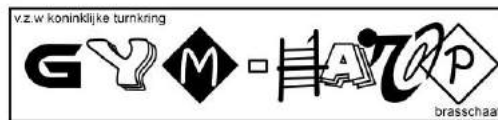


Koninklijke Turnkring GYM-HAROP v.z.w.
Berrélei 5 te 2930 Brasschaat
0464137080
RPR Antwerpen
www.gym-harop.be
info@gym-harop.be



JAARVERSLAG 2020



Brechtsebaan 34 - 2930 Brasschaat
Tel: 03 298 52 25
E-mail: garage@vermaere.be



Kantoor Maria-Ter-Heide

Het volledige bestuur 2020

Bruno Nicolay



Voorzitter

Lies Van Thielen



Secretaris

Hans Meert



Penningmeester

Cecile
Peeters



Leden-
administrator

Lucy Van
Steenweghen



Jeugdsport-
coördinator

Zoë
Daggelinckx



Zaalverant-
woordelijke

Britt
Verlinden



Vrijwilligers-
coördinator

Losse medewerkers

Dirk
Van Thielen



Webmaster

Rudy
Grieten



Fund Raiser

Karen
Grieten



Administratieve
ondersteuning

Chris
Saint Gislain



Kledingverant-
woordelijke

Aanspreekpunt Integriteit

Ook in het nieuwe seizoen 2019-2020 is er een 'Aanspreekpunt Integriteit' waarin deze twee mensen de functie van ombudsvrouw gaan vervullen:

Marlies Moerkens



Algemeen

Karen Grieten



G-gym

Provinciale voorronde Dubbele mini trampoline C-niveau te Knokke-Heist op 18.01.2020

Voor vele springers is deze provinciale voorronde de allereerste wedstrijd dubbele mini trampoline. De trainers, Robin en Margo, trekken samen met Thijs, Daan, Tiebe, Jef, Kyra, Lien, Mathijs en hun supporters naar Knokke-Heist.

Doordat het voor velen de eerste wedstrijd is, willen de trainers vooral iedereen een leuke ervaring bezorgen zodat de springers ook in de toekomst gemotiveerd zijn om deel te nemen aan de wedstrijden dubbele mini trampoline. De gymnasten zelf willen vooral al hun reeksen doorspringen. Verder hebben de trainers geen doelen opgesteld.

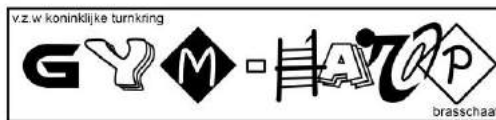
Gelukkig springt iedereen zijn reeksen door. Bij de ene gaat dit al wat vlotter dan bij de andere, maar dat zijn de zenuwen. Thijs, Daan, Tiebe en Jef zijn ongeveer even oud. Hierdoor zijn ze vandaag elkaars concurrenten. Doordat ze alle vier wel één minder goede reeks springen blijven ze aan elkaar gewaagd.

Achteraf waren wel enkele gymnasten een beetje teleurgesteld omdat ze net een paar puntjes te kort kwamen voor de selectienorm voor het Vlaams kampioenschap. Toch was het een hele leuke ervaring en gaan we met opgeheven hoofd naar de volgende wedstrijd.

Thijs De Cuyper behaalde op deze wedstrijd met 80,600 als enige de selectienorm voor het Vlaams kampioenschap, ondanks (vond hij zelf) een mindere reeks. Proficiat Thijs! Ook een dikke proficiat aan alle deelnemers, zij hebben vandaag hun eerste wedstrijdstress overwonnen.

Robin & Margo

Koninklijke Turnkring GYM-HAROP v.z.w.
Berrélei 5 te 2930 Brasschaat
0464137080
RPR Antwerpen
www.gym-harop.be
info@gym-harop.be



C - 11-12 JAAR JONGENS - ALLROUND

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1	REEKS 2	REEKS 3	TOTAAL
1	VERBON Hannes CORPUS SANUM HERENTALS 57	diff 0.700 exec 28.200 pen 0.000 T 28.900	diff 0.700 exec 28.400 pen 0.000 T 29.100	diff 0.700 exec 28.000 pen 0.000 T 28.700	86.700
2	DHONDT Lars GYMNA LANDEGEM vzw 56	diff 0.700 exec 27.500 pen 0.000 T 28.600	diff 0.700 exec 27.000 pen 0.000 T 27.700	diff 0.600 exec 27.400 pen 0.000 T 28.000	84.300
3	STEENHOUWER Lander KTDV POPULAIRE HALLE vzw 61	diff 0.500 exec 27.500 pen 0.000 T 28.000	diff 0.700 exec 27.000 pen 0.000 T 27.700	diff 0.700 exec 27.100 pen 0.000 T 27.800	83.500
4	BRÜLL Simon GO4GYM 55	diff 0.700 exec 27.600 pen 0.300 T 28.000	diff 0.000 exec 27.300 pen 0.900 T 26.400	diff 0.700 exec 27.900 pen 0.000 T 28.600	83.000
5	VAN DEN BERGH Tibeau CREATIVA SCHELLE 58	diff 0.700 exec 26.900 pen 0.000 T 27.600	diff 0.500 exec 27.100 pen 0.000 T 27.600	diff 0.600 exec 26.900 pen 0.000 T 27.500	82.700
6	ELST Sten GYM PULS ESSEN 809	diff 0.700 exec 26.200 pen 0.000 T 26.900	diff 0.700 exec 27.000 pen 0.000 T 27.700	diff 0.700 exec 27.200 pen 0.000 T 27.900	82.500
7	BESCHUYT Jarne SIRENE MIDDELKERKE 62	diff 0.500 exec 27.300 pen 0.000 T 27.800	diff 0.600 exec 27.600 pen 0.900 T 27.300	diff 0.400 exec 25.600 pen 0.000 T 26.000	81.100
8	DE CUYPER Thijs GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 59	diff 0.700 exec 26.600 pen 0.900 T 26.400	diff 1.100 exec 25.600 pen 0.000 T 26.700	diff 0.200 exec 27.300 pen 0.000 T 27.500	80.600
9	VAN OERS Daan GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 60	diff 0.500 exec 26.500 pen 0.000 T 27.000	diff 0.400 exec 19.500 pen 0.000 T 19.900	diff 0.600 exec 26.400 pen 0.000 T 27.000	73.900
10	LEUNIS Tiede GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 54	diff 0.000 exec 19.500 pen 0.000 T 19.500	diff 0.600 exec 26.800 pen 0.900 T 26.500	diff 0.700 exec 27.000 pen 0.000 T 27.700	73.700
11	VANSTIPHOUT Jef GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 53	diff 0.700 exec 25.300 pen 0.000 T 25.300	diff 0.700 exec 26.500 pen 0.000 T 26.500	diff 0.000 exec 19.100 pen 0.000 T 19.100	

1	DE VALKENAERE NINA TURNCLUB ATLETIKA GENT 176	diff 1.700 exec 26.900 pen 0.900 T 27.700	diff 1.300 exec 27.300 pen 0.000 T 28.600	diff 0.600 exec 27.600 pen 0.000 T 28.200	84.500
2	STYNEN Hanne AKTIVA BERENDRECHT 172	diff 0.700 exec 27.300 pen 0.000 T 28.000	diff 0.700 exec 27.600 pen 0.000 T 28.300	diff 1.200 exec 26.400 pen 0.000 T 27.600	83.900
2	DE NOYETTE Julie GYMNA LANDEGEM vzw 169	diff 1.200 exec 26.500 pen 0.000 T 27.700	diff 0.700 exec 27.000 pen 0.000 T 27.700	diff 0.700 exec 27.800 pen 0.000 T 28.500	83.900
4	HEIRMAN Kiara GYMNA LANDEGEM vzw 171	diff 0.700 exec 27.200 pen 0.000 T 27.900	diff 0.700 exec 27.000 pen 0.000 T 27.700	diff 0.700 exec 27.200 pen 0.000 T 27.900	83.500
5	DE JONGHE FEBE GYMCLUB TERNAT vzw 161	diff 1.200 exec 26.600 pen 0.000 T 27.800	diff 0.700 exec 27.400 pen 0.900 T 27.200	diff 0.700 exec 27.600 pen 0.000 T 28.300	83.300
6	BATEN MAAIKE GYMCLUB TERNAT vzw 173	diff 0.700 exec 27.200 pen 0.000 T 27.900	diff 0.700 exec 27.000 pen 0.000 T 27.700	diff 0.700 exec 26.800 pen 0.000 T 27.500	83.100
6	VAN DEN BERGH Kelly CREATIVA SCHELLE 174	diff 1.100 exec 26.800 pen 0.000 T 27.900	diff 1.200 exec 26.000 pen 0.000 T 27.200	diff 1.200 exec 26.800 pen 0.000 T 28.000	83.100
6	KERCKHOFS Nyah KON. DIESTSE TURNKRING 164	diff 0.700 exec 27.500 pen 0.000 T 28.200	diff 0.700 exec 27.400 pen 0.000 T 28.100	diff 1.200 exec 26.500 pen 0.900 T 26.800	83.100
9	VAN DEN BROECKE Jennifer TURNCLUB ATLETIKA GENT 167	diff 1.300 exec 24.000 pen 0.300 T 25.000	diff 1.300 exec 28.100 pen 0.900 T 28.500	diff 0.700 exec 28.100 pen 0.000 T 28.800	82.300
10	VAN CAMP Jetty ESTHETICA GYMTEAM 179	diff 0.900 exec 26.700 pen 0.900 T 26.700	diff 1.200 exec 27.300 pen 0.900 T 27.600	diff 1.300 exec 26.900 pen 0.300 T 27.900	82.200
11	MAES Amber GYMCLUB VGL NIEL 165	diff 0.700 exec 27.000 pen 0.000 T 27.700	diff 0.900 exec 23.700 pen 0.300 T 24.300	diff 1.000 exec 26.300 pen 0.000 T 27.300	79.300
12	HOSTE Lien GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 177	diff 0.700 exec 26.200 pen 0.900 T 26.000	diff 0.900 exec 26.200 pen 0.900 T 26.200	diff 1.200 exec 25.700 pen 0.000 T 26.900	79.100



