



Nieuwsbrief februari 2023

- Van de redactie
- DOK-bestuurstafel
- DOK-dansers dansen zich naar finale
- Medailles op Micro Teamgym
- Acro DOK weer in de prijzen
- Heren van DOK veroveren veel medailles
- Alle deelnemers van DOK op het podium
- Zilver voor Layra Top
- Rhoëndrad verovert 3 medailles
- Meetmoment voor onderbouw
- Medalleregen in Didam
- Acro reist naar Warnsveld
- Dansen met Anna in Barneveld
- Plaatingswedstrijd trampolinespringers
- Meetmoment jongens
- Winnaars Grote Clubactie
- DOK in Ede Stad
- Magazijn 100-jarig jubileum
- Activiteiten en vakanties

Website: www.dok-ede.nl
 Facebook: [Facebook.com/dok1922](https://www.facebook.com/dok1922)

E-mail: info@dok-ede.nl

SOCIAL SITES: [f](#) [t](#) [in](#) [K](#)

QR-code:

Van de redactie

Hierbij ontvangen jullie de tweede nieuwsbrief. Weer vol met verslagen. We zitten momenteel midden in het wedstrijdseizoen en kunnen nu al terugkijken op mooie (persoonlijke) prestaties. Aankomende maandag 6 maart zal de Jaarlijkse Algemene Ledenvergadering weer plaatsvinden. Deze begint om 20.00 uur in het Kernhuis. Kom je ook? Meld je dan aan!

Artikelen voor de nieuwsbrief van maart moeten uiterlijk 25 maart bij de redactie binnen zijn: rg@dok-ede.nl

Van de bestuurstafel

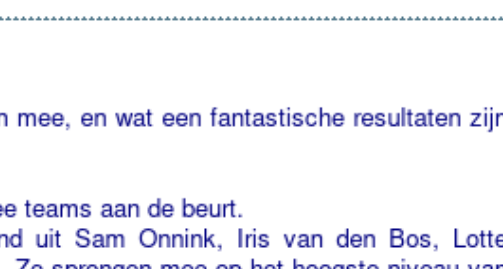
Jubileumjaar
 Het is bijna 5 maart, de laatste dag van ons jubileumjaar! En wat voor een jaar, er is zoveel georganiseerd en gedaan. Met als hoogtepunt 2 juli, met een prachtige show, een gala-avond, een receptie en een reünie. Als bestuur vinden we nog een keer iedereen bedanken die hier een steentje aan heeft bijgedragen: leden, commissieleden, vrijwilligers, lesgevers, assistenten, ouders, sponsors, iedereen heeft op zijn/haar eigen manier bijgedragen aan het slagen van dit jaar.

Indrukwekkende gefellen
 - Op dit moment telt DOK 1195 leden
 - We geven 150 uur les, tijdens 114 verschillende lessen, in 13 verschillende zalen.
 - We hebben 58 lesgevers
 - En 27 overige commissieleden (een deel daarvan geeft ook les, of zitten in meerdere commissies)
 - We hebben minstens 47 pedagoogische assistenten
 - We hebben maar liefst 52 juryleden met een diploma, die vaak voor DOK juryen.
 - Ons oudste lid is bijna 78 jaar, ons jongste lid bijna 2 jaar.
 - 254 leden hebben dit seizoen al aan één of meer (sommige al zes) K.N.G.U.- wedstrijden meegedaan.

Ineke Reidsma

DOK-dansers dansen zich naar finale

Op 29 januari ging de dansgroep van DOK naar Hoofddorp. In de categorie Freestyle zou dit danstempo de sterren van de hemel dansen. Dit was het podium op de 3e plek in deze categorie. De verwachtingen waren dus hoog gespannen. Zou het maar een keer lukken. Tot in de puntjes voorbereid kwamen de dames van DOK het podium op. Ze straalden en ze zetten een werkelijk geweldige dans naar. De jury zag dat de dames werden opnieuw belooft met de 3e plaats. Echt een topprestatie. Door deze twee derde plaatsen is het team al verzekerd van een plek in de finale op 13 mei.



