er geturnd in teams. Dit werkt heel goed en zorgt ervoor dat de mannen ook echt een team zijn met elkaar.
Het team van DOK-Ede 1 wist met prachtige oefeningen het zilver te winnen, een geweldige prestatie.
De jongens die meededen deze dag waren: Silas van Walsem, Luuk Hovestad, Bas van Kooten, Harvey Santos Silva, Joris Kruisselbrink, Edin van den Brink, Stijn Berkhof en Bas Venema.
Trainers Remco Beukhof, Mike Heimel, Sam Onnink, Stijn Deddens, Bram Craamer, Micha van Ginkel en Aquila Ziddah trainen verder met hun jongens.

Astrid Groeneveld

Volleybaltoernooi

Op vrijdagavond de 11 november speelden negen volleybalteams in sporthal 't Riet een recreatief 'bijna-weekend-toernooi'. Het inschrijfgeld is voor de ANBI Stichting Stick2Uganda, ter ondersteuning van projecten in Oeganda. Het 29ste toernooi wordt georganiseerd ter gelegenheid van het honderd jarig bestaan van DOK, de grootste gymnastiek vereniging in Ede. Appeltaart en frisdrank geserveerd vanuit een kleedkamer maken de ontspannen sfeer compleet. Bij een DOK-volleybaltoernooi gaat het om lekker spelen, tegen teams van een gelijk niveau. Een sportief vrijdagavond toernooi voor recreatieve vrienden teams. Teams met bijzondere namen zoals de Drommedaris met Drie Poten of Bijna-Weekend. Ook op de vrijdagavond gaat het om winnen. Toen om 18.30 uur de eerste wedstrijden begonnen, kwam het toernooi langzaam op stoom. Al snel waren er spannende, gelijk opgaande wedstrijden, lange rally's en werden vaak de punten gedeeld. Na de poulewedstrijden was er een nieuwe indeling met als gevolg nog meer spanning en beleving. Om 23.00 uur waren alle wedstrijden gespeeld, de zaal met elkaar opgeruimd en iedereen op weg naar de prijsuitreiking. Alle teams waren er. Mishmesh (negende), Brink (achtste), Gevleugde-Vrienden (zevende), Drommedaris-met-drie-poten (zesde), Bijn-Weekend (vijfde), Etric Basters (vierde), Rookton (derde), Hanszetumop (tweede). De hoofdprijs een gerecyclede beker met een echte 100-jaar-DOK-sticker werd na enig aandringen door de winnaars Woeste Wappers met een mooie speech in ontvangst genomen. Mooie woorden en een attentie waren er voor de organisatoren Gerda Smits en Cees Gouw. Dit jubileumtoernooi smaakt naar meer. Maar na een avond gezellig samenspelen, gaat het uiteindelijk om de 'derde-helft'. En dan zit je bij Dick's Inn goed.

Cees Gouw

meer foto's staan hier --> media -->foto's -->2022 (DOK 100 Volleybaltoernooi) en op Facebook

---

DOK-dag was een feest

Het weekeinde van 12-11-2022 was voor DOK echt DOK weekeinde. In sporthal De Peppel werd de jaarlijkse DOK-dag gehouden. Nu kon het feest gelukkig doorgaan zonder extra maatregelen. Wat fijn dat alle Dokkers weer samen mochten komen.

Ruim 400 leden van DOK hadden zich ingeschreven voor deze wedstrijd. Een record hoeveelheid leden die mee wilden doen, wat geweldig. Voor alle organisatoren, trainers en vrijwilligers van de Edese club dus een gezellige drukke dag. Het kost veel tijd en energie om zo'n dag in goede banen te leiden maar wanneer je dan kijkt naar die glunderende gezichten dan weet je weer waar je het voor doet.

Al vroeg in de morgen waren de turnsters en turners er in De Peppel er helemaal klaar voor. Voor de jongsten de eerste wedstrijd van hun leven, de spanning was dan ook van de gezichtjes af te lezen. Voor de meer ervaren gymnasten, gewoon een leuke dag. In vele disciplines werd er geturnd: acro-gymnastiek, rhönrad gymnastiek, trampolinespringen, freerunning en turnen heren en dames. Vanaf 's morgens 08.00 uur tot 's avonds 18.00 uur waren er mooie oefeningen te zien. Tijdens de prijsuitreikingen zag je blijde gezichten en soms toch ook teleurgestelde gezichten, voor de allerjongsten was er altijd een medaille ook al was deze dan van chocolade. Ook werden er nog demonstraties gegeven door de rhönradgroep the Rollingshow. Deze groep organiseert ook Kinderfeestjes. Zo is DOK van alle markten thuis.