13	VAN GASTEL Maréne GYMPULS ESSEN 802	diff exec pen T	1.200 26.300 0.000 27.500	diff exec pen T	0.700 26.900 0.000 27.600	diff exec pen T	1.000 26.400 0.000 27.400	82.500
15	GOSSUIN Evelien TURNCLUB G.D.O. KORTENBERG 142	diff exec pen T	0.500 27.400 0.900 27.000	diff exec pen T	0.600 27.200 0.000 27.800	diff exec pen T	0.500 27.100 0.000 27.600	82.400
16	VAN GRINDERBEEK Astrid TURNCLUB G.D.O. KORTENBERG 141	diff exec pen T	0.500 27.000 0.000 27.500	diff exec pen T	0.600 26.700 0.000 27.300	diff exec pen T	0.700 26.600 0.000 27.300	82.100
17	DE COCK Lotte GYMNA LANDEGEM vzw 138	diff exec pen T	1.200 25.500 1.200 25.500	diff exec pen T	0.700 27.800 0.000 28.500	diff exec pen T	0.700 27.300 0.000 28.000	82.000
18	VAN NIEUWENHOVE Marthe GYMPIE vzw 906	diff exec pen T	0.700 26.800 0.000 27.500	diff exec pen T	0.700 26.500 0.000 27.200	diff exec pen T	1.100 26.100 0.000 27.200	81.900
19	DENO Lotte WILD GYM 150	diff exec pen T	0.700 27.100 0.000 27.800	diff exec pen T	1.200 26.300 1.200 26.300	diff exec pen T	0.000 27.000 0.000 27.000	81.100
20	DE WINTER Nore GYMPULS ESSEN 801	diff exec pen T	0.700 26.600 0.900 26.400	diff exec pen T	0.700 26.400 0.000 27.100	diff exec pen T	0.700 26.600 0.300 27.000	80.500
21	VAN WAEYENBERGHE Kiara GYMCLUB WAARSCHOOT vzw 140	diff exec pen T	0.800 26.200 0.900 26.100	diff exec pen T	1.200 25.900 0.000 27.100	diff exec pen T	1.200 25.700 0.000 26.900	80.100
22	DECONINCK Lais SIRENE MIDDELKERKE 130	diff exec pen T	0.700 26.600 0.900 26.400	diff exec pen T	0.700 27.300 0.900 27.100	diff exec pen T	0.700 26.700 0.900 26.500	80.000
23	BUYS Kyra GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 128	diff exec pen T	0.600 25.900 0.300 26.200	diff exec pen T	0.500 25.700 0.000 26.200	diff exec pen T	0.700 25.500 0.900 25.300	77.700
24	VAN DORSLAER Emma EXCELSIOR EPPEGEM 131	diff exec pen T	0.700 26.900 0.300 27.300	diff exec pen T	0.600 26.900 0.000 27.500	diff exec pen T	0.500 19.400 0.000 19.900	74.700
1	THEUNIS Joachim GYMPULS ESSEN 805	diff exec pen T	0.700 27.300 0.000 28.000	diff exec pen T	1.300 27.800 0.000 29.100	diff exec pen T	1.200 27.800 0.000 29.000	86.100
2	BOCHS Gregory AKTIVA BERENDRECHT 157	diff exec pen T	1.200 28.200 0.000 29.400	diff exec pen T	1.200 27.000 0.900 27.300	diff exec pen T	1.300 27.000 0.000 28.300	85.000
3	PRIEM Fenriz GYMCLUB VGL NIEL 156	diff exec pen T	0.700 27.900 0.000 28.600	diff exec pen T	0.700 27.500 0.000 28.200	diff exec pen T	0.900 27.500 0.900 27.500	84.300
4	DE RIDDER Witse GYMPULS ESSEN 804	diff exec pen T	1.200 26.600 0.000 27.800	diff exec pen T	1.200 27.300 0.000 28.500	diff exec pen T	0.800 27.000 0.000 27.800	84.100
5	VALKENBURG Lucas GYMPULS ESSEN 806	diff exec pen T	1.000 27.300 0.900 27.400	diff exec pen T	1.100 26.600 0.000 27.700	diff exec pen T	0.700 27.500 0.000 28.200	83.300
6	CHOKIER Mauro KTDV POPULAIRE HALLE vzw 152	diff exec pen T	0.700 26.800 0.000 27.500	diff exec pen T	0.800 26.900 0.000 27.700	diff exec pen T	1.000 26.900 0.000 27.900	83.100
7	VAN BULCK Jonas GYMCLUB VGL NIEL 153	diff exec pen T	0.700 27.300 0.700 27.300	diff exec pen T	0.900 26.600 0.900 26.600	diff exec pen T	1.000 26.300 0.000 27.300	81.200
7	VANLERBERGHE Lowie GO4GYM 154	diff exec pen T	0.700 26.800 0.000 27.500	diff exec pen T	0.700 26.900 0.000 27.600	diff exec pen T	0.700 26.300 0.900 26.100	81.200
9	VAN HECKE Yoran GYMNA LANDEGEM vzw 158	diff exec pen T	0.700 26.600 0.000 27.300	diff exec pen T	0.700 27.000 0.900 26.800	diff exec pen T	1.200 25.700 0.300 26.600	80.700
10	JABRANE Quinten GYMCLUB VGL NIEL 159	diff exec pen T	0.900 25.800 0.900 25.800	diff exec pen T	1.200 26.500 0.000 27.700	diff exec pen T	1.200 26.200 1.200 26.200	79.700
11	HERMAN Mathijs GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 160	diff exec pen T	0.700 25.700 0.000 26.400	diff exec pen T	1.000 25.900 0.900 26.000	diff exec pen T	0.600 26.600 0.300 26.900	79.300

Provinciale voorronde Dubbele mini trampoline C-niveau te Erpe-Mere op 08.02.2020

De tweede wedstrijd dubbele mini trampoline van het seizoen gaat door in Erpe-Mere. Vandaag trekken de trainers, Robin en Margo, samen met Daan, Tiebe, Jef, Kyra, Lien, Lotte en hun supporters naar de wedstrijd. Ons vooropgestelde doel is om zoveel mogelijk gymnasten de selectienorm voor het Vlaams kampioenschap laten springen.

De voorbije weken hebben we heel hard getraind op de reeksen waardoor iedereen dan ook met een goed gevoel naar de wedstrijd trekt. Jammer genoeg verloopt de wedstrijd niet zoals verwacht voor onze springers. Sommigen vallen bij de landing en anderen laten punten liggen door de afwerking. De grootste les die ze vandaag leren is dat afwerking veel punten oplevert en dus heel belangrijk is. Hopelijk nemen ze dit mee naar de wedstrijden in de toekomst.

Voor Tiebe verloopt de wedstrijd wel super! Hij behaalt hele mooie scores en mag dan ook terecht fier zijn op het eindresultaat van 81,400. Hierdoor is ook hij met glans geselecteerd voor het Vlaams kampioenschap. Hierdoor zal hij samen met Thijs de Cuyper strijden voor de Vlaamse tittel bij het Vlaams kampioenschap. Wij supportereren alvast voor een goede afloop!

Robin & Margo

C - 11-12 JAAR JONGENS - ALLROUND

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1		REEKS 2		REEKS 3		TOTAAL
1	VERBON Hannes CORPUS SANUM HERENTALS 49	diff exec pen T	0.700 28.000 0.000 28.700	diff exec pen T	0.700 28.300 0.000 29.000	diff exec pen T	0.500 28.500 0.000 29.000	86.700
2	MARCHAL Timon TK OLYMPIA ZONHOVEN vzw 51	diff exec pen T	0.700 28.000 0.900 27.800	diff exec pen T	0.600 28.100 0.000 28.700	diff exec pen T	0.700 28.200 0.000 28.900	85.400
3	DHONDT Lars GYMNA LANDEGEM vzw 52	diff exec pen T	0.500 27.100 0.000 27.600	diff exec pen T	0.700 27.300 0.000 28.000	diff exec pen T	0.700 27.600 0.000 28.300	83.900
4	VAN DEUN Mathijs TURNKRING DE GIERTJES 47	diff exec pen T	0.700 28.000 0.900 27.800	diff exec pen T	0.700 27.100 0.000 27.800	diff exec pen T	0.500 27.500 0.000 28.000	83.600
5	ELST Sten GYMPULS ESSEN 925	diff exec pen T	0.700 27.000 0.000 27.700	diff exec pen T	0.700 27.000 0.000 27.700	diff exec pen T	0.700 27.400 0.000 28.100	83.500
6	KAPIC Medzid OMNIGYM JONG EDEGEM vzw 54	diff exec pen T	0.700 27.700 0.000 28.400	diff exec pen T	0.700 27.300 0.000 28.000	diff exec pen T	0.700 26.800 0.900 26.600	83.000
7	BESCHUYT Jame SIRENE MIDDELKERKE 53	diff exec pen T	0.500 27.600 0.000 28.100	diff exec pen T	0.600 27.200 0.000 27.800	diff exec pen T	0.700 26.300 0.000 27.000	82.900
8	LEUNIS Tiebe GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 57	diff exec pen T	0.500 26.700 0.000 27.200	diff exec pen T	0.600 26.800 0.000 27.400	diff exec pen T	0.700 27.000 0.900 26.800	81.400
9	STEENHOUWER Lander KTDV POPULAIRE HALLE vzw 58	diff exec pen T	0.500 27.300 0.000 27.800	diff exec pen T	0.700 26.800 0.900 26.600	diff exec pen T	0.700 26.300 0.900 26.100	80.500
10	VANSTIPHOUT Jef GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 55	diff exec pen T	0.700 27.000 0.000 27.700	diff exec pen T	0.700 25.900 0.000 26.600	diff exec pen T	0.700 25.300 0.500 25.500	79.800
11	MAES Mathis GYMCLUB VGL NIEL 56	diff exec pen T	0.600 25.800 0.900 25.500	diff exec pen T	0.000 26.300 0.300 26.000	diff exec pen T	0.700 25.900 0.000 26.600	78.100
12	VAN DEN BERGH Tibeau CREATIVA SCHELLE 48	diff exec pen T	0.700 27.400 0.000 28.100	diff exec pen T	0.500 26.800 0.000 27.300	diff exec pen T	0.000 19.600 0.000 19.600	75.000

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1		REEKS 2		REEKS 3		TOTAAL
13	VAN OERS Daan GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 50	diff exec pen T	0.500 26.200 0.900 25.800	diff exec pen T	0.700 25.900 0.900 25.700	diff exec pen T	0.000 24.000 0.900 23.100	74.600