Er is nog een voorwedstrijd maar de plek in de finale is al zeker. Fantastisch. Nu gaan de medies: Merle van Zanten, Marinka Nab, Roos de Wit, Corina van den Brink, Mirte Houkes, Amber van der Vlies en Myrthe Blumink had verder trainer. Ze hopen dan op 13 mei voor de laatste Lindsay van Westering is trots op deze groep en gaat zeker de laatste puntje op de e i teren. Veel plezier en succes dames.

Astrid Groeneveld

meer foto's op [Instagram DOK Ede Dance](#)

Medailles op Micro Teamgym

Op 4 februari werd het N.K. Micro teamgym georganiseerd. Vier teams van DOK deden hier aan mee, en wat een fantastische resultaten zijn er behaald!



In de ochtend waren er twee teams aan de beurt. Het hadden een enorm groot deelnemersveld van 20 teams. Berntje van der Povel, Faber van der Kooij, Ze sprongen mee op het hoogste niveau van Nederland en lieten zien dat ze zeer goed prima thuis horen! Ze werden 1e!

Esme van Gemert

meer foto's staan op [Facebook](#) en op [Instagram DOK Ede Springen](#)

Acro DOK weer in de prijzen

Op zaterdag 4 februari waren er weer acrowedstrijden in Groenlo. DOK was dit keer met negen teams aanwezig. Naar liefst zeven teams won een plek op het eropduim!



Alloerest was er vier keer goud. Dit goud ging deze dag naar Rik Winters en Tamira Buijs (senior C), Ruth de Does en Isabelle van der Sluijs (senior D), Siama van Leeuwen en Tirza de Groot en Felina Strijdes (junior D) en Mathilde de Jui en Melke Bakema & Annelle Hullemans (instap E).

Ook was er twee keer zilver. Dit was voor Nazli Yetgin en Naomi Verschoor en Elize van Ruuswijk (jeugd D) en voor Joy Blikker en Jippe Bouwman (junior E). Het brons was voor Mirte en Felina Post (junior E).

Met een gemiddeld verschil werden Nomi Nieuwenhuis en Anafke Spik (junior E) nlt 4e. Nog steeds in de bovensite helft dus. Zij hadden in hun categorie wel de hoogste artistieke score! Datzelfde geldt voor Zippa Suijdoorn en Marel Zoomers (jeugd E). Ook zij wikkenden door een klein foutje net naast het podium en werden ook 4e met de hoogste artistieke score.

Zij belanden als trainers terug op een prachtige, maar ook gezellige wedstrijd! Ook met dank aan onze juryleden, die op zón dag soms wel twaalf uur achter elkaar zitten te juren.

Op naar de laatste plaatsingswedstrijden op 11 februari. Daarna horen we wie zich geplaatst hebben voor de Gelderse Kampioenschappen op 11 maart in Ede!

De acrotrainers

meer foto's staan op [Facebook](#) en op [Instagram DOK Ede Acro](#)

Heren van DOK veroveren veel medailles

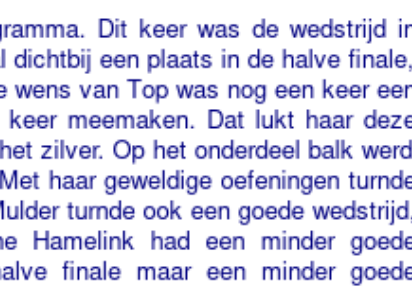
Zaterdag 5 februari mocht een deel van de herenselectie van DOK weer de wedstrijdvloer betreden. Dit keer waren de turners uit Ede in Beekbergen om de getrainde oefeningen te laten zien. In de eerste ronde wist DOK met Silas van Walsen, Luuk Hovestad en Bas van Kooten het zilver binnen te slepen. De heren lieten prachtige oefeningen zien en het zilver was voor hen. Net naast het podium eindigen Houten, Smit, Edin van den Brink, Joris Kussalbrink en Freek van Leeuwen op de vierde plek. Ook in ronde twee was het zilver voor een DOK-turner. Max Soer kroeg het zilver. Het was een prachtige wedstrijd met goede oefeningen. Vanaf deze drie stonden de grote groepen op het programma. Hier streden ruim tien jongens om drie medailles. Het is dan natuurlijk heel bijzonder wanneer je met een medaille terugkeert naar Ede.

