

## Voorwoord.

Beste allemaal,

Als u dit blad krijgt staat de zomervakantie voor de deur.

Maar op het moment van schrijven moet de gym-3-daagse nog plaats vinden en zijn er nog belangrijke wedstrijden te gaan m.n. voor onze dames en herenselectie.

Ik mag als voorzitter wel concluderen dat het bestuur weer trots kan zijn op wat er allemaal is gebeurd het afgelopen seizoen binnen Donar.

We beschikken nl. over een hele enthousiaste groep lesgevers die naast de wedstrijden en het lesgeven ook vele andere evenementen organiseren.

We proberen met z'n allen van Donar een nog hechtere en betere vereniging te maken dan dat zij nu al is en we zijn zeker op de goede weg!!

Ik wil dan ook iedereen die op wat voor manier hieraan een steentje heeft bijgedragen, daar hartelijk voor bedanken.

Wel hopen we nog steeds dat er meer mensen zijn die bij bepaalde taken willen helpen, zeker als we over 1 ½ jaar ons 110-jarig bestaan gaan vieren. Als er mensen zijn die daar over mee willen gaan denken hoe we hier invulling aan kunnen gaan geven laat ons dit dan weten via de mail ([bestuur@donargym.nl](mailto:bestuur@donargym.nl))

Dan wens ik nu iedereen tot slot een hele goede en vooral zonnige vakantie toe.

E.Castens (Voorzitter)

Colofon:

Gymnastiekvereniging Donar  
Renswoudelaan 47 2546 XE Den Haag

[www.donargym.nl](http://www.donargym.nl)

[info@donargym.nl](mailto:info@donargym.nl)

redactieadres [secretariaat@donargym.nl](mailto:secretariaat@donargym.nl)

Oplage: ca. 500

Voor advertenties: [c.kievits@ziggo.nl](mailto:c.kievits@ziggo.nl)

Drukker: Sportservice Zuid-Holland

## 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](mailto:ledensecretariaat@donargym.nl)

Mondelinge op telefonische opzeggingen aan andere personen, bestuur of aan de leiding zijn niet geldig!

# Jeugd redactie

Vanaf deze maand heeft het Donar clubblad een Jeugd redactie. Deze Jeugd redactie zal interviews en leuke weetjes van en voor Donar leden in het clubblad plaatsen. Heb je een leuk idee over een onderwerp waar over de jeugd redactie kan schrijven.....mail dat dan naar [jeugdredactie@donargym.nl](mailto:jeugdredactie@donargym.nl)

De Jeugd redactie bestaat uit:

*Manouk Kuypers*; 14 jaar, lid van Donar sinds mei 2004. Manouk turnt 2 dagen per week bij de dames selectie in de 4<sup>e</sup> divisie. Daarnaast is zij voorturnster van juf Amy en Jessica.

*Jara vd Kleijn*; 15 jaar, lid van Donar sinds januari 2004. Jara turnt 2 dagen per week bij de dames selectie in de 5<sup>e</sup> divisie. Daarnaast is zij voorturnster van juf Amy en Jessica.

*Sharini Ramautar*; 14 jaar, lid van Donar sinds december 2006. Sharini turnt 2 dagen per week bij juf Renske en Rachel. Daarnaast is zij voorturnster van juf Renske en Rachel

## Bosan SummerCup 2012

De laatste wedstrijd door de selectie dames van dit seizoen vind plaats in het weekend van 23 en 24 juni. ProPatria Zoetermeer organiseert dan de Bosan Summercup. Vorig jaar kwamen we met medailles thuis en er hopen dit jaar weer op een verdienstelijke wedstrijd. Een verslag en uitslagen volgen in het volgende krantje! [www.summervcup.nl](http://www.summervcup.nl)

Volg Donar op Facebook



## Halve finale talenten- en 1<sup>e</sup> divisie mei 2012

De halve finale in de talenten- en 1<sup>e</sup> divisie werd in Volendam gehouden. Zaterdagavond moest Vinay Mpiana aan de slag.

Vinay was erg gespannen. Bij de start van het inturnen ging er van alles mis. Gelukkig herpakte Vinay zich toen de wedstrijd begon. Op vloer turnde hij een stabiele oefening. Voltige turnde hij ook volledig uit. Bij ringen ging het even behoorlijk mis, maar daarna ging Vinay er weer vol voor. Vinay behaalde een vijfde plaats en daarmee dus een meerkampfinale. Ook mag hij deelnemen aan de toestelfinales op brug en rek.