Bij DOK mag iedereen op elk niveau meedoen en is iedereen op elk niveau even belangrijk. Dat maakt de club, goed, gezond en gezellig. De DOK-dag werd mogelijk gemaakt door ruim **80 vrijwilligers**, wat is DOK enorm trots op deze vrijwilligers en wat verzetten ze een fantastisch werk. De organisatoren van de DOK-dag mogen ook terugkijken op een geslaagd evenement.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan hier --> media -->foto's -->2022 (DOK-dag) en op Facebook

---

DOK plaatst zich opnieuw voor N.K.

Op zaterdag 12 november was het de beurt aan de juniorspringers van DOK om zich te plaatsen voor het N.K. groepsspringen. Eerst stond er een lange reis op het programma want de wedstrijd was in het verre Vaals.

In de ochtend was het dames team van DOK aan de beurt. Marit Goor, Tamira Buijs, Iris van den Bos, Lotte Merkies, Lotte Hartland, Shanna Kervel en Amber Koudijs begonnen op airtrack en zette daar meteen een monster-score neer van 26,25 punten! Wauw! Het is dan ook niet gek dat ze op airtrack als eerste zijn geplaatst voor het N.K.! Op tafel en pegasus is het ze ook gelukt. Zij mogen de eer van DOK drie keer verdedigen. Geweldig.

In de middag was het mix team van de Edese club aan de beurt. Dit team bestond uit Siphe Vols, Jonas Idema, Bas Slemmer, Benthe van der Poel, Lotte Vos, Fabienne Dekker, Marit van Ommen, Felia Onderstal en Liv Meurs. Ze hadden op elk onderdeel de hoogst haalbare moeilijkheid, en ze sprongen ontzettend netjes en strak! Niet gek dat ze dan op zowel pegasus en airtrack zich als tweede hebben geplaatst. Op minitrampoline sprong Siphe met zijn allereerste dubbele salto zijn team naar de eerste plek. Ze zijn op alle onderdelen dus verzekerd van een plekje op het N.K.!

Op 10 december staan alle 4 de teams van DOK op het N.K. in de 'Van der Knaaphal' in Ede! Wat mooi dat alle springers van trainers Nicole Oudsen, Esmee van Gemert en Bob Louwerse zich hebben weten te plaatsen. DOK is trots op haar springers en op haar trainers. Nu hard werken aan de organisatie van het N.K.

Esmee van Gemert en Astrid Groeneveld

CHRISTELIJKE GYMNASTIEK VERENIGING
DOK EDE

STIEK VERENIGING
DOK EDE

Heren van DOK naar Weert

DOK-Ede presteert goed op de 1e landelijke plaatsingswedstrijden Heren in Weert. De heren van de 1e selectie Bovenbouw hadden de 1e plaatsingswedstrijd in Weert op het programma staan op zaterdag 12 november. De 1e landelijke krachtmeting, altijd spannend, waar staat de concurrentie en waar staan wij? De wedstrijden verliepen goed er werd geturnd in teams. Je kon dus met je team een medaille verdienen. DOK deed mee met drie teams en kwam naar huis met twee medailles, een hele knappe prestatie dus. Er was een vijfde plaats voor het team niveau 4. Dit team bestond uit Bram Craanen, Aquila Ziddah, Matthijs Vogel, Jefta van Heerde en Bram Vogel. Het zilver was er voor het team niveau 3. Micha van Ginkel, Stijn Deddens en Robbin Kruizinga ging met het zilver naar huis. Tenslotte was er goud voor team niveau 1. In dit gouden team zaten Pieter Norel en Alireza Delshadzadeh.Trainers Niels Velthuis, Alexader Lens, Remco Beukhof en Mike Heimel zijn trots op hun pupillen. Nu weer hard verder trainer voor de 2e plaatsingswedstrijd.

