

VOORWOORD.

Beste allemaal,

Trots mogen we dit jaar best zijn op de prestaties van de damesselectie; waarom leest u verder in het blad. Het waren drukke weken voor zowel de turnsters als de leiding met de vele activiteiten die hebben plaatsgevonden. De onderlinge wedstrijden, waar op alle niveaus en van de kleinsten tot de groten, topprestaties zijn geleverd, de Bosan Cup die ook dit jaar weer een groot succes was en de wedstrijden.

In de recreatielessen wordt door velen iedere week met plezier geturnd, niet alleen door jongeren ook de ouderen turnen nog naar hartenlust en hebben veel plezier met elkaar. Het is goed te zien dat Donar voor een ieder wat te bieden heeft.

Op het moment dat ik dit schrijf zitten er nog wat activiteiten in de pijplijn voordat de zomervakantie begint. Het Donar kamp en de gym 3-daagse.

(Red.: In dit krantje kan daar geen verslag meer van worden gedaan, maar we zijn ervan overtuigd dat het Kamp een succes is geworden, niet in het minst omdat er dit jaar een heus zwembad bij de accommodatie is. Hopelijk hebben ze goed weer gehad. We wachten de verslagen en foto's af! Ook van de Gym3-daagse hoopt de redactie weer leuke foto's te ontvangen)

De herenselectie heeft ook dit seizoen hele mooie resultaten behaald. Helaas hebben wij hier geen kopij over ontvangen. Met het bestuur van St.Turnen Haaglanden en Westland, met wie Donar een samenwerking is aangegaan, zijn hier hernieuwde afspraken over gemaakt zodat we na de zomer ook de prestaties van hen kunnen opnemen in het krantje.

Ander goed nieuws is dat alle deelnemers aan de cursus Algemeen Leiding niveau 2 zijn geslaagd, hiermee is een mooie stap gezet voor de continuïteit in de leiding bij Donar.

Het is overigens altijd leuk als we kopij of een leuke foto aangeleverd krijgen, zo wordt het een blad van en voor iedereen!

Namens het bestuur wens ik allen een hele fijne zomer en een goede vakantie!

Kathy Hochlaf, Vice voorzitter/ wnd. Voorzitter

Colofon:

Gymnastiekvereniging Donar

Renswoudelaan 47, 2546 XE Den Haag

www.donargym.nl ; e-mail: info@donargym.nl

redactieadres en advertenties: loestrompet@hotmail.com

Oplage ca. 500. Drukker: Sportservice Zuid-Holland

Zie voor mededelingen, foto's, verslagen, lesrooster, agenda etc.

ook de website van Donar www.donargym.nl.



Volg Donar ook op facebook

Hoe moet het lidmaatschap beëindigd worden?

Het opzeggen van het lidmaatschap is alleen mogelijk door schriftelijk op te zeggen bij het ledensecretariaat en wel 30 dagen voor het begin van het nieuwe kwartaal. Adres Volendamlaan 865/5 2546 CD Den Haag. Als schriftelijke opzegging geldt ook de opzegging per e-mail: ledensecretariaat@donargym.nl. Mondelinge of telefonische opzeggingen aan andere personen, bestuursleden of aan de leiding zijn **niet geldig**.

Turnsters Donar plaatsen zich voor NK turnen

Zondag 26 april hadden 5 turnsters van Donar de halve finale NK in Amsterdam. In de ochtend waren Vera de Groot en Shiomarah Darson (pupil 1 N3) aan de beurt. Ze moesten even wennen maar ze hebben uiteindelijk allebei een goede wedstrijd geturnd. Vera is zelfs als 9e geplaatst voor de meerkamp finale van het NK, en is reserve voor de toestelfinale op balk.

In de tweede ronde was Kim van der Zanden aan de beurt (pupil 2 N3). Ook Kim was erg zenuwachtig, maar heeft het goed gedaan. Op sprong heeft ze een goede arabier flik flak laten zien en op vloer arabier flik flak met een mooie hoge salto er achter aan. Helaas is Kim niet geplaatst, maar zij mag wel ontzettend trots op zichzelf zijn!