Twee Edese gymnasten lukte dat. Dani Voornveld wist mooie oefeningen zien en werd vierde en 2e. Daar vlak achter eindigde weer Slagter op een 3e plek, het brons was voor hem. Helaas een zure vierde plek was er voor Bas Smitter, maar ook hij heeft zeker een goede prestatie neergezet. Siphe Vols werd 9e, Milan Schoorhoven 14e, Pepijn Lagerweij 17e, Jayden Vos 19e en Jonas Idema 21e. Goede prestaties van de heren. De trainers werken hard met deze jongens en dat werpt zijn vruchten af.

Astrid Groeneveld

Alle deelnemers van DOK op het podium

Het was een druk en gezellig wedstrijdweekend voor DOK. Bijna alle takken van de vereniging hadden wel ergens een wedstrijd op het programma staan in het weekend van 5 februari. Zo ook de dames van de Middenbouw niveau 4 en 5. Zij mochten in het prachtige Nijmegen hun oefeningen laten zien. De dames van DOK straalden en zij gaven een prachtig visitekaartje af. Alle teams van de Ede club mochten het podium betreden. In ronde één was het goud en het brons voor DOK. Liv van der Have, Sierka Meijer, Yana Gijssal, Cathy Teur, Roos Kervel en Floor Soer kregen het goud omhangen. De bronzen medaille was voor Merline Ylstra, Esther de Waert, Lydia Jonkers, Manou Weij en Anna van Bommel. Daarna kwamen er weer twee teams van DOK op de vloer. Zij lieten ook weer geweldige oefeningen zien en werden 2e en 3e. Het was een leuke wedstrijd met goede oefeningen. De dames van DOK lieten zien dat ze ook op de vloer kunnen. De verwachtingen waren natuurlijk hoog gespannen. Iedereen een medaille, dan wil je dat zelf natuurlijk ook. De dames lieten zien dat ook zij een medaille verdienen. Het zilver was voor Marissa Meerveld, Felina Post, Femke Dekker, Sophie Vroegind en Julia Lanca. Een hele geslaagde dag in Nijmegen. De trainers genoten van de bijgezichten van de dames. Daar werken ze met elkaar hard voor in de trainingen en dat het dan uitbetaald wordt met podiumplekken maakt het zo gelukkig.



Astrid Groeneveld

meer foto's staan op [Facebook](#) en op [Instagram DOK Ede selectie](#)

Zilver voor Layra Top

Op zondag 5 februari stond de laatste plaatsingswedstrijd voor de C senioren van DOK op het programma. Dit keer was de wedstrijd in Duren. Deze dag de laatste kans voor de landelijke halve finale. Layra Top was al dichtbij een plaats in de halve finale, met een keer een 5e en een 6e plaats turnt zij een stabiel seizoen. De wens van Top was nog een keer podium. Wanneer je er zo dichtbij bent dan wil je dit graag mee meemaken. Dat lukt haar deze zondag. Met prachtige stabiele oefeningen werden Layra Top het zilver. Op het onderdeel balk werd zij zelfs 1e en op vloer 2e. Ook bij brug eindigde Layra in de top 10. Met haar geweldige oefeningen turnde zij zichzelf naar een zilveren medaille en naar de halve finale. Fleur Mulder turnde ook een goede wedstrijd, zij liet iedere wedstrijd weer groot zien. Mulder werd 14e. Rianne Hamink had een minder goede wedstrijd. Hamink lag ook op koers voor een plek in de halve finale maar een plek in de halve finale maar een minder goede brugvoering stak daar een stokje voor. Ze eindigde als 18e. Nicole Boogert turnt dit seizoen minder uren en was is het heel knop dat je medaalt in het landelijke geweld. Zij werd 15e. Tot slot werd Franka Pauwels 21e. Zij kon helaas maar twee toestellen draaien. Bij het intomen op twee blesserde zij haar enkel en kon zij de wedstrijd helaas niet voortzetten. Layra zien we terug in de halve finale en de andere dames gaan weer hard verder trainen om nieuwe onderdelen aan hun oefeningen toe te voegen.

