

VOORWOORD

Hallo Donarianen,

Donar heeft weer een drukke periode achter de rug.

In het krantje zijn verslagen te lezen van diverse selectiewedstrijden, de Zalencompetitie en de Onderlinge Wedstrijden en van de Algemene Ledenvergadering op 30 maart jl. met alle jubilarissen en onderscheidingen.

Maar we zijn nog niet klaar: ook in de komende periode staat er weer veel op stapel:

HET KAMP, DE GYM 3-DAAGSE en nog meer wedstrijden.

Kijk ook op www.donargym.nl

Helaas hebben we afscheid moeten nemen van onze jazzdansles.

Donar hoopt dat er ouders en/of seniorleden naar voren treden om het bestuur te helpen, zeker gezien de komende activiteiten in het kader van **het 110-jarig jubileum in 2014**.

Eric Castens, voorzitter.

KAMP 2012

DONAR gaat weer op Kamp van donderdag 17 t/m zondag 20 mei 2012. Een lang weekend vol sport, spel en plezier in het Zuid-Hollandse "Noorden"! Als je tussen de 8 en 15 jaar bent, kun je mee. Dit keer gaan we naar Kampeerhoeve Koole.

Het groepsverblijf beschikt over een comfortabele recreatieruimte, ruime eetzaal, volledig ingerichte keuken en voldoende sanitaire voorzieningen.

Als het goed is, heb je je al opgegeven bij de juf of meester. Informeer of er nog plaats is, als je nog mee wilt.

Colofon:

Gymnastiekvereniging Donar

Renswoudelaan 47 2546 XE Den Haag

www.donargym.nl

info@donargym.nl

redactieadres secretariaat@donargym.nl

Oplage: ca. 500

Voor advertenties: c.kievits@ziggo.nl

Drukker: Sportservice Zuid-Holland

Achtste finale NK

Het eerste weekend van februari was voor een historisch moment voor het herenturnen. Voor het eerst werd een achtste finale voor het NK gehouden. Tijdens deze wedstrijd zouden de beste 56 turners per categorie zich plaatsen voor de kwartfinale. Dit betekende dat voor veel kinderen het wedstrijdseizoen al erg snel afgelopen zou zijn.

Voor onze jongens was het enorm spannend. Het wedstrijdweekend begon op zaterdagochtend al vroeg. Thijs moest zijn wedstrijd turnen, maar hij had erg last van een blessure. Turnde slechts vier toestellen en zat niet lekker in de wedstrijd. Omdat hij maar vier toestellen turnde is het nog onduidelijk of hij door mag naar de kwartfinale.

Tijdens de middagronde waren Frank en Luka aan de beurt. Zij hadden de week ervoor heel goed gepresteerd tijdens de regiowedstrijd. Deze week ging het iets minder, maarzij werden 9^e en 10^e van de 150 deelnemers, een uitstekende prestatie en dus ruim door naar de kwartfinale.

Edwin turnde ook in deze ronde. Hij turnde een stabiele wedstrijd. Werd keurig 8^e en is ook door!

Later op de avond was Joued aan de beurt. Joued had erg last van het feit dat het een avondwedstrijd was. Zijn laatste toestel klom hij rond 21.00uur op. Veel te laat natuurlijk! Dit was te merken aan het resultaat. Toch turnde hij een goede wedstrijd en is hij als 17^e geplaatst voor de kwartfinale.

De volgende ochtend was het tijd voor Vinay. Hij turnde over het algemeen een goede wedstrijd, maakte nog wel enkele foutjes op voltige, maar eindigde toch op een knappe 4^e plek!

Roy en Mehdi turnden niet hun allerbeste wedstrijd. Toch hebben zij zich geplaatst voor de kwartfinale.

In de laatste wedstrijdronde van dit weekend waren onze benjamins aan de beurt. Nick, Marwan, Younes en Tristan hadden keihard getraind om de zoveel mogelijk de hele pluslijn te turnen. Zij hebben hun uiterste best gedaan en zijn allemaal door naar de volgende ronde.

Weer een resultaat waar wij als trainers enorm trots op zijn!
Juf Femke.