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1		REEKS 2		REEKS 3		TOTAAL
13	PAUWELS Amber VERTO PUURS 147	diff exec pen T	0.500 26.900 0.000 27.400	diff exec pen T	0.700 26.700 0.000 27.400	diff exec pen T	0.700 26.700 0.000 27.400	82.200
14	VAN GASTEL Maréne GYMPULS ESSEN 914	diff exec pen T	1.000 26.200 0.900 26.300	diff exec pen T	1.200 26.700 0.000 27.900	diff exec pen T	0.700 26.800 0.000 27.500	81.700
15	VERHAEGEN Hanne VERTO PUURS 134	diff exec pen T	0.500 26.400 0.000 26.900	diff exec pen T	0.600 26.600 0.000 27.200	diff exec pen T	0.700 26.400 0.000 27.100	81.200
16	VANKERCKHOVEN Fien VERTO PUURS 142	diff exec pen T	0.700 26.800 0.000 27.500	diff exec pen T	0.700 27.100 0.000 27.800	diff exec pen T	0.700 25.900 0.900 25.700	81.000
16	DENO Lotte WILD GYM 141	diff exec pen T	0.700 27.400 0.900 27.200	diff exec pen T	1.200 26.600 0.000 27.800	diff exec pen T	0.000 26.900 0.900 26.000	81.000
16	VAN WAEYENBERGHE Kiara GYMCLUB WAARSCHOOT vzw 150	diff exec pen T	0.700 26.400 0.000 27.100	diff exec pen T	0.700 26.000 0.000 26.700	diff exec pen T	1.200 26.000 0.000 27.200	81.000
19	DE WINTER Nore GYMPULS ESSEN 911	diff exec pen T	1.000 26.900 0.300 27.600	diff exec pen T	0.700 26.900 1.500 26.100	diff exec pen T	0.700 26.800 0.900 26.600	80.300
20	VAN GRINDERBEEK Astrid TURNCLUB G.D.O. KORTENBERG 144	diff exec pen T	0.500 25.600 0.000 26.100	diff exec pen T	0.600 26.700 0.000 27.300	diff exec pen T	0.700 26.300 0.900 26.100	79.500
21	LIBOT Lotte GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 131	diff exec pen T	0.000 19.100 0.000 19.100	diff exec pen T	0.400 19.100 0.000 19.500	diff exec pen T	0.200 25.800 0.000 26.000	64.600
22	MEERSSCHAUT Anahita TURNCLUB ATLETIKA GENT 149	diff exec pen T	0.000 0.000 0.000 0.000	diff exec pen T	1.200 27.900 0.000 29.100	diff exec pen T	1.300 27.100 0.900 27.500	56.600
23	BUYS Kyra GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 139	diff exec pen T	0.700 24.900 0.000 25.600	diff exec pen T	0.500 19.000 0.000 19.500	diff exec pen T	0.000 0.000 0.000 0.000	45.100

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1		REEKS 2		REEKS 3		TOTAAL
13	DE NOYETTE Julie GYMNA LANDEGEM vzw 183	diff	1.200	diff	1.200	diff	0.700	
		exec	27.100	exec	26.700	exec	25.000	
		pen	0.000	pen	0.000	pen	0.300	
		T	28.300	T	27.900	T	25.400	81.600
13	LECLUYSE Hieke STEEDS IN FORM OOIGEM 166	diff	1.200	diff	1.100	diff	0.700	
		exec	26.200	exec	27.000	exec	27.200	
		pen	0.900	pen	0.900	pen	0.000	
		T	26.500	T	27.200	T	27.900	81.600
15	VERGAUWEN Sarah VERTO PUURS 165	diff	0.500	diff	0.600	diff	0.700	
		exec	26.900	exec	26.900	exec	26.800	
		pen	0.000	pen	0.000	pen	0.900	
		T	27.400	T	27.500	T	26.600	81.500
15	VRANKEN Lies TK OLYMPIA ZONHOVEN vzw 164	diff	1.300	diff	1.200	diff	0.000	
		exec	27.000	exec	27.000	exec	26.500	
		pen	0.000	pen	0.000	pen	1.500	
		T	28.300	T	28.200	T	25.000	81.500
17	VAN LANDEGHEM Jill GYMCLUB TERNAT vzw 181	diff	0.700	diff	0.700	diff	0.000	
		exec	26.700	exec	26.500	exec	26.600	
		pen	0.900	pen	0.000	pen	0.000	
		T	26.500	T	27.200	T	26.600	80.300
18	MAES Amber GYMCLUB VGL NIEL 169	diff	0.700	diff	0.900	diff	1.000	
		exec	27.000	exec	26.100	exec	25.500	
		pen	0.000	pen	0.000	pen	1.200	
		T	27.700	T	27.000	T	25.300	80.000
19	FASKA Nassima GYMCLUB VGL NIEL 174	diff	0.700	diff	0.700	diff	0.900	
		exec	25.900	exec	27.100	exec	24.600	
		pen	0.000	pen	0.000	pen	0.300	
		T	26.600	T	27.800	T	25.200	79.600
20	HOSTE Lien GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 178	diff	0.700	diff	0.900	diff	0.700	
		exec	26.700	exec	26.100	exec	26.000	
		pen	0.000	pen	0.900	pen	0.900	
		T	27.400	T	26.100	T	25.800	79.300
21	HUISEGOMS Luna GYM EN DANS WOLVERTEM 185	diff	0.400	diff	1.000	diff	0.900	
		exec	19.900	exec	26.700	exec	27.800	
		pen	0.000	pen	0.900	pen	0.000	
		T	20.300	T	26.800	T	28.700	75.800
22	SOMMEN Joske TURNKRING DE GIERTJES 163	diff	0.700	diff	0.700	diff	0.600	
		exec	27.100	exec	19.400	exec	26.800	
		pen	0.900	pen	0.000	pen	0.900	
		T	26.900	T	20.100	T	26.500	73.500

1ste selectiemanche Trampoline van BOT op 08.02.2020

Vandaag is het de eerste selectiemanche van Belgian Open Trampo of BOT. Deze wordt gehouden in de trampolinehal van Lenig en vlug Beveren-Leie.

Enkel Marie-Joëlle, Thijs, Nicholas en Jack treden aan, daar de anderen morgen al een GymFed wedstrijd hebben. Dit is dan ook de eerste wedstrijd voor deze 4 springers.

Marie-Joëlle komt als eerste aan de beurt. Zij springt haar eerste reeks maar op 8 sprongen. Haar 2e reeks gaat al veel beter! Hier en daar nog een schoonheidsfoutje, maar dat komt goed.



De 'hoeksprong' van Marie-Joëlle

De uitslag:

Categorie	Naam	Club	R1 - Totaal	R2 - Totaal	Totaal	Norm?	Moeilijkheid?
Brevet brons Vrouw	Lenthe Nijs	THZ	27,7	26,5	54,2	ok	ok
Brevet brons Vrouw	Fem Vanceer	THZ	26,9	26,8	53,7	ok	ok
Brevet brons Vrouw	Febe Nijs	THZ	27,1	26,0	53,1	ok	ok
Brevet brons Vrouw	Lena Cornu	TAB	26,5	26,5	53,0	ok	ok
Brevet brons Vrouw	Kato Pardon	THZ	26,2	26,5	52,7	ok	ok
Brevet brons Vrouw	Noor de Bie	ZOM	25,2	25,1	50,3	ok	ok
Brevet brons Vrouw	Fé Bauwens	SVL	24,4	25,0	49,4	ok	ok
Brevet brons Vrouw	Noor Debo	LVB	23,3	24,1	47,4	geen selectie	ok
Brevet brons Vrouw	Bo Vanbegin	KSG	22,9	23,8	46,7	geen selectie	ok
Brevet brons Vrouw	Lotte Vandoorne	LVB	25,0	21,7	46,7	geen selectie	ok
Brevet brons Vrouw	Catalina Maroti	LVB	23,6	23,1	46,7	geen selectie	ok
Brevet brons Vrouw	Nour Monir	SVL	22,0	23,9	45,9	geen selectie	ok
Brevet brons Vrouw	Yana Vandekerckhove	LVB	22,3	19,7	42,0	geen selectie	ok
Brevet brons Vrouw	Van Den Broeck Hanne	SVL	25,8	22,7	48,5	geen selectie	geen selectie
Brevet brons Vrouw	Fien Dewaele	LVB	24,8	23,5	48,3	geen selectie	geen selectie
Brevet brons Vrouw	Kyara Martinez	SVL	24,3	18,6	42,9	geen selectie	geen selectie
Brevet brons Vrouw	Marie-Joëlle Cautreels	GHA	18,6	24,1	42,7	geen selectie	geen selectie
Brevet brons Vrouw	Fleur Kraaijeveld	ZOM	26,0	13,7	39,7	geen selectie	geen selectie

De jongens komen in de volgende blok aan de beurt.
 Thijs Van Oers springt als eerste, gevolgd door
 Nicholas. Beiden springen een relatief mooi opgelegd
 werk. Jack komt als allerlaatste aan de beurt. Hij
 had nog wat moeite met de reeks en kon niet alles
 herhalen met Lies net voor hij moest beginnen
 springen. Zijn reeks eindigt helaas op 6 sprongen.

Alle drie hadden ze nog wat moeite met de vrije
 reeks. De eerste 5 sprongen gingen goed bij
 iedereen, maar de laatste 5 waren telkens moeilijk.



Nicholas met zijn 'Buikval'



Thijs Van Oers met zijn 'hoeksprong'



zijn 'hurksprong'



zijn 'spreidhoeksprong'

De uitslag:

categorie	Naam	Club	R1 - Totaal	R2 - Totaal	Totaal	Norm?	Moeilijkheid?
Brevet brons Man	Wout Driessens	TAB	26,8	25,7	52,5	ok	ok
Brevet brons Man	Thibault Van den Noortgate	VVL	26,8	25,6	52,4	ok	ok
Brevet brons Man	Stan Havet	THZ	26,0	24,8	50,8	ok	ok
Brevet brons Man	Vince Smits	ZOM	24,2	25,0	49,2	ok	ok
Brevet brons Man	Kris Marinus	ZOM	24,5	24,5	49,0	ok	ok
Brevet brons Man	Thijs Van Oers	GHA	23,9	19,4	43,3	geen selectie	ok
Brevet brons Man	Nicholas Antonissen	GHA	24,0	16,7	40,7	geen selectie	geen selectie
Brevet brons Man	Jack Maesen	GHA	16,7	18,5	35,2	geen selectie	geen selectie
Brevet brons Man	Robbe Van Mulders	KSG	15,4	16,6	32,0	geen selectie	geen selectie
Brevet brons Man	Mido Braeme	SVL	16,4	14,6	31,0	geen selectie	geen selectie

Al bij al, een leerzame wedstrijd. De sprongen kunnen zij duidelijk wel, maar we moeten nog werken aan het aaneen breien van sprongen. Terwijl de punten werden uitgerekend, konden zij de opwarming van de leeftijdscategorieën meepikken. Heel leerrijk om naar dat niveau te kijken.

'Dank u' aan Lies als begeleider in nood en ook aan de aanwezige supporters!

Dimi.