Astrid Groeneveld

Rhoëndrad verovert 3 medailles

Bijna een thuiswedstrijd voor de rhoëndradturners van DOK op zaterdag 11-02-2023. De wedstrijd werd namelijk gehouden in sporthal de Vlinder in Wageningen. Het werden succesvolle wedstrijden voor DOK. Voor een heel aantal turners de eerste wedstrijd van het seizoen. Dus spannend, lukken alle nieuwe onderdelen waar hard aan te gewerkt? De rhoëndradturners laten op drie onderdelen zien wat ze kunnen. Het onderdeel sprong, het onderdeel spruiten en het onderdeel recht. Voor de DOK'ers verliep de dag goed. Bij de drie lieten alle drie de onderdelen goed en bij de ander bijvoorbeeld twee van de drie. Al met al heeft iedereen alle oefeningen kunnen laten zien en kan er nu weer hard verder getraind. Er was plezier voor de rhoëndradturners van DOK. De namen zijn voor Agneta Zekstra, die bij elkaar. Fen Klinkenberg voor het zilver en Mirte Post het goud. De 4e plaats viel Ricchelle van de Fliet net buiten de medailles.



In de laatste ronde won DOK het zilver met de volgende toppers: Lynn Borgmeijer, Lieske Bos, Robin van de Bospoort, Felyne van Leent en Esme-Rose Mulder. Individueel won Lynn Borgmeijer ook nog het goud en kreeg Felyne van Leent nog het zilver omhangen.

Wat een geweldige prestaties weer. Een mooie dag voor de turners en hun trainers.

Astrid Groeneveld

Meetmoment voor onderbouw

Op zaterdag 11 februari was het derde van de allereerste meetmoment van dit seizoen. In de sporthal in Kernhem in Ede werd dit meetmoment gehouden. DOK leverde veruit de meeste turners op deze dag. Zo hebben veel leden van DOK gisteren een top dag gehad. Het was een leuke wedstrijd met goede oefeningen. De dames van DOK lieten zien dat ze ook op de vloer kunnen. De verwachtingen waren natuurlijk hoog gespannen. Iedereen een medaille, dan wil je dat zelf natuurlijk ook. De dames lieten zien dat ook zij een medaille verdienen. Het zilver was voor Marissa Meerveld, Felina Post, Femke Dekker, Sophie Vroegind en Julia Lanca. Een hele geslaagde dag in Nijmegen. De trainers genoten van de bijgezichten van de dames. Daar werken ze met elkaar hard voor in de trainingen en dat het dan uitbetaald wordt met podiumplekken maakt het zo gelukkig.



Wat was het een feestje in de hal in Kernhem. Al snel proefden de dames de ontspannen sfeer en werd het een gezellig feestje. Het plezier in het bewegen en het tunen spatte dan ook van de gezichten af.

Astrid Groeneveld

meer foto's op [Facebook](#) en op [Instagram DOK Ede Onderbouw](#)

Medalleregen in Didam

Onieuw een zeer succesvolle dag voor de turners van DOK. Bijna alle teams die meededen aan de wedstrijden wist zich een plek naar het podium te turnen. Daarnaast werd er ook een aantal individuele successen. Wat een geweldige prestatie van alle dames en hun trainers. Een druk weekend was weer voor DOK, acroturners, gymnastiekturners, rhoëndradturners en dansers gingen op 11 februari de weg op voor verschillende wedstrijden in het land. Prachtig dat er zoveel vrijwilligers klaar staan voor de turners die zoveel plezier beleven aan de sport.



In Didam werd in de eerste ronde het brons verdiend door het team van Gerja Meijer, Sophie van Roekel, Ymke Steijnen en Anouk Lammers 3e. In dezelfde ronde werd het team van Louise Boel, Anne-Sophie Plaats en Marissa Oostrom net 4e.

In ronde twee, was een punt meer dan de nummer 2 mochten de volgende turners het hoogste podium betrekken: Chyemna Gertissen, Ricchelle van de Fliet, Britt Bijleveld, Fen Klinkenberg en Mirte Post. De namen zijn voor Agneta Zekstra, die bij elkaar. Fen Klinkenberg voor het zilver en Mirte Post het goud. De 4e plaats viel Ricchelle van de Fliet net buiten de medailles.