Kwartfinale NK Waddinxveen

Vier jongens moesten zich nog proberen te plaatsen voor de halve finale. Edwin en Roy hadden dispensatie gekregen en mochten op 31 maart met de derde divisie meeturnen in Waddinxveen. Edwin heeft de laatste tijd op de trainingen moeite om zijn oefeningen stabiel te turnen. Dit was tijdens zijn wedstrijd goed te merken. Toch plaatste hij zich voor de halve finale en weet waar hij aan moet werken om de finale te kunnen bereiken.

Roy had zijn achtste finale niet zo goed geturnd. Echter op de trainingen is hij in een opwaartse spiraal gekomen en dat resulteerde in een mooi puntentotaal. Als hij dit in de halve finale herhaalt, zou hij zomaar een finaleplaats uit het vuur kunnen slepen.

Op zondagochtend waren Frank en Luka aan de beurt. Zij doen het dit jaar fantastisch en als zij goed turnden moesten zij zich makkelijk kunnen plaatsen voor de halve finale. We hebben hard gewerkt om de volledige pluslijn te turnen en op de meeste toestellen lukte dit ook. Helaas werden er nog enkele foutjes gemaakt waardoor het podium "in onze ogen" onbereikbaar bleef.

Echter tot onze grote verbazing pakte Luka een zilveren medaille en haalde Frank een (altijd vervelende maar) hele knappe vierde plek. Ruim genoeg voor de halve finale!

Leuk om te vermelden is dat Frank 19,05 haalde op rek en Luka 19.40 op sprong!!!

Alle jongens van de groep hebben de halve finale bereikt! Wij zijn supertrots! Het harde werken wordt beloond!

Juf Femke



Zeer geslaagde Algemene Ledenvergadering

Op 30 maart jl. werd de 108^e (!!) ledenvergadering gehouden. De vergadering is redelijk bezocht en de sfeer was prima.

Dat kon ook niet anders, want na de officiële deel van de agenda (notulen en verslagen van het secretariaat, de TC en de penningmeester) was al snel het leukste punt van de agenda aan de beurt: Jubilarissen en onderscheidingen.

Dit keer waren er 4 jubilarissen van 12,5 jaar lid:

Ada Hayes en Janie Vijftigschild (beide van de aerobicsles), Rob de Lange (volleybal) en Claudia v.d. Berg (leidster). De drie dames waren aanwezig en ontvingen het Donar lepeltje en een bloemtje.



50 jaar lid; Loes Trompet, secretaris bestuur en leidster aerobics. Zij kreeg een cadeaubon met een bos bloemen en de KNGU – speld.

60 jaar lid Cees Kievits: o.a. oud-voorzitter en penningmeester van Donar, voorzitter Pro-gym (en nog veel meer) Hij is altijd aanwezig op de ALV, maar ditmaal was hij met zijn (pas getrouwde!) vrouw, Vera, een weekendje weg. Ook hij krijgt natuurlijk een cadeau en de KNGU speld.



En André Castens (o.a. oud-voorzitter, oud-leider en nu nog steeds voor Donar bezig als vrijwilliger) is al 60 jaar bij Donar en daarvoor heeft hij 15 jaar bij BATA Haarlem geturnd. André kreeg een cadeau van Donar, maar ook de speld van de KNGU voor 75 jaar lidmaatschap uit handen van de huidige voorzitter, zijn zoon Erik.

De Bob Brasser Zuil (vernoemd naar het Donarlid) beter bekend als de TC –zuil werd uitgereikt aan Vinay Mpiana. Hij heeft deze onderscheiding gekregen voor de beste technische prestatie in 2011. Vinay is in bij de Ned. Kampioenschappen zijn categorie 3^e geworden bij de meer-kamp en behaalde een bronzen medaille op de toestelfinale brug. Zijn moeder, broertje en zusje waren meegekomen.



De Beker van Verdienste was dit maal voor Erik Spierings. Erik doet voor DONAR de leden administratie (en daarnaast nog veel meer) en heeft in 2011 het gehele bestand omgezet naar het digitale bestand van de KNGU: Digi member. Tot onze verbazing had Erik de beker nog nooit ontvangen. Dus het werd hoog tijd.