Astrid Groeneveld

Junioren niveau D

Op zaterdag 19 november stond de 1e wedstrijd voor de junioren niveau D op het programma. Vijf dappere dames van DOK hebben dit seizoen de overstap gemaakt naar de 3e divisie. Dit is het landelijk niveau. Een niveau hoger betekent binnen het turnen een hele stap. Meer eisen, hogere eisen en bepaalde onderdelen die je niet meer mag turnen. Je moet echt alle onderdelen van je oefening halen uit het FIG. Dit is het wereldwijde turnsysteem van de turnwereld. Amber Koudijs, Jade Onderstal, Lotte Merkies, Iris van den Berg en Novalee Deuning besloten dit seizoen zelf om deze stap te maken. Ze weten daarmee ook dat het dit seizoen lastig zal zijn om een medaille te behalen. De eerste wedstrijd verliep goed. De trainers en de turnsters hebben ook goed gekeken naar de tegenstanders en ze weten ook hoe ze de oefeningen de volgende keer nog beter kunnen doen. Novalee werd 12e, Lotte Merkies 13e, Iris van den Bos 19e en Amber Koudijs 19e. Jade Onderstal moest helaas afhaken met een blessure aan haar lies. De dames waren tevreden over hun oefeningen. Op balk kan zeker nog een stap worden gemaakt maar de andere oefeningen verliepen goed. De volgende keer zal het doel zijn, een plek in de top 10.Trainers: Tamara van der Wardt, Mike Heimel, Herma Florissen, Vidhya van der Steen, Ingvill van Buuren en Astrid Groeneveld zijn trots op hun pupillen. Niet alleen vanwege de prestaties maar ook omdat de dames deze dappere stap hebben gemaakt.

Astrid Groeneveld

Medailles voor DOK in Ede

Op zaterdag 19 november stonden er meer turnwedstrijden op het programma van de DOK. Dit keer mocht de Edese club de wedstrijd ook organiseren en dat gebeurde in sporthal De Peppel. Na een intensieve voorbereiding die DOK, samen deed met DEOS uit Veenendaal, startte de wedstrijd zaterdag mooi op tijd. De dag verliep vlot en goed en er heerste een hele gezellige sfeer. Het was extra leuk dat er meerdere medailles werden gewonnen door de dames van DOK. Er was goud voor het team niveau G: In dit team schitterden Felyne van Leent, Robin van de Bospoort, Esmee-Rose Mulder, Isabella Hammink en Lieke Bos. Na een knappe teamprestatie kreeg dit team het goud omgehangen. Ook was er individueel goud voor Felyne van Leent en zilver voor Robin van de Bospoort. Aan het einde van de dag was er ook zilver voor team niveau F. In dit team lieten Cheyenne Gerritsen, Richelle van de Fliert, Britt Blijleven, Fen Klinkenberg en Mirte Post prachtige oefeningen zien. Individueel ging het goud naar Gerja Meijer. Als klap op de vuurpijl was er ook nog twee keer brons voor Fen Klinckenberg en Sophie van Roekel. Wat een geweldige prestaties van de turnsters van DOK. Ze worden begeleid door een groot korps aan trainers: Laura Engelen, Biense Wielstra, Janet van den Brink, Mona-Lisa Mulder, Tamara van der Wardt, Claudia Verel, Sharon van der Ziel, Melissa van Alff, Marlou Kruizinga en Ingvill van Buuren.Nu verder trainen voor de volgende wedstrijd.

Astrid Groeneveld

meer foto's staan hier --> media -->foto's -->2022 (regiowedstrijden)

Herenwedstrijden in Didam

Voor de jonge turners van DOK stond er op zaterdag 19 november óók een wedstrijd op het programma in Didam.Bij de turners van DOK zijn er vier jongens die dit seizoen meedraaien op het hoogste niveau. Dit gaat om Finn van Hardeveld, Ezra van der Have, Jordi Berkhof en Reza van den Brink.

Deze gymnasten maken dit seizoen voor het eerst kennis met officiële wedstrijden. Extra spannend dus voor deze jongens en hun trainers.De jongens presteerden goed op deze wedstrijd. Bij de teamstrijd eindigde het team van DOK op de vierde plaats. Een knappe prestatie van de Edese mannen. Individueel werd Finn van Hardeveld 11e, Ezra van der Have 15e, Jordi Berkhof 16e en Reza van den Brink 20e.Ook bij de Middenbouw schitterde een team van DOK. Zij werden net als het andere DOK-team op een 4e plek. Individueel werd Luuk Hovestad 6e, Bas van Kooten 11e, Harvey Santos Silva 15e, Joris Kruisselbrink 21e en Ezra van den Brink 21e. Helaas was Silas van Walsem geblesseerd en kon hij niet meedoen.De trainers van de jongens zijn trots op hun mannen. Het trainerskorps van de jonge jongens bestaat uit: Sam Onnink, Stijn Deddens, Bram Craanen, Micha van Ginkelm Aquila Ziddah, Mike Heimel, Remco Beukhof, Julian Schimmel en Jayden Vos. Mooi om te zien dat er zo'n grote ploeg klaarstaat voor de jongens, DOK is daar trots op.