In de derde, en voor Donar ook de laatste ronde, zaten Liz Riemen (jeugd 1 N4) en Lou-ann Roos (jeugd 2, 3e divisie). Ook dit was een goede wedstrijd. Liz liet een goede vloer en een mooie brug zien. Ondanks haar vloer en brug is zij helaas niet geplaatst.

Lou-ann liet een vloeiende brug zien die in een keer door ging zonder stoppen.

Op vloer een hoge arabier, salto en strakke sprongen. Ook een mooie overslag over de pegasus bij sprong en een strakke balk met helaas wel 1 val. Lou-ann heeft zich als 7de geplaatst voor de meerkamp finale van het NK in Leek op 30 mei.

Lou-ann en Vera, gefeliciteerd met deze prestatie!

Foto: van links naar rechts
Shiomarah, Liz, Lou-ann, Kim en Vera



Turnsters Donar turnen NK finale!

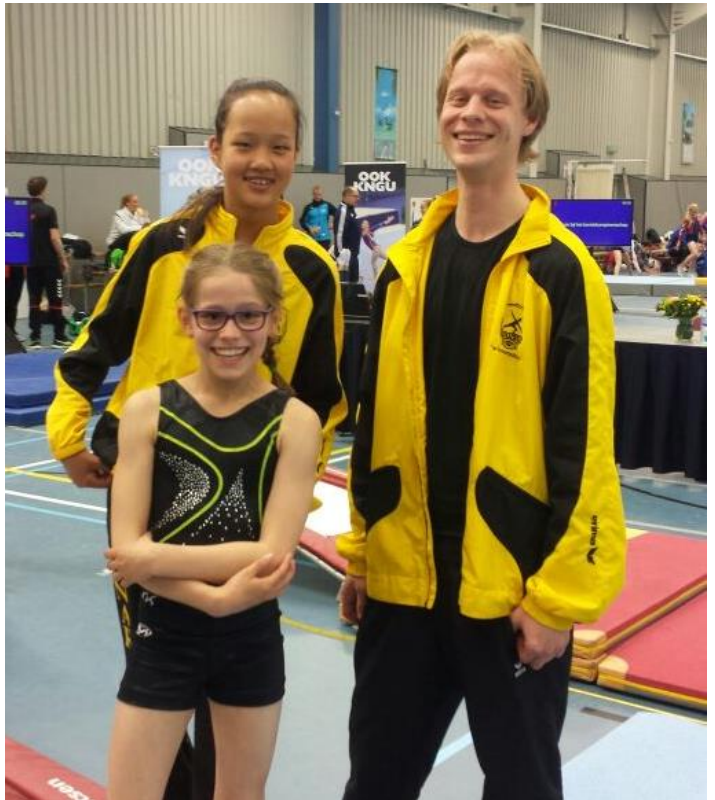
Na een aantal voorwedstrijden hebben twee turnsters van de selectie van Donar zich weten te plaatsen voor de landelijke finale turnen dames, waar alleen de beste 36 turnsters van Nederland op hun niveau aan mee mogen doen!

Voor de finale op zaterdag 30 mei is er een delegatie van turnsters, ouders, trainers en publiek afgereisd naar Leek in Groningen.

Vera de Groot turnde in de eerste wedstrijd van de dag, en mocht dus al vroeg beginnen. Ze begon erg goed op de vloer, en haalde daar 13,250 punten. Zo hoog heeft ze dit jaar nog niet voor haar vloer gehaald. Daarna sprong ze een erg mooie overslag bij sprong (13,20 punten). De tweede sprong kwam ze helaas niet goed uit waardoor ze hier geen punten voor kreeg. Op brug en balk liet ze ook erg nette oefeningen zien.