Tot slot (maar zeker niet de minste) was het de beurt aan onze penningmeester Cor Snijders. Hij ontving de H.W. Möllmann-penning. De penning wordt toegekend aan degene die zich administratief bijzonder verdienstelijk maakt. Nou dat is bij de functie van penningmeester – en zeker op de wijze waarop Cor het doet – het geval.

Na afloop werd nog gezellig bijgepraat met een drankje en een hapje.

ALLEMAAL VAN HARTE GEFELICITEERD!



Benoemingen:

Saskia v.d. Berg en Cor Snijders waren aan de beurt om af te treden. Zij hebben zich gelukkig bereid verklaard weer een nieuwe termijn van 3 jaar te willen aangaan.

Saskia v.d. Berg trad af als voorzitter van de Technische Commissie en Claudia v.d. Berg is benoemd tot haar opvolgster.

Saskia bedankt en Claudia heel veel succes!

Leden van de Kascommissie zijn geworden: Peter van Rijn en Rob Trompet.

GETROUWD!!!!



Op 14 maart jl. zijn Vera Wessels en Cees Kievits getrouwd. In het AD/Haagsche Courant stond een mooi artikel over hun trouwdag. De aanleiding voor de beslissing om nu – na 20 jaar samen zijn - te trouwen, is niet zo leuk. Cees is ziek, maar hij is vastbesloten hiertegen te vechten.

Zoals het krantenartikel ook schreef: het is een prachtige dag geworden.

Uiteraard was Donar goed vertegenwoordigd bij het Ja-woord en de receptie.

Wij wensen Vera en Cees nog heel veel gelukkige jaren toe!!

DONAR en NL DOET

Op 16 en 17 maart organiseerde het Oranje Fonds weer NL DOET, de grootste vrijwilligersactie van Nederland (250.000 mensen bij 6000 klussen aan de slag). Ook DONAR had zich aangemeld op de klussenbank van NL DOET: voor de schoonmaak van de zaal, kleedkamers en het toestellenhok en het groen rondom de zaal opruimen.

Wat gooien de mensen toch veel rommel in ons perk en op het pleintje achter de zaal. Doen ze dat ook in hun eigen tuin?

Het zag er eerst niet naar uit dat er organisaties waren die op onze klus intekenden, maar toch is het gelukt! St. PRODIES uit Rijswijk – samenwerken aan werk - kwam met 10 personen op vrijdag 16 maart ons helpen.

Hartelijk dank!! Hieronder een impressie van deze ochtend.