Astrid Groeneveld

Sint bezoekt DOK

Zaterdag 26 november zijn de lieve kinderen van DOK naar de gymzaal gekomen voor het jaarlijkse Sinterklaasfeest. Tijdens het gymmen werd er door de kinderen meerdere keren aan de leiding gevraagd of Sint en Piet kwamen. Vol verwachting klopte hun hartjes. Wanneer de leiding hun schouders ophaalden, gingen de meeste kinderen weer braaf verder met gymmen. Er was van alles te doen; schommelen, trampoline springen, klimmen en klauteren, tekenen en rennen op de tumbling baan. De spanning begon toch wel echt te snijden toen er plotseling een paar pieten binnen kwamen. De waspiet van het sinterklaasjournaal had alle barcodes eraf gewassen, en aangezien de kinderen van DOK wel een cadeau wilden, hebben ze geprobeerd de streepjescodes op de zakken te tekenen zodat Piet ze kon scannen. Zoals elk jaar, komt het toch altijd weer goed want gelukkig was Sinterklaas er ook met het grote boek! Alles staat natuurlijk in het grote boek en hadden de Pieten de juiste zakken cadeaus mee voor de kinderen van DOK. Met in de ene hand een cadeau, en ik de andere hand pepernoten, zijn de kinderen weer naar huis gegaan.
We moesten van de Sint doorgeven dat hij het heel gezellig vond en graag volgend jaar weer langs komt bij DOK. Bedankt lieve kindjes! Tot volgend jaar!

Groetjes van de Jeugdcommissie

bekijk een filmpje op Instagram DOK Ede official

Medailles in Nijmegen

Op zaterdag 26 november stond er weer een gezellige wedstrijddag op het programma van DOK. Een wedstrijd voor het E en het D niveau. DOK mocht met een leuke groep afreizen naar Nijmegen.
In de eerste wedstrijdronde startte DOK fantastisch. Één van de jeugdteams mocht strijden voor een teammedaille en voor individuele medaille. De dames turnden een geweldige wedstrijd met hele mooie oefeningen. Het team werd met deze oefeningen 2e. Individueel was het zilver voor Thera Jager en het brons voor Noor de Graaf. Vera Vermeulen eindigde op de zure 4e plaats. Nazli Yetgin complementeerde dit team.
In de tweede ronde kwam het 2e jeugdteam de vloer op. Ook zij lieten mooie oefeningen zien. Het individuele zilver was voor Naomi Verschoor. Ook in ronde drie waren er drie medailles voor DOK. Het brons was voor Valesca Adriaens, het zilver voor Elise Dekker en het prachtige goud voor Marlou Kruizinga.
Tenslotte kwamen de senioren de vloer op. In deze categorie zijn er heel veel tegenstanders dit seizoen. Heel knap dus dat hier ook twee medailles waren voor de turnsters van DOK. Hier ging het brons vaan Demi van Herwaarden en het zilver voor Romy Sanders. Op naar de volgende wedstrijd want dit smaakt naar meer. Een mooie dag voor DOK in Nijmegen.

Astrid Groeneveld

meer foto's op Facebook en op Instagram DOK 4/5 divisie

DOK-turnsters naar landelijke wedstrijd

DOK draait ook dit seizoen weer mee met de landelijke wedstrijden. Er is zelfs een compleet team dat meedraait. Dit team bestaat uit Layra Top, Fleur Mulder, Rianne Hamelink, Franka Pauwels en Nicole Boogert.

Op zaterdag 26 november stond voor hen de eerste plaatsingswedstrijd op het programma. Het vijftal reisde samen met trainster Herma Florissen in alle vroegte af naar Winterswijk. De tegenstand binnen dit niveau is enorm. Er zijn al 900 senioren die meedraaien en dan hebben we de jeugd en de junioren er nog niet bij gerekend.

Het team draaide een goede wedstrijd en ze werden 7e in Winterswijk. De sprongen werden zwaar gejureerd op deze dag, dat was een tegenvaller. Echter, liep het voor de dames heel goed op brug, balk en vloer. Een resultaat om trots op te zijn.