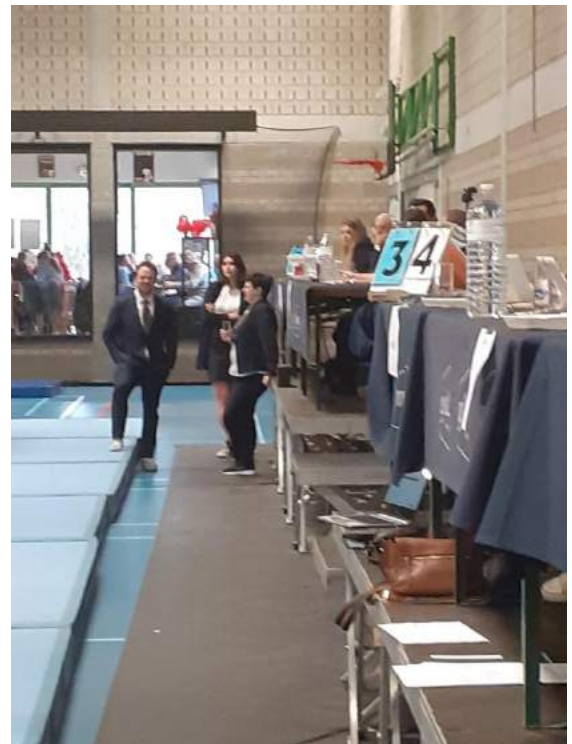


Provinciale voorronde 2 TR. C te Erpe-Mere op 09.02.2020

Voor onze wedstrijdsspringers Trampoline was het vandaag de eerste Provinciale voorronde TR C. Vermits de wedstrijd doorging in Erpe-Mere, was het een thuiswedstrijd voor de provincies Oost-Vlaanderen en Limburg. Onze Antwerpse springers zouden niet opgenomen worden in de ranking, maar hun punten tellen wel mee voor het All Round-klassement.

Voor een aantal nieuwe springers was het hun eerste echte wedstrijd, dus dat belooft een spannende dag te worden.

Dimitri en Lucy hadden zich opgegeven om te jureren en nu bleek dat onze 2 juryleden ook nog eens de taak van Voorzitter van het Jurypanel (VJP) toebedeeld kregen.



Tijdens de wedstrijd in de Voormiddag kwamen achtereenvolgens Mirte, Kyra, Thirze, Hawa en Lieselotte aan bod.

Mirte werd geplaagd door een bommetje aan zenuwen, Kyra en Thirze met onzekerheid, Lieselotte met publiekangst en wat ziektekiemen en Hawa liep er chill bij, maar liet zich toch overdonderen door het kunnen van de andere springsters. Verder zal de hevige wind van vandaag ook wel de sfeer beïnvloeden.

Als eersten kwamen mirte en Kyra aan de beurt. Tijdens het inspringen liep het bij Mirte helemaal mis, niets lukte en de onzekerheid kwam naar boven. Zelf gaf ze aan dat ze dit wel meer had, maar vanaf ze de wedstrijd moest starten, waren de zenuwen weg. Ze sprong dan ook haar beide reeksen goed uit, wat op training nog niet gelukt was.

Kyra sprong haar beide reeksen helemaal uit. Uitstrekken en de hoogte zijn aandachtspunten die ze kan meenemen naar de trainingen. Beide hebben toch voor zich een goede prestatie neergezet.

In het volgende blok kwamen Thirze, Hawa en Lieselotte ten tonele. Voor Thirze spannend want ze heeft tijdens wedstrijden haar reeksen nog nooit volledig uitgesprongen. Haar eerste reeks lukte al helemaal, hoewel de rugval wel even voor extra spanning zorgde. Haar 2^{de} reeks liep prima tot en met de 9^{de} sprong (zweef) en toen werd het lastig, maar toch heeft ze er voor kunnen zorgen dat ze eindigde op 2 voeten. Haar missie was gelukt.

Hawa heeft al heel wat ervaring, maar dit zou de eerste wedstrijd worden waarbij ze haar salto Ball Out zou doorspringen, hoewel hier nog enige peptalk voor nodig was. Zij zette haar 1^{ste} reeks mooi neer, maar tijdens haar inspringen was ze veel hoger gegaan. Met de 2^{de} reeks kwam haar uitdaging eraan. Tijdens de reeks kon je al zien dat de Salto Ball Out haar bezig hield en ... uiteindelijk heeft ze deze sprong doorgedaan, met een ongelooflijk goed gevoel achteraf. Topie!

Als laatste in dit blok kwam Lieselotte aan de beurt. Het springen doet ze wel graag, maar al die ogen, dat vindt ze niet zo leuk!!!!!! Uiteindelijk heeft zij toch doorgezet en haar eerste reeks helemaal uitgesprongen, mooi afgewerkt maar de hoogte blijft wel een aandachtspunt. Bij haar 2^{de} reeks startte ze goed; bij haar zevende sprong (Barani) verloor ze haar evenwicht en landde ze op het platform, met gevolg dat haar reeks stopte na zeven sprongen. Toch knap dat ze deze wedstrijd heeft gesprongen.

In het namiddagblok kwamen eerst Daan, Jef en Tiebe en dan Judith, Aerjen en Jonas hun wedstrijd springen. Jef was er helemaal klaar voor. We hadden zelfs de indruk dat hij nog hoger sprong tijdens het inspringen dan op de trainingen. Daan echter was heel onzeker rond zijn reeksen, de volgorde onthouden was moeilijk; Dat gold ook voor Tiebe, Kyra heeft hem hier dan nog eens extra ondersteund.

Jef zijn eerste reeks was hoog en zeer mooi afgewerkt. Hij stond hierbij al direct op de eerste plaats. Ook zijn tweede reeks startte zeer hoog en mooi. Zelfs de correctie van bij het inspringen (benen tegen elkaar en strekken bij 'stand van Buik') heeft hij kunnen waarmaken. Zijn zevende sprong was Rugval en dan kwam de $\frac{1}{2}$ draai stand; En toen ging het mis: het bekken niet genoeg uitgestrekt en daardoor verloor hij zijn evenwicht. Hij

probeerde het nog te redden, doch dat was eigenlijk niet meer mogelijk. Daardoor werd zijn 2^{de} reeks beoordeeld op zeven sprongen en hiermee eindigde hij toch nog op de derde plaats. Knap werk.

Daan was uiteindelijk wat zekerder over zijn sprongvolgorde en begon aan zijn eerste reeks. Bij de vijfde sprong geraakte hij na Buikval niet terug recht en kwam neer op Handen en Knieën. Hij heeft zijn reeks nog verder doorgesprongen, maar uiteindelijk werd ze beoordeeld op 4 sprongen. Bij zijn tweede reeks heeft hij zijn tien sprongen achter elkaar kunnen springen. Knap gedaan.

Tiebe begon aan zijn eerste reeks, niet zo heel hoog, en bij zijn vierde sprong had hij een klein onevenwicht waardoor hij een extra streksprong deed. Hierdoor werd zijn reeks als onderbroken beschouwd, hoewel hij zijn reeks verder heeft uitgesprongen. Bij zijn tweede reeks herhaalde ditzelfde zich na de achtste sprong, hij wist het even niet en sprong een streksprong. Daarna heeft hij nog drie sprongen gedaan. Dus eigenlijk nog één teveel. Toch was het een eerste goede ervaring. Zaken die zeker tijdens trainingen geoefend moeten worden zijn 'nooit een streksprong in je reeks en je reeksen kennen!'.

Als laatsten sprongen Jonas en Aerjen aan trampoline 2 en Judith aan trampoline 1. Aerjen zijn eerste reeks sprong hij hoger en mooier dan zijn 2^{de} reeks. Toch heeft hij zijn twee reeksen kunnen uitspringen zonder fouten.

Jonas heeft zijn eerste reeks netjes uitgevoerd. Zijn tweede reeks was wel wat moeilijker. Hij sprong wat voorzichtiger en daardoor wat minder hoog en minder mooi. Deze twee waren zeker aan elkaar gewaagd en eindigden achter elkaar in de all round rangschikking.

Judith haar eerste reeks was niet zo goed. Ze heeft de reeks wel doorgesprongen, maar tijdens trainingen sprong ze deze veel beter. Het zullen de zenuwen geweest zijn tijdens de wedstrijd. Haar tweede reeks heeft ze veel hoger en mooier gesprongen en kreeg daardoor veel meer punten.

Een dikke proficiat voor alle prestaties. De individuele doelen werden bijna allemaal behaald. Voorlopig hebben enkel Judith en Hawa hun kwalificatiepunten behaald voor het Vlaams kampioenschap. Nu verder trainen om betere punten bijeen te rapen en hoger in het klassement te eindigen, zodat we met meer springers naar het Vlaams Kampioenschap kunnen.

Bij de volgende provinciale voorronde zal er een prijsuitreiking voor de Antwerpse springers zijn, dus dat wordt een extra uitdaging.

Ook bedankt aan Dimi en Lucy om te jureren, aan Jarod en Kyra voor de wedstrijdbegeleiding en aan de supporters voor hun mentale ondersteuning.

Bruno



Trampoline

08/02/2020 - 09/02/2020 / Erpe-Mere

C - 11 JAAR JONGENS - ALLROUND

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1		REEKS 2		TOTAAL
1	VAN DEUN Mathijs TURNKRING DE GIERTJES 14	diff	0.000	diff	1.900	
		ToF	10.825	ToF	10.535	
		exec	15.600	exec	15.100	
		hd	9.800	hd	9.300	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.225	T	36.835	73.060
2	STEENHOUWER Lander KTDV POPULAIRE HALLE vzw 12	diff	0.000	diff	1.000	
		ToF	10.405	ToF	10.350	
		exec	14.200	exec	13.900	
		hd	9.600	hd	9.600	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	34.205	T	34.850	69.055
3	VANSTIPHOUT Jef GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 11	diff	0.000	diff	1.100	
		ToF	11.235	ToF	8.135	
		exec	15.700	exec	10.500	
		hd	9.800	hd	7.000	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.735	T	26.735	63.470
4	VAN OERS Daan GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 13	diff	0.000	diff	1.400	
		ToF	4.060	ToF	9.340	
		exec	5.500	exec	12.900	
		hd	4.000	hd	9.700	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	13.560	T	33.340	46.900