Lekker schoon (glimmend)toestelhok



UITSLAGEN TWEEDE RONDE ZALENCOMPETITIE

Eerste ronde

6-7 jaar, niveau 15

1. Emma van Leeuwen 43,1
2. Romy-Sophie 42,3
3. Samantha Groos 41,3
4. Romaissa el Boujjouli & Zehra Turkeli 40,8

6-7, niveau 14

1. Nadia Hochlaf 43,9
2. Joyce Hamstra 43,6

6-7, niveau 14

1. Jade Geenjaar 45,7

Jongens

1. Daan Pacqué 37,5

Tweede ronde

8-9 jaar, niveau 14

1. Amy Bishay en Lotte 43,8
2. Jade Haffert en Sarah Yildirim 43,7
3. Nikki Veldmeijer 43,6
4. Hania Snellink 43,3

8-9 jaar, niveau 14

1. Jori Houtman 46,5
2. Fleur van den Berg 45,1
3. Yasmin Mirzadeh 44,6

8-9, niveau niveau 12

1. Elif 45,6
2. Bente Brinkman 45,4

Derde ronde

10-11 jaar, niveau 13

1. Priyanka Thakoerdatt 46,7
2. Ishika Thakoerdatt 46,1

10-11 jaar, niveau 12

1. Ayla Mattheyer 51,3
2. Charon Nieuwpoort 50,7
3. Chloe Zoutenbier 49,1

10-11 jaar, niveau 11

1. Rachelle Zoutenbier 52,0

7-8 jaar, niveau 11

1. Nikita 49,1

7-9 jaar, niveau 11

1. Sara 51,7

Vierde ronde

12-13 jaar, niveau 12

1. Ilona Bal 50,2

12-13 jaar, niveau 11

1. Ezgin 49,4
2. Sarah 49,1

12-15 jaar, niveau 10

1. Celine 't Hoen 49,5

14-15 jaar, niveau 11

1. Martine Doldersum 49,5

14-15 jaar, niveau 8

1. Sharini Ramautar 44,0

Sport FIT PLUS DAG 17 maart 2012

De belangstelling voor deze Sportfitdag in de sporthal in Ockenburg was helaas wat minder. Wie niet geweest is, heeft wel een leuke dag gemist. De leiders waren heel enthousiast en gemotiveerd zoals ook de dames die deze dag bijwoonden. Het lukt de leiding altijd weer om een nieuwe variatie op zo'n dag te brengen. We begonnen met een levendige warming up met line dance.

Toen de groepen gevormd waren werd er met een fikse wandeling begonnen in de mooie omgeving van Ockenburg, een wandeling die gepaard ging met verschillende oefeningen. Wij werden gewaarschuwd dat het een pittige wandeling zou zijn.



Steps is voor iedereen bekend. We hadden een dynamische leider die ons behoorlijk bezig hield en we zullen de side-step, de hamstring curl, en de V-step nooit meer vergeten.



Er was ook een levendig balspel.

Dit spel noemde men "Tchoukbal", een teamspel waarbij een team kon scoren door de bal te vangen, zonder dat deze de grond raakte, nadat deze tegen een trampoline of plank werd gegooid.



In plaats van "Boxing" "taebo" een weerbaarheidstraining kregen we een ZUMBA les. De heupen werden intensief bewogen, en de dames waren heel gracieus met hun danspassen, naar het voorbeeld van de leidster.

Op het programma stond ook "Burn". Hiermee verbrand je aardig wat calorieën. Onder de pittige leiding van de leider van de steps, kregen wij nu aerobics met het gebruik maken van Xco's. Dit zijn langwerpige buizen die met korrels gevuld zijn en aardig wat wegen. Je houdt er twee vast (een in iedere hand) en zwaait er mee als je aerobics doet.

Er werden ook evenwichtsoefeningen gedaan met behulp van Balancepads, vierkante gevulde matjes waar je stevig op moest gaan staan om niet voorover te vallen. De oefeningen waren ook goed voor de buik- en bilspieren.

Na sluiting van de sportfitdag met dezelfde warming up met line dance, bleven de Donar dames nog even achter om bij te komen onder het genot van een drankje.

Ina ter Wengel



UITSLAG ZALENCOMPETITIE 2012

1. Naomi 1	28,5 pnt.	9. Renske 1	14,5
2. Amy en Jessica 1	27,5	10. Rachel 3	14
3. Renske 2	27	11. Yasha	13,5
4. Patricia 1	25,5	12. Jessica	13,5
5. Rachel 1	21	13. Amy en Jessica 2	12
6. Patricia 2	16,5	14. Rachel 2	11
7. Naomi 2	16,5	15. Joyce	8,5
8. Kimberly 2	16	16. Kimberly 1	6,5

De dames selectie van Donar is altijd op zoek naar nieuwe talentjes!!

Daarom organiseerde DONAR dit jaar een instuif waar leden van de recreatielessen op diverse toestellen konden laten zien wat ze al kunnen, hoe snel ze elementen aanleren en hoe goed ze aanwijzingen oppakken.

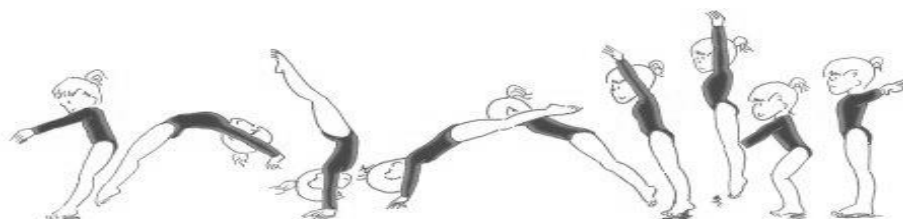
De selectie instuif vond plaats op zondag 22 April jl.