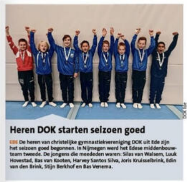
Astrid Groeneveld

DOK turnt op C-niveau

Ook op de zondag moest het team van DOK aan de bak in Winterswijk. Dit keer stond de individuele strijd op het programma. Deze dag gingen trainers Mike Heimel en Ingvill van Buuren mee. In een sterk en groot deelnemersveld mochten Layra Top, Rianne Hamelink, Franka Pauwels, Fleur Mulder en Nicole Boogert de eer van DOK verdedigen. Nicole koos zaterdag voor de teamwedstrijd en liet de zondag aan haar voorbij gaan. Dit vanwege een blessure aan een enkel.We hopen dat ze er de volgende keer weer bij kan zijn. Het werd deze zondag de dag van Layra Top. Zij wist in dit sterke veld 5e te worden. Een echte topprestatie. Drie keer turnde de Edese de top tien binnen. Layra werd 5e op sprong en balk, 7e op brug en 13e op vloer. Echt fantastisch, Layra liet zien dat ze in de landelijke wedstrijden thuis hoort. Rianne Hamelink werd 12e. Ook zij eindigde op twee toestellen in de top tien. Zij werd 9e op sprong en 9e op de balk. Op brug werd ze 12e op vloer 16e. Rianne kan met wat kleine aanpassingen de volgende keer ook hoger gaan scoren. Dus dat is haar doel. Franka Pauwels eindigde net onder Hamelink met een 13e plaats. Zij turnde zich ook twee onderdelen de top tien binnen. Franka werd 8e op sprong en 8e op vloer, een echte springer dus. Op brug eindigde ze op een 16e plek en op balk werd ze 15e. Fleur Mulder had zaterdag haar dag en op de zondag moest ze genoegen nemen met een 16e plek. Op sprong werd ze knap 5e! Op brug 19e, op de balk 17e en op de vloer 16e. Nu hard trainen op de verbeterpunten en op naar de volgende wedstrijd.

Astrid Groeneveld

DOK in Ede Stad.nl

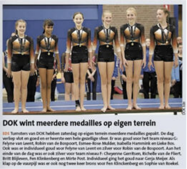


DOK Ede

Heren DOK starten seizoen goed

EDE De heren van christelijke gymnastiekvereniging DOK uit Ede zijn het seizoen goed begonnen. In Nijmegen werd het Edese middenbouwteam tweede. De jongens die meededen waren: Silas van Walsem, Luuk Hovestad, Bas van Kooten, Harvey Santos Silva, Joris Kruisselbrink, Edin van den Brink, Stijn Berkhof en Bas Venema.

9 november 2022

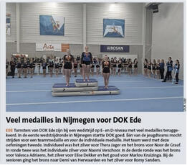


DOK Ede

DOK wint meerdere medailles op eigen terrein

EDE Turnsters van DOK hebben zaterdag op eigen terrein meerdere medailles gepakt. De dag verliep vlot en goed en er heerste een hele gezellige sfeer. Er was goud voor het team niveau G: Felyne van Leent, Robin van de Bospoort, Esmee-Rose Mulder, Isabella Hammink en Lieke Bos. Ook was er individueel goud voor Felyne van Leent en zilver voor Robin van de Bospoort. Aan het einde van de dag was er ook zilver voor team niveau F: Cheyenne Gerritsen, Richelle van de Fliert, Britt Blijleven, Fen Klinkenberg en Mirte Post. Individueel ging het goud naar Gerja Meijer. Als klap op de vuurpijl was er ook nog twee keer brons voor Fen Klinckenberg en Sophie van Roekel.