C - 12 JAAR MEISJES - ALLROUND

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1		REEKS 2		TOTAAL
1	TACK Julie STEEDS IN FORM OOIGEM 23	diff	0.000	diff	2.500	79.335
		ToF	12.070	ToF	12.065	
		exec	16.400	exec	16.700	
		hd	9.850	hd	9.750	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	38.320	T	41.015	
2	SOMERS Julie AKTIVA BERENDRECHT 33	diff	0.000	diff	1.900	77.100
		ToF	11.835	ToF	11.665	
		exec	16.300	exec	15.700	
		hd	10.000	hd	9.700	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	38.135	T	38.965	
3	GRAFF Kato AKTIVA BERENDRECHT 16	diff	0.000	diff	2.400	76.005
		ToF	12.545	ToF	11.460	
		exec	15.600	exec	14.800	
		hd	9.900	hd	9.300	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	38.045	T	37.960	
4	OKONEDO Fara PALFIT PAAL vzw 22	diff	0.000	diff	2.300	75.875
		ToF	11.520	ToF	11.605	
		exec	15.900	exec	15.000	
		hd	9.650	hd	9.900	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	37.070	T	38.805	
5	STAPPERS Jitse DUINRAKKERS-JUMP & JOY 990	diff	0.000	diff	2.100	75.415
		ToF	11.185	ToF	11.680	
		exec	16.000	exec	15.500	
		hd	9.750	hd	9.200	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.935	T	38.480	
6	VAN DERBEKEN Roxane GYMNA LANDEGEM vzw 27	diff	0.000	diff	2.400	75.395
		ToF	12.040	ToF	10.905	
		exec	15.700	exec	14.800	
		hd	9.900	hd	9.650	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	37.640	T	37.755	
7	DE BOEVER Sam STEEDS IN FORM OOIGEM 34	diff	0.000	diff	2.500	75.090
		ToF	11.820	ToF	11.020	
		exec	15.700	exec	14.800	
		hd	9.700	hd	9.550	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	37.220	T	37.870	
8	VAN WYMELEBEKE Emke AKTIVA BERENDRECHT 35	diff	0.000	diff	1.900	74.950
		ToF	11.300	ToF	11.650	
		exec	15.700	exec	14.900	
		hd	9.800	hd	9.700	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.800	T	38.150	

9	MESENS Noor TURNKRING DE GIERTJES 19	diff	0.000	diff	2.400	
		ToF	11.295	ToF	11.070	
		exec	14.600	exec	14.900	
		hd	9.300	hd	9.350	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	35.195	T	37.720	72.915
10	DE KONINCK JOLIEN TURNCLUB ATLETIKA GENT 21	diff	0.000	diff	1.500	
		ToF	10.510	ToF	10.910	
		exec	15.400	exec	14.900	
		hd	9.700	hd	9.650	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	35.610	T	36.960	72.570
11	WULFF Annelies AKTIVA BERENDRECHT 29	diff	0.000	diff	1.600	
		ToF	11.005	ToF	10.470	
		exec	14.400	exec	14.500	
		hd	9.800	hd	9.600	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	35.205	T	36.170	71.375
12	DE BOCK Kaat TURNCLUB ATLETIKA GENT 15	diff	0.000	diff	2.100	
		ToF	12.270	ToF	10.615	
		exec	15.200	exec	13.000	
		hd	9.100	hd	8.700	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.570	T	34.415	70.985
13	ROSEEUW Lize GYM KNOKE-HEIST vzw 18	diff	0.000	diff	1.100	
		ToF	10.425	ToF	11.140	
		exec	14.300	exec	14.800	
		hd	9.600	hd	9.100	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	34.325	T	36.140	70.465
14	LAGAST Dide TURNCLUB ATLETIKA GENT 20	diff	0.000	diff	2.100	
		ToF	10.950	ToF	9.875	
		exec	15.400	exec	13.600	
		hd	9.700	hd	8.500	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.050	T	34.075	70.125
15	VOETEN Judith GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 17	diff	0.000	diff	2.200	
		ToF	10.875	ToF	11.295	
		exec	12.200	exec	13.700	
		hd	9.450	hd	9.800	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	32.525	T	36.995	69.520
16	GERNIERS Margot GYMNA LANDEGEM vzw 36	diff	0.000	diff	1.900	
		ToF	9.945	ToF	10.560	
		exec	14.200	exec	13.700	
		hd	9.550	hd	9.600	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	33.695	T	35.760	69.455
17	MOUSTAPHA Ramaya GYMCLUB ALTIS EEKLO 25	diff	0.000	diff	1.400	
		ToF	9.845	ToF	9.680	
		exec	14.600	exec	14.200	
		hd	9.200	hd	9.550	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	33.645	T	34.830	68.475

18	BOUCHE Auke GYMCLUB ALTIS EKKLO 31	diff	0.000	diff	1.400	
		ToF	9.550	ToF	9.395	
		exec	13.900	exec	14.000	
		hd	9.700	hd	9.800	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	33.150	T	34.595	67.745
19	LIEVENS Hanne KTDV POPULAIRE HALLE vzw 28	diff	0.000	diff	1.000	
		ToF	9.135	ToF	8.740	
		exec	14.600	exec	14.100	
		hd	9.900	hd	9.450	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	33.635	T	33.290	66.925
20	MERTENS Jitse PALFIT PAAL vzw 32	diff	0.000	diff	1.400	
		ToF	9.665	ToF	9.510	
		exec	14.000	exec	13.200	
		hd	9.900	hd	9.450	
		pen	2.000	pen	0.000	
		T	31.565	T	33.560	65.125
21	NEYTS Manon GYM KNOKE-HEIST vzw 30	diff	0.000	diff	1.100	
		ToF	8.035	ToF	9.735	
		exec	11.900	exec	13.900	
		hd	7.950	hd	9.350	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	27.885	T	34.085	61.970
22	DE VREESE Fobe PALFIT PAAL vzw 26	diff	0.000	diff	0.700	
		ToF	0.825	ToF	5.095	
		exec	1.100	exec	8.800	
		hd	0.900	hd	5.150	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	2.825	T	19.745	22.570

C - 12 JAAR JONGENS - ALLROUND

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1		REEKS 2		TOTAAL
1	VERBON Hannes CORPUS SANUM HERENTALS 40	diff	0.000	diff	1.900	
		ToF	11.695	ToF	11.775	
		exec	16.800	exec	17.200	
		hd	9.300	hd	9.600	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	37.795	T	40.475	78.270
2	DHONDT Lars GYMNA LANDEGEM vzw 41	diff	0.000	diff	2.100	
		ToF	11.405	ToF	10.970	
		exec	15.400	exec	14.000	
		hd	9.900	hd	9.400	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.705	T	36.470	73.175
3	LEUNIS Tiebe GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 37	diff	0.000	diff	0.500	
		ToF	2.530	ToF	7.500	
		exec	4.600	exec	11.800	
		hd	3.000	hd	7.900	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	10.130	T	27.700	37.830

C - 13-14 JAAR JONGENS - ALLROUND

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1		REEKS 2		TOTAAL
1	STAES Sander AKTIVA BERENDRECHT 82	diff	0.000	diff	2.800	80.135
		ToF	12.145	ToF	11.890	
		exec	17.000	exec	16.500	
		hd	9.900	hd	9.900	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	39.045	T	41.090	
2	DEVOS Yaron STEEDS IN FORM OOIEM 80	diff	0.000	diff	3.000	79.630
		ToF	13.210	ToF	13.520	
		exec	15.400	exec	15.900	
		hd	8.900	hd	9.700	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	37.510	T	42.120	
3	VAN MEERBEECK Kyan AKTIVA BERENDRECHT 84	diff	0.000	diff	3.000	77.230
		ToF	11.975	ToF	11.855	
		exec	15.900	exec	15.300	
		hd	9.700	hd	9.500	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	37.575	T	39.655	
4	BEIRINCKX Nest CORPUS SANUM HERENTALS 78	diff	0.000	diff	2.300	76.985
		ToF	12.435	ToF	12.050	
		exec	15.500	exec	15.100	
		hd	9.900	hd	9.700	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	37.835	T	39.150	
5	EL AMRI Ilyas AKTIVA BERENDRECHT 73	diff	0.000	diff	2.600	76.720
		ToF	12.355	ToF	11.265	
		exec	15.800	exec	15.400	
		hd	9.700	hd	9.600	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	37.855	T	38.865	
6	DE BONT Bregt TURNKRING DE GIERTJES 87	diff	0.000	diff	3.000	75.705
		ToF	12.070	ToF	11.635	
		exec	14.900	exec	15.400	
		hd	9.600	hd	9.100	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.570	T	39.135	
7	VERMEULEN LUCAS GYMNA LANDEGEM vzw 76	diff	0.000	diff	2.900	73.415
		ToF	11.690	ToF	11.225	
		exec	15.100	exec	13.400	
		hd	9.800	hd	9.300	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.590	T	36.825	
8	DUVIVIER Anthony AKTIVA BERENDRECHT 74	diff	0.000	diff	3.000	73.255
		ToF	11.070	ToF	10.585	
		exec	15.200	exec	14.300	
		hd	9.500	hd	9.600	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	35.770	T	37.485	

9	POLLET Rune TURNCLUB VARSENARE 88	diff	0.000	diff	3.000	
		ToF	11.150	ToF	11.165	
		exec	14.700	exec	14.100	
		hd	9.500	hd	9.600	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	35.350	T	37.865	73.215
10	PERSOONS Sil TK OLYMPIA ZONHOVEN vzw 79	diff	0.000	diff	2.400	
		ToF	10.610	ToF	10.505	
		exec	14.900	exec	15.100	
		hd	9.600	hd	9.800	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	35.110	T	37.805	72.915
11	VERHAERT Tiebe TK DEUGD EN MOED EKEREN vzw 81	diff	0.000	diff	3.000	
		ToF	11.075	ToF	10.960	
		exec	13.600	exec	14.100	
		hd	9.500	hd	9.600	
		pen	0.000	pen	3.000	
		T	34.175	T	34.660	68.835
12	JANSSEN Aerjen GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 77	diff	0.000	diff	2.100	
		ToF	10.390	ToF	10.115	
		exec	14.200	exec	12.500	
		hd	9.600	hd	9.500	
		pen	0.000	pen	1.000	
		T	34.190	T	33.215	67.405
13	RUSCH Jonas GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 75	diff	0.000	diff	2.300	
		ToF	10.695	ToF	10.025	
		exec	13.700	exec	10.100	
		hd	9.700	hd	9.500	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	34.095	T	31.925	66.020
14	ADRIAENSSEN Sten TURNKRING DE GIERTJES 85	diff	0.000	diff	2.800	
		ToF	5.090	ToF	11.475	
		exec	5.900	exec	14.000	
		hd	4.000	hd	9.400	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	14.990	T	37.675	52.665
15	HEIRMAN Luca GYMNA LANDEGEM vzw 83	diff	0.000	diff	0.700	
		ToF	10.670	ToF	3.380	
		exec	12.700	exec	4.200	
		hd	9.800	hd	2.800	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	33.170	T	11.080	44.250