Lou-ann Roos turnde in de tweede ronde, en moest beginnen op de balk. Helaas viel ze met de hele pirouette, maar doordat de oefening verder strak was scoorde ze toch nog boven de 10 punten. Op vloer en sprong turnde ze vrijwel foutloos, en haalde op deze toestellen dan ook cijfers rond de 11,50. De brug ging ook goed, maar ze miste een eis, waardoor ze op een score van 10.33 uitkwam op dit toestel.

We zijn er erg trots op dat twee turnsters van onze vereniging de finale hebben gehaald, en willen ze bij deze daarmee feliciteren!
Mark



EINDSTAND van de lessen ZALENCOMPETIE 2015.

1^e Juf Rachel 3; 2^e Meester Thierry; 3^e Juf Rachel 1;
4^e Juf Naomi 1; 5^e Juf Renske 2; 6^e Juf Renske 1; 7^e Juf Kim 1;
8^e Juf Naomi 2; 9^e Juf Ilse 1; 10^e Jessica 1; 11^e Juf Rachel 2;
12^e Juf Kim 2; 13^e Juf Ilse 2; 14^e Juf Jessica 2.

De les van Juf Rachel 3 heel erg gefeliciteerd!!

Districtfinales 4e divisie

Op 23 mei waren de districtfinales van de 4e divisie. In de ochtend wedstrijd turnden Romaissa en Annicka. Romaissa was erg relaxed en turnde hierdoor niet haar beste wedstrijd. Met 44.616 werd zij 25e.

Annicka turnde een mooie vloeroefening die beloond werd met een 11.133. Ze behaalde uiteindelijk de 29e plaats met 40.074.

In wedstrijd 2 was het de beurt aan Nikita, Eline en Joëlle.

Nikita stroomde als Rayonkampioen deze wedstrijd binnen, dus er werd wat van haar verwacht. Ze turnde een nette wedstrijd, maar was op balk en vloer niet zo stabiel als normaal. Met 49.167 behaalde zij een mooie 9e plaats.

Joëlle haalde met een 11.567 een 8e plaats op vloer en werd met 40.467 22e in de meerkamp. Eline turnde voor het eerst sinds jaren weer salto af van brug, dit leverde haar een 10.00 op. Met 40.283 werd ze 25e.

In de avond was het de beurt aan de senioren; Mariska en Valerie. Door een blessure deed Mariska geen sprong, waardoor zij meteen geen kans meer maakte op een podiumplek. Ook Valerie had niet zo'n goede dag als tijdens de rayonwedstrijden waar zij met een medaille naar huis ging. Op haar favoriete onderdeel vloer had ze een val. Met 40.500 werd ze 30e

Op 20 juni was het de beurt aan Instappers Nienke en Lindsay. Lindsay had dit jaar de rayonwedstrijden gewonnen en Nienke verraste ons door zich voor deze districtfinale te plaatsen omdat zij nog geen jaar bij de selectie turnt. Lindsay behaalde met een 13.000 een 9e plaats op sprong en eindigde totaal als 13e met 49.100.

Nienke vergat op balk een paar dingen maar turnde een mooie vloer oefening en werd met 45.325 30^e.



Nieuw op de les, maar nu al thuis.

Wat doe je als je op een zumbaclub zit, die opgedoekt wordt? Juist ja, dan ga je op zoek naar een andere club. Op diverse site's gekeken en dan kom je toch al snel uit op sportscholen die duur zijn en waar je je moet inschrijven om op dat uur te kunnen komen sporten.

Maar als je praat met mensen dan kom je wat aan de weet. Iemand zei tegen mij "kijk eens bij gymnastiek verenigingen". Zo gezegd zo gedaan. Kwam uit bij Donar, niet te ver van huis, goede dag en tijd. Op de site stond "voor 20+" en die tijd heb ik al ver achter mij liggen. Dat is niet erg, maar jonge meiden moeten met jonge meiden en niet iemand in de vijftig is. Toch wel benieuwd wat ik aan zou treffen, spullen gepakt en op naar de gymzaal.

Wat een verrassing; leuke, hechte groep, mijn leeftijd maar heel fanatiek, heerlijke muziek, gewoon top.