Zondagochtend vroeg moesten Nick van Neervoort, Younes Akalei en Marwan Slabbekoorn aan de slag. Voor alle drie was er een reële kans om zich te plaatsen voor het NK. Marwan turnde goed. Hij komt op brug en ringen nog iets tekort. Uiteindelijk haalde hij een knappe, maar zeer vervelende 15<sup>e</sup> plaats. Younes turnde op vijf toestellen onwijs goed. Sprong blijft voor hem een lastig onderdeel. Toch haalde hij een 9<sup>e</sup> plek. Ruim voldoende voor een meerkampfinale. Nick deed het nog net iets beter en eindigde zelfs op de 7<sup>e</sup> plek. Helaas worden er in deze categorie geen toestelfinales gehouden.

De laatste wedstrijd van dit weekend was voor de pupillen en instappers in de 1<sup>e</sup> divisie. Mehdi Nadir en Joued Slabbekoorn mochten in deze wedstrijd proberen om een ticket voor de NK-finale te verdienen. Joued turnde op de eerste drie toestellen fantastisch. Gemiddeld haalde hij per toestel wel een punt hoger dan tijdens de kwartfinale. Helaas had hij bij sprong een black-out, waardoor deze totaal mislukte. Toch liet Joued zijn hoofd niet hangen en ging ervoor bij brug en rek. Hij haalde hierop nog twee mooie cijfers. Helaas is het op 0.15 niet gelukt om de finale te halen en eindigde hij (net zoals zijn broer) op de 15<sup>e</sup> plaats.

Kleine troost is dat hij zich heeft geplaatst voor de toestelfinale op rek.

Mehdi had totaal zijn dag niet. Hij turnde duidelijk onder zijn niveau. Op sommige toestellen viel hij zelfs. Onze verbazing was dan ook enorm groot toen wij hoorden dat hij zich als 14<sup>e</sup> had geplaatst voor de meerkampfinale. Een onwijze meevaller. Helaas waren de scores niet hoog genoeg voor een toestelfinale.

Een succesvol weekend voor het Haagse topturnen dus. Vijf turners hebben zich weten te plaatsen voor een NK-Meerkampfinale en ook tijdens de toestelfinales zal Den Haag goed vertegenwoordigd zijn!

Juf Femke

## Open Zuid Hollandse kampioenschappen 9 juni

Voor de meeste turners was bovenstaande wedstrijd de laatste van het seizoen. Op zaterdag 9 juni waren de benjamins in de talentendivisie en instappers in de 1<sup>e</sup> divisie al voor 8.00u bezig met hun warming up. Marwan Slabbekoorn, Nick van Neervoort en Younes Akalei deden in de talentendivisie mee. Nick begon goed op voltige en haalde de hoogste score van de wedstrijd. Helaas viel hij daarna met zijn hoeksteun uit de ringen en raakte licht geblesseerd aan zijn schouder. Toch turnde hij goed door en wist een 8<sup>e</sup> plek te halen.

Marwan heeft dit seizoen laten zien dat hij elke keer iets beter wordt. Op die manier haalde hij al knap de meerkampfinale op het NK. Een podiumplaats was nog buiten zijn bereik gebleven. Echter hier liet Marwan zien dat hij bij de top in onze regio hoort. Hij turnde goed en eindigde op een vierde plaats. Goed voor een medaille!

Younes werd eerder dit seizoen al regiokampioen bij de benjamins. Als hij goed zou turnen moest het mogelijk zijn om op het podium te eindigen.

**Younes** turnde een goede wedstrijd en haalde vrijwel alleen maar cijfers tussen de 17,5 en 19. **Met 106,45 mocht hij op de hoogste podiumplek gaan staan en mag hij zich nu een jaar lang Open Zuid Hollands kampioen noemen.**

In dezelfde ronde deed **Joued Slabbekoorn** bij de instappers meen in de 1<sup>e</sup> divisie. Joued had last van een polsbleesure, toch wilde hij laten zien wat hij in huis heeft. Hij begon zijn wedstrijd op rek; zijn lievelingsonderdeel. Met 18 punten maakte hij een goede start. **Die lijn trok hij door en bij de prijsuitreiking bleek dat hij 106,4 punten had en daarmee een zilveren medaille won!**

's Middags deden Frank van Nieuwpoort en Luka Smits mee in de 2<sup>e</sup> divisie. Beide heren zitten dit seizoen al in de absolute top van hun niveau. Ook op deze wedstrijd turnden zij goed en strak. Beide jongens haalden drie keer meer dan 19 punten. **Met een superscore van 110,75 eindigde Luka op een 2<sup>e</sup> plaats. Frank mag zich een jaar lang Open Zuid Hollands kampioen noemen. Van beide jongens een goede prestatie.**

Kortom, een mooie afsluiting van een toch al zo succesvol wedstrijdseizoen!!