C - 15-16 JAAR MEISJES - ALLROUND

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1		REEKS 2		TOTAAL
1	AMERLINCK Lore STEEDS IN FORM OOIGEM 107	diff	0.000	diff	3.900	80.685
		ToF	13.725	ToF	12.710	
		exec	16.700	exec	15.100	
		hd	9.900	hd	8.650	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	40.325	T	40.360	
2	RYKEN Famke GYM WESTERLO 103	diff	0.000	diff	3.900	76.870
		ToF	11.980	ToF	11.690	
		exec	15.600	exec	14.400	
		hd	9.500	hd	9.800	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	37.080	T	39.790	
3	VAN CANT Lena CORPUS SANUM HERENTALS 104	diff	0.000	diff	2.900	76.440
		ToF	12.760	ToF	12.980	
		exec	14.300	exec	14.400	
		hd	9.450	hd	9.650	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.510	T	39.930	
4	DAVIDS Melanie FLIK FLAK VOSELAAR 97	diff	0.000	diff	3.800	76.325
		ToF	11.565	ToF	11.460	
		exec	15.200	exec	15.000	
		hd	9.750	hd	9.550	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.515	T	39.810	
5	GERRITS Anne TK DEUGD EN MOED EKEREN vzw 98	diff	0.000	diff	3.700	76.310
		ToF	11.930	ToF	12.130	
		exec	14.700	exec	14.700	
		hd	9.600	hd	9.550	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.230	T	40.080	
6	GRAFF Lotte AKTIVA BERENDRECHT 102	diff	0.000	diff	3.500	76.275
		ToF	11.605	ToF	11.470	
		exec	15.900	exec	14.300	
		hd	9.750	hd	9.750	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	37.255	T	39.020	
7	MEERSCHAUT Anahita TURNCLUB ATLETIKA GENT 93	diff	0.000	diff	3.800	75.885
		ToF	11.970	ToF	11.465	
		exec	15.100	exec	14.400	
		hd	9.750	hd	9.400	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.820	T	39.065	
8	VANDENBROUCKE Roos VERTO PUURS 94	diff	0.000	diff	3.600	75.780
		ToF	12.115	ToF	11.565	
		exec	14.300	exec	14.500	
		hd	9.900	hd	9.800	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.315	T	39.465	

j

9	MOLLEN Linde GYM WESTERLO 99	diff ToF exec hd pen T	0.000 12.205 14.700 9.600 0.000 36.505	diff ToF exec hd pen T	4.000 11.800 13.900 9.350 0.000 39.050	75.555
10	DE COCK Lotte GYMNA LANDEGEM vzw 92	diff ToF exec hd pen T	0.000 11.360 14.600 9.400 0.000 35.360	diff ToF exec hd pen T	2.500 12.085 15.400 9.600 0.000 39.585	74.945
11	VERHALLE Laurien TURNCLUB VARSENARE 105	diff ToF exec hd pen T	0.000 11.925 14.700 9.700 0.000 36.325	diff ToF exec hd pen T	3.000 11.525 14.200 9.800 0.000 38.525	74.850
12	DESPIERE Chelsea STEEDS IN FORM OOIEM 108	diff ToF exec hd pen T	0.000 12.035 14.900 9.800 0.000 36.735	diff ToF exec hd pen T	3.500 11.140 13.600 9.250 0.000 37.490	74.225
13	FOLLA Nikky FLIK FLAK VOSSelaar 96	diff ToF exec hd pen T	0.000 11.440 14.300 9.700 0.000 35.440	diff ToF exec hd pen T	3.800 11.450 13.600 9.400 0.000 38.250	73.690
14	DE CRAENE Brianna GYMCLUB ALTIS ECKLO 90	diff ToF exec hd pen T	0.000 12.350 14.600 9.650 0.000 36.600	diff ToF exec hd pen T	3.000 11.650 13.400 8.900 0.000 36.950	73.550
15	PEETERS Fleur TK DEUGD EN MOED EKEREN vzw 95	diff ToF exec hd pen T	0.000 11.875 14.300 9.100 0.000 35.275	diff ToF exec hd pen T	3.100 11.580 13.800 9.200 0.000 37.680	72.955
16	VERWIMP Bente PALFIT PAAL vzw 106	diff ToF exec hd pen T	0.000 11.545 14.300 9.850 0.000 35.695	diff ToF exec hd pen T	3.800 11.380 12.100 9.150 0.000 36.430	72.125
17	VANHOLLEBEKE AMBER TURNCLUB ATLETIKA GENT 89	diff ToF exec hd pen T	0.000 10.185 13.800 9.950 0.000 33.935	diff ToF exec hd pen T	2.900 10.340 13.800 9.650 0.000 36.690	70.625

18	BUYS Kyra GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 101	diff	0.000	diff	2.100	68.025
		ToF	9.755	ToF	9.820	
		exec	13.300	exec	13.500	
		hd	9.800	hd	9.750	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	32.855	T	35.170	
19	DE ROOZE Mirte GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 100	diff	0.000	diff	2.200	67.275
		ToF	10.485	ToF	10.340	
		exec	12.900	exec	12.700	
		hd	9.050	hd	9.600	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	32.435	T	34.840	

C - 17+ JAAR MEISJES - ALLROUND

PLAATS	DEELNEMER	REEKS 1		REEKS 2		TOTAAL
1	LECLUYSE Hieke STEEDS IN FORM OOIGEM 126	diff	0.000	diff	4.500	78.840
		ToF	12.780	ToF	12.210	
		exec	16.400	exec	13.800	
		hd	9.700	hd	9.450	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	38.880	T	39.960	
2	VAN DEN BROECKE Jennifer TURNCLUB ATLETIKA GENT 122	diff	0.000	diff	3.400	77.600
		ToF	12.485	ToF	12.065	
		exec	16.500	exec	14.100	
		hd	9.800	hd	9.250	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	38.785	T	38.815	
3	DALED-ROSSEEL Manon GYMNA LANDEGEM vzw 132	diff	0.000	diff	4.700	76.330
		ToF	11.795	ToF	11.435	
		exec	15.500	exec	13.700	
		hd	9.700	hd	9.500	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.995	T	39.335	
4	DE JONGHE FEBE GYMCLUB TERNAT vzw 125	diff	0.000	diff	2.700	75.170
		ToF	12.190	ToF	12.030	
		exec	14.500	exec	14.600	
		hd	9.650	hd	9.500	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.340	T	38.830	
5	DE VALKENAERE NINA TURNCLUB ATLETIKA GENT 120	diff	0.000	diff	4.100	74.490
		ToF	11.940	ToF	11.100	
		exec	15.200	exec	13.200	
		hd	9.850	hd	9.100	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.990	T	37.500	

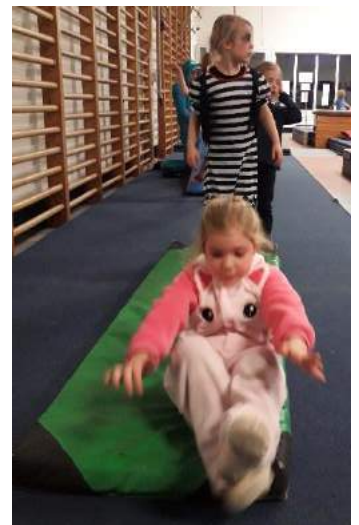
6	VERBEKEN Sarah GYMCLUB ALTIS EEKLO 124	diff	0.000	diff	2.500	
		ToF	12.145	ToF	11.070	
		exec	14.900	exec	14.200	
		hd	9.750	hd	9.750	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.795	T	37.520	74.315
7	HIMPE Merel TK DEUGD EN MOED EKEREN vzw 128	diff	0.000	diff	2.300	
		ToF	12.170	ToF	11.955	
		exec	14.900	exec	14.100	
		hd	9.700	hd	9.400	
		pen	0.000	pen	0.400	
		T	36.770	T	37.355	74.125
8	NGALLANE Hawa GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 136	diff	0.000	diff	3.400	
		ToF	11.485	ToF	11.585	
		exec	14.700	exec	13.700	
		hd	9.800	hd	9.350	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	35.985	T	38.035	74.020
9	VAN DER LINDEN Lianne TK DEUGD EN MOED EKEREN vzw 127	diff	0.000	diff	4.200	
		ToF	11.200	ToF	11.575	
		exec	14.200	exec	13.600	
		hd	9.550	hd	9.500	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	34.950	T	38.875	73.825
10	ALLAERT Alexina STEEDS IN FORM OOIGEM 134	diff	0.000	diff	2.500	
		ToF	12.090	ToF	10.970	
		exec	15.000	exec	13.300	
		hd	9.900	hd	9.750	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	36.990	T	36.520	73.510
11	WAUTERS Lotte KTDV POPULAIRE HALLE vzw 135	diff	0.000	diff	3.400	
		ToF	13.385	ToF	12.580	
		exec	13.900	exec	13.600	
		hd	9.900	hd	9.250	
		pen	4.000	pen	0.000	
		T	33.185	T	38.830	72.015
12	JANSSENS Sara KTDV POPULAIRE HALLE vzw 123	diff	0.000	diff	2.600	
		ToF	10.735	ToF	10.560	
		exec	14.300	exec	14.100	
		hd	9.600	hd	9.700	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	34.635	T	36.960	71.595
13	HEIRMAN Kiara GYMNA LANDEGEM vzw 119	diff	0.000	diff	3.900	
		ToF	11.425	ToF	11.515	
		exec	13.300	exec	11.700	
		hd	9.650	hd	9.200	
		pen	0.000	pen	0.000	
		T	34.375	T	36.315	70.690

14	STYNEN Hanne AKTIVA BERENDRECHT 121	diff 0.000 ToF 10.900 exec 12.900 hd 8.400 pen 0.000 T 32.200	diff 2.600 ToF 12.180 exec 14.300 hd 8.750 pen 0.000 T 37.830	70.030
15	RESSELER Thirze GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 130	diff 0.000 ToF 10.460 exec 13.200 hd 9.500 pen 0.000 T 33.160	diff 2.500 ToF 11.610 exec 12.300 hd 9.600 pen 0.000 T 36.010	69.170
16	BREUGELMANS Clara TK OLYMPIA ZONHOVEN vzw 129	diff 0.000 ToF 9.815 exec 13.500 hd 9.800 pen 0.000 T 33.115	diff 2.900 ToF 9.600 exec 12.800 hd 9.900 pen 0.000 T 35.200	68.315
17	DE NOYETTE Julie GYMNA LANDEGEM vzw 133	diff 0.000 ToF 11.760 exec 14.600 hd 9.400 pen 0.000 T 35.760	diff 1.700 ToF 7.945 exec 9.800 hd 6.350 pen 0.000 T 25.795	61.555
18	ZEUWTS Lieselotte GYM-HAROP vzw BRASSCHAAT 137	diff 0.000 ToF 10.215 exec 14.200 hd 9.550 pen 0.000 T 33.965	diff 1.900 ToF 7.630 exec 9.500 hd 6.600 pen 0.000 T 25.630	59.595

Carnavalstraining in Maria ter Heide op 21.02.2020

De laatste les voor de krokusvakantie mochten de kleuters en de turners van MTH 2 en 3 verkleed naar de training komen. Ook de lesgevers Lucy, Margo en Zoë kwamen verkleed. Hieronder wat sfeerfoto's:

MTH 1: 1^e-3^e kleuterklas



MTH 2: 1^e - 3^e leerjaar



MTH 3: 3^e - 6^e leerjaar + Middelbaar



Provinciale voorronde 2 TR. B te Essen op 07.03.2020

Vandaag is de eerste provinciale voorronde Trampoline niveau B, waaraan we deelnemen. Doch, het lot heeft er anders over beslist.