Het bestaat dus nog, dames die veel plezier beleven in dat uur op de woensdagavond om met elkaar te sporten.

Voor praten is geen tijd, Loes Trompet geeft geweldig les, die iedere woensdagavond weer anders is. Persoonlijk knap ik er erg van op. Je vergeet je drukke werk, sores in je hoofd. Ook al ben ik net begonnen, heb niet het idee dat ik daar pas ben, het voelt als een soort thuiskomen.

Alle dames van de woensdagavond in de gymzaal aan de Renswoudelaan, waar deze aerobics/bodyshape les gegeven wordt: ik ben blij dat ik jullie gevonden heb.

Marian Braat

Redactie.: Nieuwsgierig geworden??

Kom kijken en doe gratis mee!!





Van harte gefeliciteerd Flo, Martine, Sharini, Demi, Daphne, Merel, Nour, Dunya en Anchella!

Na een aantal maanden opofferen van een vrije zaterdag was het 20 juni jl. zover: het examen voor Assistent Leider 2. Een beetje zenuwachtig waren ze wel, de meiden, maar ze hebben het allemaal geweldig gedaan en zijn dan ook allemaal geslaagd. Bij de diploma uitreiking kregen ze lovende woorden mee.

Tijdens de lessen zijn ze te herkennen aan het uniek voor hen gemaakte T-shirt.

Nieuwe junior leden

Sophie	van	Bree	Chelsea	Beekhuis
Carolina		Gaba	Megane	van Gulik
Isabel	den	Dulk	Simas	Buckus
Sabrina		Faqirzadah	Selena	Lahaye
Kyra	v.der	Klugt	Shriya	Jagesar
Romy		Metekony	Alara	Ozturk
Vicky		Regales	Sharon	Wirodikromo
Dishanyra		Suja	Hivda	Genc
Tanisha		Prins		
Kyara		Schuil		
Eline	van	Delft		
Azra		Karatas		
Marit		Garibbo		
Kerem		Gurel		
Maira		Holthausen		

*Allemaal van harte
welkom en veel plezier bij
DONAR*

Hester is er gelukkig weer!

De gymnastiek en conditielessen op de woensdagavond in Mariahoeve zijn gelukkig weer hervat. Eerder dit jaar brak de leidster Hester Blanckesteijn haar heup en was daardoor een tijdje uitgeschakeld. Een aantal lessen is daardoor uitgevallen. Gelukkig was er voor de dames ook de mogelijkheid om elders lessen te volgen. 3 juni jl. was Hester gelukkig weer hersteld en trainen de dames weer gezellig met elkaar. Dat ze hier blij mee zijn laat de foto zien.

Welkom terug Hester! (3^e van links)



(Met dank aan Joke Leidekker-Wiegers voor het maken van de foto, zelf staat zij er daardoor niet op.)

Joke v.d. Berg werd op de les verrast met bloemen omdat zij een eerbiedwaardige leeftijd heeft bereikt. Joke is niet alleen lid van Donar maar ook al jaren een zeer gewaardeerde vrijwilliger. Joke, alsnog gefeliciteerd.



Haagse Bosan Cup

In het weekend van 6 en 7 juni verzamelde zich honderden turnsters in sporthal Overbosch voor de 3e editie van de Haagse Bosan Cup.

Op vrijdag werd met een groep vrijwilligers de zaal opgebouwd en op zaterdag ging om 9.00u de eerste wedstrijd van start. Dit jaar was er een digitaal jury-systeem wat voor de juryleden even wennen was, maar voor de turnsters en het publiek betekende dit dat zij online de scores konden zien. Door diverse factoren liep op zaterdag de eerste wedstrijd al uit waardoor we met een achterstand de rest van de dag ingingen.

Super leuk was, dat er in elke wedstrijd turnsters van Donar meededen en dat 'geel/zwart' behalve bij de vrijwilligers ook turnend goed vertegenwoordigd was.