ALLEMAAL VAN HARTE GEFELICITEERD!!

BESTUUR DONAR



## Recreatie turnen in de turnhal

Zaterdag 2 juni waren een aantal kinderen van de recreatieles aanwezig bij een extra training in de turnhal. Wie vindt dat nou niet leuk om een keer in een "echte turnhal" te turnen.

De kids zijn zuur aan het zwaaien en springen geweest onder leiding van diverse juffen.



## Open Zuid Hollands kampioenschappen van de Jong Talent Groep

Voor Daniel was het zijn eerste echte wedstrijd. Voor Romeo, Rutger en Sky was het hun tweede wedstrijd, al was dit hun eerste echte wedstrijd waarbij ze alle zes de onderdelen konden laten zien. De 4 jongens zitten vanaf eind november 2011 pas op turnen en hebben hard geoefend voor deze wedstrijd. Sky scoorde 13.4 op voltige en eindigde 37ste met 67,050 punten. Rutger was bij brug en rek meer bezig om het publiek te laten klappen en genoot daar zo van dat hij soms even vergat om ook nog eens strak te turnen.

Rutger eindigde op een 32ste plek met 14.1 score op voltige.

Daniel turnde zijn geleerde onderdelen netjes en maakte geen fouten. Hij eindigde op een 26ste plek met een hele mooie score voor voltige 15.8 (al een heel rondje!).

Romeo had de smaak te pakken en was gefocust. Hij scoorde op rek en voltige 14.2 met al een mooie zwaai aan rek en eindigde hiermee op de 24ste plek.

Ingeborg Slabbekoorn

## GOED NIEUWS VAN DE DAMES SELECTIE

### **½ finale NK 3<sup>e</sup> divisie in Leek**

Instapper Romy vd Lichte wist zich eerder dit jaar te plaatsen voor de ½ finale NK in de 3<sup>e</sup> divisie. Deze wedstrijd werd 24 maart gehouden in Leek (Groningen!!!)

Romy was erg zenuwachtig en maakte hierdoor wat schoonheidsfoutjes. Zelf op haar beste en favoriete toestel brug ging het niet helemaal goed. Op dit hoge nivo moet je strak turnen en kost elk wiebeltje je een plek. Romy stroomde helaas niet door naar de finale maar heeft wel een heel goed seizoen gedraaid. Volgend seizoen zal zij dat ook in de 2<sup>e</sup> divisie gaan turnen bij SRT. Heel veel succes toegewenst!

### **Districtfinale 3<sup>e</sup> divisie**

2 Instappers van Donar wisten zich in de 3<sup>e</sup> divisie te plaatsen voor de districtfinale op 31 maart. Lisa turnde ondanks de spanning een goede wedstrijd en scoorde een 12,75 op sprong en brug. Ze behaalde een 14<sup>e</sup> plaats. Romy was minder nerveus als de week ervoor op de halve finale en turnde een hele goede wedstrijd.

Op brug maakte ze haar oefening van de week ervoor goed en scoorde ze zelfs een 14,20.

Met een totaal van 48,6 behaalde zij een 5<sup>e</sup> plaats, net 0,35 te weinig voor een podiumplek.



### **Districtfinale 4<sup>e</sup> divisie**

19 mei vertrokken Claudia, Romy en ik al vroeg vanaf het kampterrein. 9 meiden hadden zich, verdeeld over de dag, geplaatst voor de districtfinale in de 4<sup>e</sup> divisie en voor Romy betekende dit een korte onderbreking van het Donar kamp!! Om voor 9<sup>e</sup> kwamen we aan in Amsterdam waar ook Cassidy en Britt al stonden te wachten. Instapper Britt begon op baan 1 bij vloer. Ze maakte hier helaas wat foutjes in de afwerking en scoorde een 43,566 haar beste toestel was sprong met een 12,05. Dit was Britt haar 1<sup>e</sup> wedstrijdjaar, dus het is al super knap dat ze meteen doorstroomde naar de districtfinale.

Romy en Cassidy begonnen op baan 2 bij sprong. Romy haperde bij haar eerste sprong, maar de beste van de 2 sprongen telt en ze besloot zich niet uit het veld te laten slaan! Haar 2 overslag werd dan ook beloond met een 10,1. Bij brug hadden beide dames wat stopjes en extra zwaaien in hun oefening.

Balk ging vooral bij Romy erg goed en ze scoorde een 11,35 (3<sup>e</sup> plaats).



Cassidy bleef met haar bruggetje aonetjes staan op de balk, maar viel er met de radslag helaas af.

