



Secretariaat:
mw. C. van Breemen-ter Haar
Izak Osstraat 33
8017 DC Zwolle
(038) 465 00 39.
www.kwiekenlenig.nl
+ secretaris@kwiekenlenig.nl

Nieuwsbrief

Nummer 25 – april 2011

Vakanties:

Goede vrijdag : 22-04-2011
2^e paasdag : 25-04-2011
Meivakantie : 02-05-2011 t/m 08-05-2011
Hemelvaart : 02-06-2011 t/m 03-06-2011
2^e pinksterdag : 13-06-2011
Zomervakantie : vanaf 09-07-2011

Voorzitter K&L Ad Gerretzen vrijwilliger v.d. maand

Ad Gerretzen is in april 2011 uitverkozen tot vrijwilliger van de maand. In de Peperbus van 06-04-2011 stond een uitgebreid interview met Ad. Van harte!

Algemene Ledenvergadering K&L op 24-05-2011.

Een uitnodiging volgt nog.

K&L start met free-running

K&L is gestart met lessen free-running. De lessen worden gegeven door Martijn Riemersma en Michel Kasper. Zij beoefenen al jaren deze straatsport. Door een grote lessenreeks willen zij hun kennis en ervaring delen met de nieuwe generatie free-runners! Ze kunnen je begeleiden in je eigen groeiproces, welk niveau je ook hebt. "Tijdens de lessen gaat het ook over de filosofie en gedachtegang van free-running. Daar komt respect voor jezelf, anderen en je omgeving bij kijken. We starten in een sportzaal, waar we situaties van buiten nabootsen. Zo kunnen we veilig beginnen onder onze begeleiding", aldus Marijn en Michel. Zij willen niet alleen beginners een goede start geven. Ze willen ook de meer ervaren free-runners helpen met nieuwe moves en tricks! De lessen vinden plaats op woensdag van 18.00-19.30 uur in het Deltion college in Holtenbroek. Geïnteresseerd? Voor informatie en/of proeflessen: free-running@kwiekenlenig.nl



Onderlinge turnproeven K&L op 02-04-2011

Op 02-04-2011 hield K&L haar jaarlijkse turnproeven voor de recreatieve- en selectieleden. 115 leden lieten dit maal in de BDG sporthal diverse turnoefeningen zien op de lange mat, brug, balk/rek en sprong volgens het NTS (Nationaal Turn Systeem). De turners deden als 5^e onderdeel de ringoefening. Er werd geturnd volgens de Dames NTS-2009 niveau 12 (gemakkelijkst) t/m niveau 5. Daarnaast kon er geturnd worden volgens de recreatieve oefenstof (R 3, 2 of 1). De turners turnden volgens de Heren NTS-2009 niveau 16 t/m niveau 11.



Na afloop konden de deelnemers en het talrijke publiek genieten van demo's van de eigen mixdancegroepen o.l.v. Annemarije Mulder (die zelf ook meedeed) Een geslaagde dag! Voor de beste deelnemers in de diverse niveaus lagen er medailles klaar. Voor alle uitslagen en foto's: www.kwiekenlenig.nl.



De prijswinnaars:

Recreatief dames:

Niveau R3. 1. Amber van der Vegte 2. Megan Kombrink 3. Stephanie Veldt 4. Stijn Praat 5. Jaimy Wessels en Yoella Eller
Niveau R2. 1. Naomi Eller 2. Sifra Kloekke 3. Lorien Otten
Niveau R1. 1. Jiska Jonker
Niveau 12. 1. Judith van der Linde 2. Zoe Erkelens
Niveau 11/10/9. 1. Leah Bremer en Tamara Post
3. Eva Guiting 4. Eline Peeters
5. Annabelle van Benthem (allen 11)
Niveau 8. 1. Janneke Bruins

Turnselectie dames:

Niveau 11/10. 1. Eva Swienink (11)
2. Ellen van der Vegt(11)
Niveau 10/9. 1. Naomi Tardy (9) 2. Suzan Plat (9)
Niveau 8. 1. Jolyn Visser 2. Ezra Ridder 3. Resa Drost
Niveau 7. 1. Hanne Haverkort
Niveau 6. 1. Milou van Assen
Niveau 5. 1. Chantal Brand

Recreatief heren:

Niveau 16/12. 1. Aron Praat (15)
2. Gregory van Zuthem(12)

Turnselectie heren:

Niveau 14. 1. Jeffrey Westerop 2. Joao Berroatwarin
Niveau 13/12/11. 1. Nataniel van der Tien (11)
2. Daniel Eller (11)

De volgende onderlinge proeven van K&L zijn de springproeven. Deze zijn gepland in december 2011. Daarnaast zullen veel K&L leden weer deelnemen aan de Zwolse Turnkampioenschappen die op 21-05-2011 gehouden worden in de BDG-hal.

Regionale turnwedstrijden voor heren en dames goed verlopen

Selectie damesturnen, 3^e, 4^e en 5^e divisie

De verschillende turnsters van de selectie van K&L namen deel aan (finale)wedstrijden in de 3^e, 4^e en 5^e divisie.

De finale voor de 3^e divisie vond op 26-02-2011 plaats in Hardenberg (deelneemster Susan Plat). Susan haalde een prachtige 8^e plaats. Helaas was deze plaats net niet genoeg voor de districtswedstrijd en het NK.