Jarod is de enige springer van onze ploeg die in niveau B springt. Deze morgen is hij tijdens de training slecht neergekomen na een half in back out, met als gevolg dat hij erge rugpijn had en niet meer op kon staan. Veiligheidshalve is de ambulance hem komen halen en later op de dag bleek dat er geen kwetsuur is aan zijn ruggenwervel, maar dat zijn rugspieren erg verkrampd waren door de slag.

We wensen hem veel beterschap en danken Bruno omdat hij is gaan jureren, zonder een eigen springer in de wedstrijd te hebben.

Hopelijk is Jarod snel hersteld zodat hij kan deelnemen aan de volgende provinciale voorronde Trampoline B op 28 maart te Petegem a/d Leie.

Het Coronavirus teistert de sportwereld

Met de wedstrijdspringers hebben we nog flink doorgetraind, net zoals alle recreatieve trainingsgroepen die in voorbereiding waren van hun Brevettendag. Doch werd op 12 maart 2020 de light-lock-down opgelegd door de Veiligheidsraad.

Gymfed annuleerde alle wedstrijden en activiteiten van dit seizoen, de sporthallen en turnhallen werden gesloten, alle trainingen werden afgelast.

En daar zaten we dan, ... thuis of beter gezegd 'In ons kot'.

Nadat het duidelijk werd dat er niet direct terug getraind kon worden, hebben alle trainers/lesgevers voor hun trainingsgroepen een Whatsapp-groep aangemaakt en werd er gestart met 'trainingen online'.

Er kwamen vele positieve reacties en zo konden onze leden vanuit hun 'Kot' toch nog verder werken aan hun conditie, lenigheid, enz...

Knap werk van iedereen die zich hiervoor inzet!

Volhouden is de boodschap.

Heropstart trainingen na lock down 8/06/2020

Sinds 12 maart werd er niet meer getraind, de zalen stonden er verlaten en triestig bij. Hopelijk heeft iedereen toch wel wat kunnen 'trainen @ home' via de online filmpjes. Af en toe stuurden gymnasten filmpjes van hun thuistrainingen naar hun trainers. Dit waren toffe initiatieven.

Begin juni besliste de Veiligheidsraad dat indoorsporten terug mochten trainen.

Op korte termijn moest er van alles gebeuren om dit te kunnen realiseren, wetende dat dit maar voor een periode van 3 weken zou zijn. Trainers en gymnasten werden gecontacteerd en zij die terug wilden trainen moesten zich inschrijven. Vervolgens heeft de sportdienst de puzzel van de verschillende verenigingen samengelegd, want er mochten maar een beperkt aantal sporters in de sportzalen.

Uiteindelijk hebben toch heel wat leden zich ingeschreven en konden ze terug hun lievelingssport beoefenen.

Gelukkig mocht ook ons recreatief sportkamp doorgaan, mits rekening te houden met de opgelegde maatregelen.

Hopelijk volgt iedereen strikt deze maatregelen op, zodat we samen dit virus kunnen verslaan.

-----Bruno



Recreatief turnkamp 06 tem 10 juli 2020

Op 6 juli was het weer zover, het turnkamp ging van start met zo'n 50 enthousiaste kinderen. Zeven niet minder enthousiaste lesgevers stonden in voor de lessen.

Eén groot verschil met de vorige jaren: Ook hier zorgde het Covid 19-virus voor flink wat beperkingen en aanpassingen. Zo konden er maximum 50 personen in één bubbel en maximum 70 personen in heel de zaal. Daarom werkten we met twee verschillende bubbels die elk contact met elkaar vermeden.

Bubbel één bestond uit 36 turners. Zij werden in 3 verschillende groepen ingedeeld. Groep één waren de kleuters met als kleinsten Alexander en Warre.

Groep twee bestond uit gymnasten van het eerste en het twee studiejaar en groep drie bestond uit gevorderden en de iets oudere deelnemers. Deze groepen kregen afwisselend les van de trainers Margo, Agnes, Sarah, Thirze, Vince en Marc.

In bubbel twee vonden we de twaalf meest onderlegde gymnasten terug. Zij kregen heel de week les van dezelfde trainster, Inge. Ook zij moest immers contact met bubbel 1 vermijden.



Er werd gestart met onze gloednieuwe kampdansjes. Vooreerst het exotische 'Lepo Lepo' van Psirico dat ons in Brazilië deed belanden. Daarna kwam het al even exotische 'Wild Dances' van de winnares van het Eurovisiesongfestival van 2004: de Oekraïense Ruslana. Aarzelend begonnen de gymnasten aan deze dansjes maar naarmate de week vorderde werd er (vooral door de meisjes) met volle overgave bewogen en gedanst.



Heel de week werd er getraind op de dames- en herenbrug, de balk, de plint, de tumblingbaan, de airtrack, de minitrampoline, de dubbele minitrampoline en de grote trampolines.

Op de Olympische vloer werden er spelletjes georganiseerd en werd er gedanst.



Sommigen voelden zich maandag al goed thuis op de verschillende toestellen terwijl anderen dan weer wat meer tijd nodig hadden om hun draai (soms letterlijk bij het springen op de trampolines en de vloer) te vinden. Maar wat het belangrijkste was:

Iedereen amuseerde zich duidelijk en niets moest en (bijna) alles mocht (geprobeerd worden). Hier en daar was er een spectaculaire val te zien (ja Len, héél spectaculair) of belandde een jonge gymnast in de armen van een trainer tijdens het uitvoeren van een oefening. Maar ja; mede daarom stonden de trainers bij de toestellen hé!

Normaal zouden we op woensdagmiddag gaan zwemmen en met de kleuters naar een speeltuin gaan. Maar Corona gooide ook deze middag overhoop. Er werden wat extra spelletjes gedaan: 'Kwartet', 'Koken', 'Vlaggenstok', 'Mastermind', 'Twee is genoeg, drie is teveel' enz... Bij dit laatste spel demonstreerde Agnes dat ze nog erg goed muis en nog beter kat kon spelen. Uiteraard werden er enkele uurtjes extra geturnd deze woensdagmiddag; per slot van rekening zaten we in een turnkamp. Eén klein nadeel aan een woensdagmiddag op deze manier: In plaats van een beetje uit te rusten raakten de gymnasten nog vermoeider. Ze gaven dan ook alles bij het verdedigen/aanvallen tijdens deze spelletjes! Niet erg; wat vroeger naar bed!

Daar de bubbels uit elkaar moesten blijven verschoof het 'verstoppertje in het donker' van het einde van de dag naar de middagpauze. Bubbel 1 en bubbel 2 speelden afzonderlijk dit spel en namen ook afzonderlijk de maaltijd. Door elkaar af te lossen verliep ook de middagpauze zoals voorgeschreven door de Coronaregels.

Vrijdagmiddag: Normaal het moment suprême; de demo voor de ouders en de familie van de gymnasten. Maar omdat dit zéér moeilijk in de praktijk te organiseren was door de strenge 1,5 meter regel en daar er in totaal slechts zeventig personen in de zaal mochten

(gymnasten en trainers inbegrepen) besloten we om geen show te geven. Wel werden er filmpjes en véél foto's gemaakt die op facebook geplaatst werden. Zo kon er thuis rustig naar de kunsten (en bloopers) van onze gymnasten gekeken worden.

Vrijdagmiddag te 16.00 uur zat het kamp er alweer op, dit tegen de zin van de meeste deelnemers. Hier en daar werd al geopperd of we in augustus ook geen kamp kunnen geven. Misschien volgend jaar? Iedereen hielp met opruimen en tegen 16.30 uur waren we al klaar en kon iedereen moe maar tevreden naar huis terug keren (of op reis vertrekken; sommigen vertrokken rechtstreeks van de zaal!).

TOT VOLGEND JAAR!!

(of nog liever: tot in september bij aanvang van het nieuwe turnjaar.)

Marc



Onze nieuwe website is een feit!

Ongeveer een jaar geleden hadden we het idee om onze, verouderde website, in een nieuw kleedje te steken. Hans Meert, onze penningmeester en vader van één van onze leden, heeft zich hierover ontfermd, waarvoor een dikke mercie.

Vele vragen werden gesteld: welke format? Welke kleuren? Welke informatie is overbodig? Welke nieuwe informatie moet erop staan? Hoe kunnen we onze website verjongen en hoe kunnen we de inspelen op huidige tendensen en inspelen op de jeugd? ...? Het was een hele zoektocht om antwoorden te vinden op deze vragen. En dan kwam de periode van testen en eventuele kinderziektes eruit te halen. En dan was de website klaar, dachten we.

Vervolgens werden we nog geconfronteerd met het online zetten van de website. Na wat over en weer gmail met de provider is het uiteindelijk in orde gekomen en dan..... bleek dat de website nog niet operationeel was op een mobiele telefoon. Dus nog even doorzetten en hopelijk lukt nu alles en zijn de kinderziektes aangepakt.

Hier de openingspagina:



Voor alle verdere informatie: surf dan naar www.Gym-Harop.be

Start turnjaar 2020-2021

Om de start van het nieuwe seizoen voor te bereiden, is het bestuur verschillende keren samengekomen, maar online gezien het coronatijdperk waarin we nog steeds zitten.

Ook nu weer een hele puzzel om de aantallen sporters in de sportzalen te laten kloppen. Voor onze vereniging betekende dit dat de trainingen van de groep DMT COMP vanaf nu zouden doorgaan in GIBO Heide i.p.v. de turnhal Het HEIKEN.

Ook de groep 'Bewegen voor 50 plussers' moesten we voor een periode van 4 maanden on hold zetten, daar veel van deze leden in de risicogroep zitten en we op veilig wilden spelen. In januari gaan we de situatie voor deze groep herbekijken.

Voor de leden die vorig seizoen enkele maanden geen training hebben gehad, hebben we een tegemoetkoming voorzien wanneer ze zich terug inschrijven: zij krijgen bij herinschrijving een korting van 15% op het lidgeld.

Het bestuur is onveranderd gebleven. Medewerkers Karen Grieten en Rudy Grieten zijn geen vaste medewerkers meer van het bestuur. Karen blijft wel Aanspreekpunt Integriteit en ombudsvrouw en Rudy blijft wel vaste vrijwilliger voor de activiteiten en evenementen, waarvoor dank.

Dus de Losse medewerkers zijn nu

Dirk Van Thielen
Webmaster



Chris Saint Gislain
Kledingverantwoordelijke



Marlies Moerkens is gestopt als Aanspreekpunt Integriteit, maar blijft zich wel beschikbaar stellen als vrijwillige medewerker voor tijdens de activiteiten, waarvoor dank.

Het 'Aanspreekpunt Integriteit' voor heel de vereniging wordt nu bemand door Karen Grieten. Zij neemt ook de functie van ombudsvrouw op zich.