23 november 2022

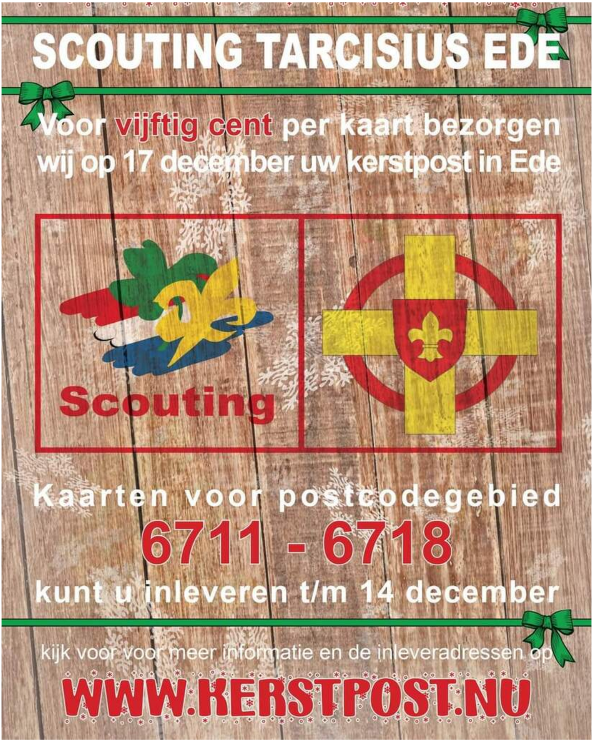


DOK Ede

Veel medailles in Nijmegen voor DOK Ede

EDE Turnsters van DOK Ede zijn bij een wedstrijd op E- en D-niveau met veel medailles teruggekeerd. In de eerste wedstrijdronde in Nijmegen startte DOK goed. Eén van de jeugdteams mocht strijden voor een teammedaille en voor de individuele medaille. Het team werd met deze oefeningen tweede. Individueel was het zilver voor Thera Jager en het brons voor Noor de Graaf. In ronde twee was het individuele zilver voor Naomi Verschoor. In de derde ronde was het brons voor Valesca Adriaens, het zilver voor Elise Dekker en het goud voor Marlou Kruizinga. Bij de senioren ging het brons naar Demi van Herwaarden en het zilver voor Romy Sanders.

30 november 2022



SCOUTING TARCISIUS EDE

Voor vijftig cent per kaart bezorgen wij op 17 december uw kerstpost in Ede

Kaarten voor postcodegebied

6711 - 6718

kunt u inleveren t/m 14 december

kijk voor voor meer informatie en de inleveradressen op

WWW.KERSTPOST.NU

Magazine 100-jarig jubileum

Dit magazine is speciaal uitgegeven in verband met het 100-jarig jubileum van DOK. Hierin lees je van alles over de afgelopen jaren van DOK. Betrokken vrijwilligers en enthousiaste leden vertellen over hun belevenissen bij DOK. Dit leuke magazine kun je bestellen door een MAIL te sturen. De onkosten van € 8,50 zullen daarna betaald worden via een tikkie.

100
JARIG
JUBILEUM

ONTMOET DE MENSEN ACHTER DOK
KOM MEER TE WETEN OVER ONZE SUPER LEIDING EN BESTUURSLEDEN VAN DOK!

HOE HET ALLEMAAL BEGON
EEN 100 JARIGE RIJKE GESCHIEDENIS

SCAN DE QR CODES
BEKIJK NU (BIJNA) ALLE UITVOERINGEN TERUG MET BEHULP VAN QR CODES. EN BEKIJK AL ONZE MOOIE SHOWS TERUG.

'VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK'

'SINDSDIEN IS DOK NIET MEER UIT MIJN HART VERDWENEN'

INTERVIEWS
WAT VINDEN AL ONZE LEDEN VAN DOK EDE? ONTDEK HET NU!

'EEN MOOIE EN VITALE VERENIGING'

'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

jump XL

ZL

Exclusieve turnpakjes voor jouw turnkampioen

KINDER KROONTJE KinderdagPaleis	Villa kakelbont kinderopvang
SPORTTED DÉ SPORTSPECIAALZAAK VAN EDE	

DOK EDE

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

DG
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.

A
B
C
beweeg
diploma

DOK
EDE
Kom dansen bij DOK
Jazz/moderne dans
Hip Hop dans
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

Kerstvakantie	25 december 2022 tot en met 7 januari 2023
Voorjaarsvakantie	27 februari tot en met 4 maart 2023
Goede Vrijdag en Pasen	7 EN 10 april 2023
Meivakantie	24 april 2023 tot en met 6 mei 2023
Hemelvaart	18 mei 2023
Pinksteren	29 mei 2023
Zomervakantie	10 juli tot en met 19 augustus 2023

21 januari 2023	Nijntje beweegdiploma
6 tot en met 10 maart 2023	Openbare Lesweek
17 juni 2023	DOK-springwedstrijden*
24 juni 2023	Nijntje beweegdiploma

* Dit zijn onderlinge wedstrijden voor leden vanaf 6 jaar en ouder. Vraag aan je juf of meetser of jouw discipline ook meedoet aan deze wedsrijden en reserveer de datum.

© Anja van Gemert - RC

Powered by YMLP.com