In de laatste ronde won DOK het zilver met de volgende toppers: Lynn Borgmeijer, Lieske Bos, Robin van de Bospoort, Felyne van Leent en Esme-Rose Mulder. Individueel won Lynn Borgmeijer ook nog het goud en kreeg Felyne van Leent nog het zilver omhangen.

Wat een geweldige prestaties weer. Een mooie dag voor de turners en hun trainers.

Astrid Groeneveld

Acro reist naar Warnsveld

Op 11 februari was de vijfde plaatsingswedstrijd in Warnsveld. Het was weer een gezellige en lange dag en ook zijn er weer mooie resultaten behaald!



Zij zijn de jeugd deden Maartje Bakker, Elzanne Dee, Ipek Yetgin en Jatou van Roon mee. Zij hebben een mooie oefening naar met hier en daar nog wel ruimte voor verbetering. Ze kregen een score van 19,43.

Bij de D jeugd deed het team van Irma Gerritse en Lisette van Ruuswijk mee. Zij lieten een heel mooie artistieke oefening zien en werden voor de tweede keer 1e met een score van 22,8.

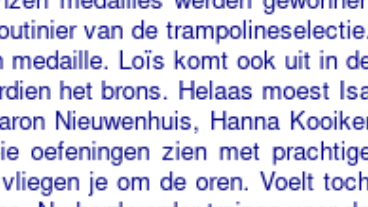
Bij de D junioren was het de beurt aan Rozenmarijn Gommer en Tirza Kroesbergen en Danique van der Meer en Mart Gertissen. Rozenmarijn en Tirza lieten een knaller van een oefening zien en werden hier dik mee belooft met een score van 23,67. Maar werden zij 1e en 2e. Het was een leuke wedstrijd met goede oefeningen. De dames van DOK lieten zien dat ze ook op de vloer kunnen. De verwachtingen waren natuurlijk hoog gespannen. Iedereen een medaille, dan wil je dat zelf natuurlijk ook. De dames lieten zien dat ook zij een medaille verdienen. Het zilver was voor Marissa Meerveld, Felina Post, Femke Dekker, Sophie Vroegind en Julia Lanca. Een hele geslaagde dag in Nijmegen. De trainers genoten van de bijgezichten van de dames. Daar werken ze met elkaar hard voor in de trainingen en dat het dan uitbetaald wordt met podiumplekken maakt het zo gelukkig.

Astrid Groeneveld

meer foto's op [Facebook](#) en op [Instagram DOK Ede Acro](#)

Dansend met Anna in Barneveld

Op zondag 12 februari was er weer een Show en dans wedstrijd. Dit keer lekker dichtbij, in Barneveld. DOK deed hier mee met één groep, de dansgroep van Anna Tiemens. De dames hadden hard getraind op de dans en dat is in Barneveld mochten laten zien. De groep met de naam D'movement kwam uit in de categorie recreatie streetdance/hiphop.



Helaas startte eerst de verkeerde muziek van de groep even op het verkeerde been terecht. Gelukkig werd dit probleem snel verholpen en kon de groep gaan laten zien wat ze kon. De groep deed het heel goed. Het was een leuke wedstrijd met goede oefeningen. De dames van DOK lieten zien dat ze ook op de vloer kunnen. De verwachtingen waren natuurlijk hoog gespannen. Iedereen een medaille, dan wil je dat zelf natuurlijk ook. De dames lieten zien dat ook zij een medaille verdienen. Het zilver was voor Marissa Meerveld, Felina Post, Femke Dekker, Sophie Vroegind en Julia Lanca. Een hele geslaagde dag in Nijmegen. De trainers genoten van de bijgezichten van de dames. Daar werken ze met elkaar hard voor in de trainingen en dat het dan uitbetaald wordt met podiumplekken maakt het zo gelukkig.

Astrid Groeneveld

Plaatsingswedstrijd trampolinespringers

De selectiespringers grote trampoline van DOK reiden op zaterdag 18 februari al naar Ermelo. In Ermelo stond de eerste individuele wedstrijd op het programma. Niegen springers van de selectie deden dit seizoen mee met deze wedstrijd.

Drie van hen sprongen zich door geweldige oefeningen naar het podium. Jori Tick werd in de tweede divisie haren ook 2e. Het zilver was voor hem. Tick liet mooie en stabiele oefeningen zien. De twee bronzen medailles werden gewonnen door Gerlieke Schaap en Loti Zuyderduin. Gerlieke is de echte podiumster van de trampolineselectie.