Wij wensen iedereen een fijn turnjaar!

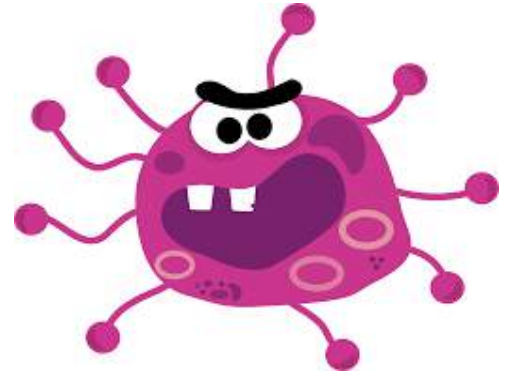
Het Bestuur

Indoorsporten opnieuw in lock down

Eerst kwam op 27 oktober 2020 het bericht dat enkel de - 12-jarigen nog indoor zouden mogen sporten. Alle + 12-jarigen zouden moeten thuisblijven. Er werd al wat heen en weer gemaild en gechat om alles te organiseren. De G-gym werd, na overleg met de trainers, al stopgezet, ook al ging deze maatregel maar in vanaf vrijdag 30 oktober om 18.00u.

Op 28 oktober kregen we van de Gymnastiekfederatie Vlaanderen de melding dat het ministerieel besluit was uitgevaardigd dat alle indoorsporten verboden waren, ook voor -12-jarigen, en dit met ingang om middernacht.

Vervolgens werden alle leden per email op de hoogte gebracht van het feit dat alle trainingen en lessen opgeschort werden. Voor hoelang was nog niet geweten.



Hopelijk is dit de laatste lock down voor de indoorsporten.

Bruno

Kaderweekend @home 24-25 oktober 2020

Vanwege Covid-19 konden we dit jaar niet naar Gent voor het jaarlijkse opleidingsweekend, het kaderweekend. Gymfed organiseerde hierdoor het Kaderweekend@home. Hierdoor konden de trainers alsnog van enkele opleidingen genieten. Tijdens het weekend van 24 en 25 oktober vonden er verschillende life sessies plaats. Tevens werden er ook ruim voldoende weblinks gemaakt die de trainers tot eind november konden herbekijken.

Vele trainers van Gym-Harop namen deel en hebben hierdoor weer wat meer kennis, ervaring opgedaan om de trainingen zo kwalitatief mogelijk te laten verlopen!

Zoë

Sinterklaastrainingen 2020

Vanwege Covid-19 kon ons jaarlijkse sinterklaasfeest & winterbar niet doorgaan. We bedachten samen met de Sint en het bestuur een alternatief. Britt kreeg de kans om bij de Sint op bezoek te gaan. Ze kon hem enkele vragen stellen en zijn boodschap voor de kinderen filmen. Dit filmpje kregen de kleuters en onze turners tot het 3^e leerjaar in de turnhal en in MTH te zien tijdens de lessen.



De kinderen in MTH en de turnhal kijken naar de boodschap van Sinterklaas.

Via mail kregen de kinderen een tekening toegestuurd die ze ons ingekleurd terug mochten bezorgen. Vele enthousiastelingen gaven deze tekening al een week eerder af zodat ze hem zeker niet zouden vergeten! Tijdens de Sinterklaastraining werden de tekeningen opgehangen en aan het einde van de les mochten de kinderen hun tekeningen in de zak van Sinterklaas steken zodat Britt deze terug mee kon nemen naar Sinterklaas.



In Maria ter heide werden de tekeningen aan het sportraam opgehangen. In de turnhal kregen ze een mooie plek op het rek.

De lessen zelf stonden volledig in het thema Sinterklaas en zwarte piet. De kinderen ontpopten zich tot echte gympieten. Ze oefenden op over een dak lopen, ze gooiden pakjes door de schoorsteen, sprongen van een dak, zochten de cadeautjes in de zaal, enz.



Aan het einde van de lessen kregen ze dan ook allemaal een echt zwarte-pietendiploma! Ook had de Sint nog iets lekkers in de juten zak gestoken... Voor iedereen was er speculaas en een mandarijntje voorzien. Dat hadden ze wel verdient na het uurtje sporten.



We hopen dat de kinderen genoten hebben van dit alternatief Sintgebeuren. Graag willen we Britt nog eens extra bedanken voor de organisatie & de Sint om ook even tijd vrij te maken voor onze turnkring. Hopelijk kunnen we er volgend jaar weer een echt groot Sinterklaasfeest van maken!

Zoë

Tussentijdse evaluatie Beleidsplan/Actieplan van Gym-Harop v.z.w.

Een actieplan werd opgesteld voor 2020/2021 opgedeeld volgens de structuur aangeleverd door Q4Gym.

Hier volgt een tussentijdse evaluatie:

Door de **corona-pandemie** is de hele werking van onze vereniging danig door elkaar geschud. De Lock down tijdens de eerste golf (maart 2020) zorgde voor het stilleggen van alle activiteiten en trainingen. In juni konden we even nog 3 weken terug opstarten tot aan de zomervakantie. Gelukkig kon het recreatief turnkamp doorgaan, weliswaar onder aangepaste omstandigheden. In september konden we het turnjaar opstarten met de trainingen, maar de geplande activiteiten mochten niet plaatsvinden. Al snel kwam er een 2^{de} Lock down (eind oktober). Voor de -12jarigen duurde deze maar 2 weken (inclusief herfstverlof) en vanaf dan mochten zij terug trainen. De +12jarigen mochten voorlopig niet trainen. Vanaf 1 februari 2021 mochten de -12jarigen blijven trainen maar in bubbels van 10. De +12jarigen mochten outdoor trainen, ook in bubbels van 10 + de trainer.

Hier een overzicht van de activiteiten die door corona gedeeltelijk of deels niet konden doorgaan:

- Trainingen - 12jarigen
- Trainingen +12jarigen
- Trainingen volwassenen
- Trainingen Ouder-Peutergym
- Diverse wedstrijden wedstrijdgymnasten Trampoline en Dubbeleminitrampoline
- Brevettendag 2020
- Jumpday 2020
- Dorpdag Brasschaat 2020
- Maand van de sport 2020
- Opendeurweek 2020
- Verenigingsdag Brasschaat 2020
- Kaderweekend 2020 Gymfed
- Gymgala 2020 Gymfed
- Overleg ouders wedstrijdgymnasten
- Winterbar 2020
- TurnHAPpening 2021

Welke zaken zijn al gerealiseerd in 2020?

- Organiseren van een sociale activiteit voor alle bestuursleden, medewerkers en trainers
 - o Al georganiseerd, maar nog geen exacte datum gekend vanwege de corona
- Acties organiseren om meer leden te trekken
 - o Digitaal verspreiden van de flyers via scholen + facebook
 - o Nieuwe papieren folder ontwikkelen en verspreiden
 - o Promoten van gratis proeflessen
 - o Nieuwe website is ontwikkeld, online gezet en gepromoot
- Gestructureerder vergaderen
 - o De vergaderingen gaan nu online door. De agenda wordt op voorhand opgemaakt en doorgemailed. Vergaderingen duren korter doordat er geen onderlinge babbels kunnen zijn.
Fysiek vergaderen wordt toch als een gemis ervaren.
- Interne communicatie verbeteren
 - o WhatsApp wordt nu veelvuldig gebruikt door bestuursleden en in bepaalde trainingsgroepen.
- Samenwerking met de andere sportclubs in de gemeentelijke turnhal verbeteren
 - o Overleg met de andere clubs en de gemeente is er geweest m.b.t. de berging van het materiaal. Nu is het wachten op de gemeente om een aantal zaken in orde te brengen.
- Methodischer werken binnen de trampolinegroepen d.m.v. een herschikking van de trainingsgroepen
 - o De verschillende programma's zijn beter afgesteld, de toepassing werd echter deels onderbroken wegens de coronamaatregelen

Welke zaken zijn (nog) niet gerealiseerd in 2020?

- Acties organiseren om meer leden te trekken
 - o Maand van de sport, ingeschreven maar niet doorgegaan wegens Corona
 - o Verenigingsdag gemeente, ingeschreven maar niet doorgegaan wegens Corona
- Dropbox systematischer en actiever gebruiken door alle bestuursleden
- Verschillende multimedia op elkaar afstemmen
 - o We hebben een introductie gekregen van Gymfed i.v.m. de trainersapp. Hier kunnen aanwezigheden en gepresteerde uren geregistreerd worden, i.p.v. nu

googledrive en papieren versies. De trainersapp wordt voorlopig verder getest zodat we er in september definitief mee kunnen starten.

- Zoeken van extra vrijwilligers + opstellen van gestructureerd vrijwilligersbestand
 - Is uitgesteld wegens corona
- Zoeken van nieuwe bestuursleden
- Lesgevers extra motiveren voor bijscholing/opleidingen
 - De informatie werd duidelijk en meermaals doorgespeeld. Toch heeft niet iedereen bijscholing gevolgd
- Gymstars boekjes regelmatig mee naar huis geven zodat de ouders meer betrokken zijn met de vorderingen van hun kind(eren)
 - Is niet haalbaar daar we de boekjes dan niet meer terugzien.
 - Er wordt gezocht naar een systeem om deze boekjes online beschikbaar te maken voor de ouders.
- Meer leden trampolinegroepen motiveren om deel te nemen aan wedstrijden (Vriendenwedstrijden, Gymfed wedstrijden, BOT-wedstrijden)
 - Stilgevallen wegens corona
- Meer juryleden TR - DMT ronselen, intern aspirant-jury opleiden
 - Al enkele mensen aangesproken doch geen kandidaten verkregen. Corona is ook een belemmerende factor

Ook van onze Q4gym coach hebben we een tussentijdse evaluatie gekregen. Deze verbeterpunten worden opgenomen om met dit actieplan verder te werken.

De voorzitter
Bruno

Afsluiten van het jaar 2020

Het was een ellendig jaar voor iedereen, zowel voor de gymnasten en hun familie als voor de trainers, medewerkers en de bestuursleden van Turnkring Gym-Harop.

Toch wil ik alle leden en hun ouder(s) bedanken voor het vertrouwen dat zij stellen in onze vereniging en hopelijk kunnen we in de toekomst terug samen actief sporten en verder blijven samenwerken om de kwaliteit van onze vereniging nog te verbeteren.

Als laatste willen we alle Bestuursleden, bestuursmedewerkers, trainers en lesgevers bedanken voor hun belangeloze inzet en hopen dat we nog jaren kunnen samenwerken, ook als zullen er nog enkele moeilijke maanden voor de deur staan.

Onze leuze is en blijft 'VOLHOUDEN, SAMEN KOMEN WE ERDOOR!'

En als Nieuwjaarswensen:



Bedankt en voor iedereen een heel veel dikke duimen!

Bruno

Voorzitter