Op 05-03-2011 vond de finale in Hasselt plaats voor de 4^e divisie (deelneemsters: Mandy, Maren, Hanne, Lise, Nienke, Milou en Chantal). Chantal greep het brons, waardoor zij zich plaatste voor de districtfinale in Vroomshoop.

Voor onze turnsters in de 5^e divisie verliepen de plaatsingswedstrijden op 12-01-2011 voor K&L zeer goed. Ellen pakte het zilver bij de Instap en Resa zilver bij de Jeugd. Ezra pakte brons. Met een minimaal verschil eindigde Jolyn, net achter Ezra, als 4^e.



De rest van de dag verliep ook goed voor K&L. Lobke gaf de concurrentie het nakijken en was bij pupil II oppermachtig: zij haalde een gouden medaille. Maaike eindigde als derde.



Op 26-03-2011 vond in Rijssen de finale voor de 5^e divisie plaats. Er was forse concurrentie. In instapniveau 11 deed K&L goed mee, maar eremetaal zat er helaas net niet in. Ellen van de Vegt turnde zich naar een fraaie 5^e plaats. Eva Swienink werd 9^e, Sanne Daenen 13^e en Anniek Schuurhannes 20^e van de 34 deelnemers. In pupil 2, niveau 9, werd Lorin Ridder 13^e, Maaike Greve 14^e, Lobke Dijkhuizen 17^e en Naomi Tardy 24^e van de 35 deelnemers. In jeugd, niveau 8 werd Ezra Ridder 11^e, Jolyn Visser 12^e en Resa Drost 14^e van de 26 deelnemers.



Selectie herenturnen

Op 12-03-2011 vond in Oldemarkt de 2^e plaatsingswedstrijd voorgeschreven oefenstof, Overijssel plaats. Nadat de eerste plaatsingswedstrijd al super was verlopen, sleepten de turners van K&L dit maal maar liefst 4 x het eremetaal binnen.

In de eerste wedstrijd kwamen Jaël, Joao, Jeffrey en Jop in actie. Jaël en Joao waren elkaars concurrent. Jaël wist Joao met een nipt verschil van 0,35 punt te

verslaan. Hij veroverde daarmee de derde plaats. Jeffrey overtrof zichzelf. Hij haalde 6 punten meer dan bij de vorige wedstrijd. Het werd beloond met een zilveren plak. Jop behaalde een goede 5^e plek bij de categorie benjamins.

In de tweede wedstrijd waren de hogere niveaus aan de beurt. Bij de Pupil 11 behaalde Daniël een bronzen medaille. Hidde versloeg 5 concurrenten van de 12 in deze categorie. Theo had helaas zijn dag niet: hij eindigde als één na laatste. Thom stond op een geslaagde 5^e plek. Wasim eindigde helaas als laatste bij de Instap 12. Bram van Driel gaf iedereen het nakijken en haalde opnieuw de gouden plak. Al met een al een leuke wedstrijd, waarin iedereen goed is verbeterd.



Zwolse Turnkampioenschap (ZTK) 21-05-2011

Op 21-05-2011 zal in de BDG hal de ZTK worden gehouden. Deze kampioenschappen zijn voor alle turners en turnsters (selectie en recreatief) die dit jaar 9 jaar of ouder zijn of worden. Jongens en selectieleden die in 2003 of in 2004 zijn geboren kunnen ook meedoen (pre-instappers). De deelnemende verenigingen: K&L, Hercules, Sparta en Turnlust. Nadere informatie over het ZTK wordt via de trainers gegeven.

Aanschaf springplank

Van de opbrengst van de verkoop van de loten van de Grote Clubactie is er onlangs een prachtige nieuwe springplank gekocht. Het is een "Ergotop 5" van BOSAN. Dit is een door de FIG (Int. Turn Fed.) goedgekeurde wedstrijdplank. Deze plank wordt nu gebruikt door de selectieleden in de Calo. Mede door het gebruik van zo'n fantastische plank proberen zij hun prestaties te verbeteren en zo ook hun niveau omhoog te brengen.



Gezocht

De dames-selectie is op zoek naar matrasjes (1 en/of 2 persoons, niet zo heel hard) die gebruikt kunnen worden als landingsmatjes om zo verschillende onderdelen beter te kunnen trainen. Wie zou ons daaraan kunnen helpen? Heeft u iets? Laat het dan even weten via info@kwiekenlenig.nl. Alvast hartelijk dank namens de selectiemeiden.

Geboorte Marit Jenneke

(Oud) selectie trainster Karin Wijss en haar echtgenoot Roderick hebben op 11-03-2011 een dochter en Sem een zusje gekregen! Van harte gefeliciteerd!

Mario van de Voort overleden

Na een jaar ziekte is op 18-02-2011 Mario van de Voort overleden. Mario was tot het laatst betrokken bij K&L. Hij was jarenlang leider van de jongensgroep (hij werd opgevolgd door Martijn Swart). Mario gaf tot een jaar geleden in de Aa-landen les aan de dames/heren conditietymgroep. Mario was gek op turnen. Hij richtte een deel van zijn woning in met turntoestellen. We wensen zijn kinderen Tim en Nik veel sterkte!

De volgende nieuwsbrief verschijnt in juli 2011