Nog steeds weet zij knap haar oefeningen te verzilveren met een medaille. Lois komt ook uit in de tweede divisie, met moeilijke en mooie sprongen voor zij heel verdien het brons. Helaas moest Isa Smits afhaaken door ziekte. Imme Opeewijk, Lize Stegers, Saron Nieuwehuis, Hans Kooiker en Fleur Hazenleiger hebben lekker gesprongen. Ze lieten mooie oefeningen zien met prachtige salto's. Dat is het mooie van het trampolinespringen, de salto's vliegen je om de oren. Voelt loch een beetje als vliegen. Trainers Rik Winters is trots op zijn pupillen. Nu had verder trainen voor de volgende plaatsingswedstrijd. Iedereen wil graag naar het N.K. in Ahoy Rotterdam in juni.

Astrid Groeneveld

meer foto's en filmpjes op [Instagram DOK Ede Trampoline](#)

Meetmoment jongens

Op zaterdag 25 februari stond het eerste meetmoment van de jongens op het programma. DOK leverde de meeste turners op deze dag. De organisatie van deze dag stond ook in handen van DOK. Het Meetmoment werd gehouden in Turnstedde de nieuwe visie van de K.N.G.U. zijn de officiële wedstrijd eigenlijk pas geschikt voor kinderen vanaf 9 à 10 jaar. Voor de turners van 8 tot 8 is daarom een nieuw systeem bedacht. In plaats van wedstrijden een meetmoment waarbij de gymnasten een diploma verdienen met gouden, zilveren, bronzen of oranje stickers. Allemaal op een eigen niveau oefeningen kunnen laten zien. Minder wachten tijdens wedstrijden en meer tunen. Het klinkt als muziek in de oren en dat was het ook. Wat was het een feestje in Turnstedde met turners uit Ede en Nijmegen. De turners lieten mooie onderdelen zien. Voor sommigen toch nog spannend omdat het voor hen echt de eerste keer was dat ze oefeningen aan hun ouders konden laten zien. Het was in ieder geval heel gezellig op de turnvloer, de sfeer was geweldig. Aan het einde van de wedstrijd kregen alle heren een diploma en een medaille. DOK is trots op alle vrijwilligers die dit feestje mogelijk maakten. Alle verenigingen in Ede draaien op vrijwilligers, mensen die zich voor niets maar vol liefde inzetten voor de sportende jongeren.



Astrid Groeneveld

meer foto's staan bij → media → foto's → 2023 (Meetmoment jongens Ede)

Winnaars Grote Clubactie

Jullie hebben nog de uitdaging tegoe van de Grote Clubactie. Inmiddels zijn de drie beste lotenverkoppen in het zonnetje gezet en hebben zij hun prijs gekregen.

Chyemna Gertissen heeft maar liefst 135 loten verkocht. Chyemna wilde graag een cadeaubon van een webshop waar ze turnpakjes verkopen. Derley Gertissen heeft 111 loten verkocht. Derley bouw graag met Lego en wilde een bon waar hij Lego voor kan kopen. Zoë Zwiers heeft 77 loten verkocht. Zoë wilde een bon van Sportnet en een DOK trainingspak. Van harte gefeliciteerd en veel plezier met jullie prijs!



1e prijs 2e prijs 3e prijs

DOK in Ede Stad

DOK wilt NK Micro teamgym

8 februari 2023

Weer prijzen voor onze teams DOK

Rhoëndradwedstrijd leveret DOK drie medailles op

Drie medailles voor team trampolinespringers

22 februari 2023

Magazine 100-jarig jubileum

Dit magazine is speciaal uitgegeven in verband met het 100-jarig jubileum van DOK. Hetarin 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.



ONTMOET DE MENSEN ACHTER DOK

HOE HET ALLEMAAL BEGON

SCAN DE QR CODES

'VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK'

'SINDSDIEN IS DOK NIET MEER UIT MIJN HART VERDWENEN'

EEN MOOIE EN VITALE VERENIGING

INTERVIEWS

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?

Wat vinden al onze leden van DOK?