In de week na de instuif krijgen de leden per email te horen of ze uitgenodigd worden voor een proefperiode bij de (voor)selectie.

Ouders mochten het laatste half uur van de instuif komen kijken.

De voorselectie traint op maandag en bij de eigen recreatiejuf.

De selectie traint 3x per week; op maandag, donderdag en zaterdag.



15 april 2012 : Onderlinge wedstrijden

De eerste wedstrijd

De eerste wedstrijd van de Onderlinge wedstrijden begon al vroeg. In de eerste wedstrijd waren de selectie dames en de jongens aan de beurt. Helaas waren er heel weinig jongens die meededen. Hopelijk zijn er volgend jaar meer jongens die mee doen! Voor de jongens die mee deden was dit de eerste turn wedstrijd.

De dames hebben mooie vloeroefeningen laten zien. Helaas verliep de wedstrijd niet voor iedereen goed. Er vielen helaas twee dames uit met blessures, beide kwamen ongelukkig terecht met de landing bij ongelijke brug.



De prijswinnaars eerste wedstrijd

Voor-instap niveau 11	Punten
1. Demi van der Steen	44,8
1. Nikita Handana	44,8
Voor-instap niveau 10	Punten
1. Kayleigh Sumter	42,4
Instap niveau 10	Punten
1. Lilli Zeven	45,1
Instap niveau 9	Punten
1. Romy vd Lichte	51,2
Pupil-1 niveau 9	Punten
1. Nerissa Ogide Nwankwo	48,1
1. Annicka van Wijk	47,4
2. Cheyenne Keereweer	44,6
Pupil-2 niveau 8	Punten
1. Eline de Boer	48
2. Amber v/d Berg	45,8
Jeugd niveau 8	Punten
1. Jinte Snijders	40,6

Jeugd niveau 7	Punten
1. Cassedy Baljeu	43,2
2. Romy Krul	42,8
Junior niveau 6	Punten
1. Manouk Kuyper	36
Senior niveau 6	Punten
1. Renkse Feenstra	42,6
Senior niveau 5	Punten
1. Elisa Schroder	42,7
16+ niveau 8	Punten
1. Vicky Nwosu	39,9
14-15 jaar niveau 8	Punten
1. Sharini Ramautar	41,5
Benjamin 2 niv. 10	Punten
1. Rutger Mielen	62
6-7 jaar niv. 17	Punten
1. Kevin Deurloo	45,9
JTL groep niveau 10	Punten
1. Mike	61,5

De middag wedstrijd

De tweede wedstrijd van de Onderlinge wedstrijden is zeer goed verlopen. De wedstrijd was zelfs eerder klaar dan gepland. De dames hebben hele mooie oefeningen laten zien.



Het was vooral spannend wie er de zalencompetitie 2012 zal gaan winnen. De les van Renkse 2 stond twee rondes aan kop maar de dames van Naomi 1 hebben met de onderlinge wedstrijden zo goed gepresteerd dat ze de Zalencompetitie 2012 hebben gewonnen!!

De prijswinnaars tweede wedstrijd

6-7 jaar niveau 15	Punten
1. Romy S. Maryt	44,1
1. Romaissa el Boujjoufi	43,2
1. Kristel van Kuijk	42,8
6-7 jaar niveau 14	Punten
1. Nadia Hochlaf	47,8
1. Elize van den Berg	46,4
6-7 jaar niveau 13	Punten
1. Tara de Roode	49,4
6-7 jaar niveau 12	Punten
1. Jade Geenjaar	49,4
8-9 jaar niveau 14	Punten
1. Saba Younis	49
2. Nashita Scoop	48,5
8-9 jaar niveau 13	Punten
1. Jori Houtman	49,4
2. Isabella Collins	47,3
8-9 jaar niveau 12	Punten
1. Wieke van Luijk	51,3
2. Roos 's-Gravendijk	49