De wedstrijd op zondag liep mooi op tijd en door hulp van alle trainsters was de zaal snel weer opgeruimd.

Door een technisch mankement en onoplettendheid van jury-leden was het online jury-systeem niet altijd up-to-date wat voor wat foutieve prijsuitreikingen heeft gezorgd. Maar hier kunnen we alleen maar van leren!

Wat het allerbelangrijkst is, is dat het een top weekend was, waarin zeker de meiden van Donar mooie oefeningen hebben laten zien en er uiteindelijk met 28 medailles vandoor gingen. **Op naar de HBC 2016!**

ALLE VRIJWILLIGERS HARTELIJK DANK. Volgend jaar weer?

28 medailles voor Donar!!

Voorinstap D1: **Abely** 3e op sprong. Instap D1: **Lindsay** 3e op sprong.

Pupil1 N3: **Vera** 2e op balk.

Pupil1 D1: **Romaissa** 3e op brug

Pupil1 D2: **Nadia** 1e op balk en 3e op meerkamp,

Kim 1e op vloer en 1e op brug en **RomySophie** 2e op sprong en 2e op brug

Pupil2 N3: **Sara** 3e op balk en **Caitlin** 2e op brug.

Pupil2 D1: **Nikita** 2e op vloer en 3e op meerkamp en **Jianne** 2e op balk en 3e op sprong

Pupil2 D2: **Quincey** 2e op balk

Jeugd N4: **Merel** 1e op balk en 2e op sprong

Jeugd 3^edivisie: **Lou-ann** 3e op brug, 3e op vloer, 3e op sprong en 2e op de meerkamp.

Junior 4^e divisie: **Eline** 2e op sprong.

Junior 5^e divisie: **Uma** 3e op balk en **Meriem** 1e op vloer.

Senior 4^e divisie: **Stacey** 3e op de meerkamp.

Senior 5e divisie: **Flo** 2e op brug.

(wachten op het volgende toestel)



De Haagse Bosan Cup is de leukste!

Zaterdag 6 juni was de Bosan cup en ik heb daar aan meegedaan. Dit was de derde keer dat ik mee deed. Er zijn veel wedstrijden in een jaar, leuke en vaak ook hele spannende.

Maar de HBC is de leukste, omdat je bij deze wedstrijd per toestel een medaille kan winnen! Op een regio wedstrijd zal je niet zo snel een medaille winnen als je op 1 toestel wat minder goed bent. Als je bijvoorbeeld erg goed bent op brug maar niet op balk, is de kans groot dat je bij de HBC iets op brug wint.

Ik vind het opmarcheren altijd heel leuk. We lopen dan per vereniging vanaf de gang op gawe muziek naar de vloer.

De Haagse Bosan Cup is altijd heel gezellig! En ik hoop volgend jaar weer mee te mogen doen en dan misschien wel een medaille te winnen!

Liefs Demi v.d. Steen (10 jaar)



Turncompetitiefinale 20 juni

Dit jaar wist Donar zich met 3 van de 5 teams te plaatsen voor de turncompetitie finale, dus konden wij 20 juni voor de laatste keer dit seizoen afreizen naar TurnAce in Amsterdam.

De meiden van Poule 2 starten in de ochtend; Annicka, Eline, Romy, Renske en Valerie waren als 3e deze finale binnengekomen.

Met de instelling "we staan al in de finale" werd er niet op safe geturnd maar probeerde sommige nieuwe elementen uit. Balk ging niet zoals gehoopt en op dit toestel werd het team laatste.

Op vloer gingen echter alle remmen los en scoorde Romy en Valerie zelfs een 11.

Romy sprong 2x half in-half uit en haalde met een 11.750 het hoogste cijfer op sprong. Eline turnde voor het eerst een half in-heel uit en scoorde een 11.450. Op sprong waren de meiden als team dan ook 1e. Bij brug behaalde Annicka met een 10.85 het hoogste cijfer van de wedstrijd.

De meiden behaalde uiteindelijk als team een 2e plaats!



In de middag was het de beurt aan Poule 5 en Poule 3, beide combi teams met Quintus. De meiden van Poule 5; Lindsay, Lieve, Romaissa, Demi, Nikita en Maeva stonden al te stuiteren voor de wedstrijd begon, want zij waren als beste team de finale binnengekomen. Bij sprong startte de meiden erg sterk. Goede overslagen en mooie hurk- en streksalto's. Allemaal een 13! Daarna brug waar Demi zelfs een 13.850 wist te behalen. Balk blijft altijd lastig maar de meiden turnden stabiele oefeningen die goed werden beloond. Als laatste vloer die de meeste toch het leukste onderdeel vinden. Er werden mooie oefeningen geturnd en de dubbel flikflakken lukte allemaal goed.

Dan wachten op de uitslagals nummer 4 en 3 zijn genoemd en Velocitas is 2^e, springen de meiden op en neer en feliciteren elkaar;
1E PLAATS VOOR DONAR/QUINTUS klinkt het door de speaker en ze rennen naar het podium!

→→→→→



Voor Poule 3 was het nog even spannend....eerst was het niet zeker of ze de finale gehaald hadden en op de dag zelf waren Mirthe, Eva, Stella en Uma aan het wachten op Flo en Daphne. Deze 2 dames hadden in de ochtend examen van hun nivo 2 assistenten cursus en moesten daarna doorracen naar Amsterdam.

Flo kwam binnenrennen en moest meteen haar oefening op vloer doen. Hierdoor was er geen tijd voor zenuwen.

Uma behaalde met een 11.05 een 3e plaats op vloer.

Sprong, balk en brug gingen redelijk bij de meiden en ze behaalde met een klein verschil een 4e plaats.

JARIG IN JULI EN AUGUSTUS!

Zoe Sarah Aries	1-jul	Jurre van Kuijk	26-jul
Jahlyna Moens	2-jul	Eya de Jong	27-jul
Luka Smits	4-jul	Eva Bauman	27-jul
Maja Prgin	4-jul	Finn Oosterveer	30-jul
Terrence Boadi	4-jul	Cheyenne Bosari	31-jul
Jennifer Schouten	4-jul		
Merel van Delft	5-jul		
Romeo van der Vreede	5-jul		
Elliot Stanbrook	6-jul	Emma Forza	1-aug
Diane Kortekaas	10-jul	Jadey de Nennie	5-aug
Minou Jutte	10-jul	Karin Udogaranya	6-aug
Bente Brinkman	11-jul	Stella Rumenjak	7-aug
Tim Boekestijn	14-jul	Sterre ten Katen	10-aug
Eline van Delft	16-jul	Amy Nicolson	12-aug
Tobias Kerstens	16-jul	Adam Portier	12-aug
May Koelewijn	16-jul	Thijmen van Leeuwen	16-aug
Julian Sjambar	17-jul	Dewi Hammer	17-aug
Marcus Hendriks	18-jul	Nick Steenhuizen	20-aug
Evie Maartense	18-jul	Stan Steenhuizen	20-aug
Neemy Isabella	18-jul	Evelina Modhgaddam	23-aug
Femke van Oostrum	19-jul	Linde van Noort	23-aug
Ghislaine van Capelleveen	19-jul	Iris Ende	24-aug
Joelle van Capelleveen	19-jul	Nilay Korkmaz	25-aug
Kim van der Zanden	20-jul	Esmee Nachtegaal	26-aug
Lara Elmaci	20-jul	Phillip Hladkou	27-aug
Liz Riemen	21-jul	Klaudia Kesminowicz	29-aug
Gewn Hamstra	22-jul	Jinan Chahed Chentouf	29-aug
Hivda Genc	23-jul	Jayden Oepasie	29-aug
Israe Habib	25-jul	Maria Viertel Serrano	30-aug
Dilara Massing	26-jul	Carijn Kerstens	30-aug
Amani Chahed Chentouf	26-jul	Demi Joy van der Steen	31-aug
Amina Ismaili	26-jul		