8-9 jaar niveau 11	Punten
2. Lissy Debets	48
8-9 jaar niveau 10	Punten
2. Femke van Leeuwen	45,8
10-11 jaar niveau 12	Punten
1. Ayla Mattheyer	50,8
2. Charon Nieuwpoort	50,5
3. Ilse van Oosterom	49,4
12-13 jaar niveau 11	Punten
1. Merel van Delft	47,4
14-16 jaar niveau 11	Punten
1. Amber Bongers	48
10-11 jaar niveau 11	Punten
1. Indy Tetteroo	48,4
12-13 jaar niveau 12	Punten
1. Ilona Bal	52,8
12-13 jaar niveau 10	Punten
Mandy de Wilde	46,5
14-15 jaar niveau 10	Punten
Celine 't Hoen	46,4

Meester Thierry

Verjaardagen mei en Juni

Julia	Deurloo	01-mei
Sanjana	Ratchasing	02-mei
Vera	Gijzel	03-mei
Martine	Witsiers	03-mei
Simone	Rurup	03-mei
Caitlin	de Boer	05-mei
Iris	van Bunge	05-mei
Leila	Prins	07-mei
Ka Lee	Ma	07-mei
Mike	de Haas	07-mei
Cheyennede	Jong	08-mei
Micael	Aden	09-mei
Seray	Aydin	09-mei
Elif	Bulut	13-mei
Kay	Broeshart	14-mei
Alaa	Jermoumi	14-mei
Romy	Krul	16-mei
Wieke	van Luijk	20-mei
Jinte	Snijders	21-mei
Nienke	de Boer	23-mei
Lisa	Nederhoed	23-mei
Daniël	Osten	25-mei
Cansu	Yilmaz	26-mei
Charissa	Rambaran	29-mei
Rachelle	Zoutendijk	30-mei
Michelle	Oort	31-mei



Lotte	Ranzijn	04-jun
Quinty	Osendarp	04-jun
Romy	vd Lichte	05-jun
Bien	van Berkel	06-jun
Sky	Willems	06-jun
Ibtissam	Akhiat	07-jun
Philine	Kosman	07-jun
Asli	Kirin	08-jun
	Bosiaga	
Izabella	Ramos	10-jun
Lisanne	van Elk	12-jun
Carmen	Wisselink	15-jun
Beje	Soer	15-jun
Kristel	van Kuijk	17-jun
Latifa	Wamahoro	20-jun
Lara	Bosch	20-jun
Chayenne	Oort	21-jun
Femke	van Leeuwen	21-jun
Joseanne	Nieuwmans	22-jun
Ghizlane	Zacouri	23-jun
Mehdi	Nadir	23-jun
Eleftheria	Pilitsidou	23-jun
Maaïke	vd Griendt	24-jun
Jorien	Kamminga	25-jun
Nick	Busch	25-jun
Renee	Bosch	26-jun
Jesslyn	Zwart	26-jun
Naomi	Mars	28-jun
Nienke	vd Bosch	29-jun

Kijk op www.gymfeestje.nl of op de website Donargym.nl



Gymfeestjes in Den Haag

Aangeboden door Gymnastiekvereniging Donar

NIEUWE JUNIOR CLUBLEDEN

Jarno Plomp
Luna Kaak
Nienke v.d. Bosch
Quinty Osendarp
Lara Housmans
Jasmin Mirzadeh
Lujeanique Willems
Fatma Belen
Kevin van Neijhof
Charissa Rambaran
Tara Bekking
Amy Bishay
Silke van Kuijk
Danique Stegeman
Marcus Hendriks
Rachel Hartevelde
Youssra Maas

Leohore Verhoeff
Romy van Suijlekom
Aicha Ouled L'Kadi
Lara Bosch
Karlijn Bosch
Emma Gruithuijzen
Suze Ranzijn
Anisa Windzak
Mike de Haas
Pascale Battem
Quicey van Bree
Romaissa El Boujjoufi
Aimée Elisen
Marysia Hoogenraad
Sam v.d. Vreede
Rowena Kallan
Elise Hentzen
Thana Jelier

Nova Lek
Alisha Ori

**HEEL VEEL
PLEZIER BIJ
DONAR**

**ALLEMAAL EEN HELE FIJNE
VOORJAARSVAKANTIE!!**



30 april Koninginnedag!