Als laatste toestel was vloer aan de beurt. Cassidy turnde een mooie oefening die werd beloond met een 12,35 (7<sup>e</sup> plaats)

In de 2<sup>e</sup> wedstrijdronde was het de beurt aan Cheyenne en Annicka. Ook deze meiden waren mee op kamp en werden door de ouders van Annicka opgehaald om hun wedstrijd te turnen. Annicka turnde ondanks het slaaptkort van de dagen ervoor een goede wedstrijd. Helaas liet ze door een mindere oefening een podiumplaats aan zich voorbij gaan. Cheyenne zat niet helemaal lekker in de wedstrijd en turnde op balk en brug geen nette oefening. De meiden eindigden op de 12<sup>e</sup> en 28<sup>e</sup> plaats

In de laatste wedstrijd deden de pupillen Eline en MarieJose en de senioren Elisa en Annemerel mee. Alle 4 de dames turnde een goede wedstrijd. Eline behaalde met een 12,90 de 4<sup>e</sup> plaats op brug en MarieJose met een 12,05 de 4<sup>e</sup> plaats op balk. MarieJose en Eline eindigden respectievelijk als 5<sup>e</sup> en 10<sup>e</sup>.

Bij de senioren ging bij Elisa de opsprong op balk al mis. Haar sprongen waren als altijd mooi wij en hoog, maar ze wist niet de gehele oefening op de balk te blijven. Annemerel eindigde als 10<sup>e</sup> en Elisa werd 31<sup>e</sup>.

Het was een vermoeiende maar zeer geslaagde wedstrijd.  
Groetjes een trotse trainster ;)



## **Goud voor de Donar dames bij de turncompetitie finale!!**

Zaterdag 9 juni was de finale van de turncompetitie. Donar deed dit jaar met 4 teams mee waarvan 3 teams een plekje in de finale wisten te bemachtigen. Het 4<sup>e</sup> team greep met een 6<sup>e</sup> plaats net naast een finaleplek!

In wedstrijd 1 was het de beurt aan poule 3 en poule 4/5. In poule 3 turnden Jinte, Kimberly, Renske en Jara namens Donar en Demi en Madeleine namens CGV Scheveningen. Op het eerste toestel vloer was meteen duidelijk dat de jury vandaag erg streng was! Loopsprongen die niet breed genoeg waren werden meteen niet mee geteld en elk stapje en wiebeltje werd door de jury gezien. Bij sprong lieten de meiden zien wat ze kunnen en scoorde Kimberly een 11.50 en Renske een 11.70; de hoogste score van de wedstrijd. Bij brug zorgde Jara voor wat extra punten nadat de andere 4 turnster niet hun beste oefening hadden laten zien en scoorde Kimberly met een 11,10 de hoogste score van de wedstrijd. Ook op de balk turnde de meiden stabiel, maar niet op hun best. Kimberly eindigde individueel op de 2<sup>e</sup> plaats en het team uiteindelijk op de 4<sup>e</sup> plaats, een goede prestatie dit seizoen.

In poule 4/5 werd geturnd door Annicka, Cheyenne K, Nerissa, Amber, MarieJose en Eline. MarieJose werd met een 2e op sprong en 4<sup>e</sup> op brug. De dames hadden niet hun beste turndag en eindigde op de 4<sup>e</sup> plaats. Toch een goede prestatie waarmee ze 12 teams achter zich lieten.



In de middag was het de beurt aan de meiden van poule 2; Romy, Cassedy, Britt, Elisa, Annemerel en Naomi van CGV Scheveningen. De dames hadden zich als eerste geplaatst voor de finale en hadden dus hun eer hoog te houden. Met sprong als eerste toestel waren de zenuwen redelijk goed in bedwang te houden. Ook brug ging goed en iedereen turnde een nette, vloeiende oefening. Als 3<sup>e</sup> was balk aan de beurt, dit was het enige toestel waar Britt aan mee deed. Ze bleef met alles op de balk en scoorde een nette 10,15. Met als laatste toestel vloer waren de dames goed op dreef. Romy werd met 10,95 3<sup>e</sup> op balk en werd met 42,80 individueel 4<sup>e</sup>.

Naomi scoorde op vloer, sprong en brug het hoogste cijfer en werd met 45,00 individueel 1<sup>e</sup>. Ook het team eindigde op de eerste plaats!!!!!!



Wat een goede prestatie!!

DONAR is zeer trots op jullie.

GEFELICITEERD!



## Een heel gaaf Kamp!

Tijdens het hemelvaartsweekend, 17 t/m 20 juni, zijn wij op Donarkamp geweest. Het thema van het kamp dit jaar was Dieren. Er waren 5 teams, we hadden de Bijen, Vlinders, Flamingo's, Varkens en de Papegaaien.

Nadat wij op donderdag hadden geturnd in de turnhal, zijn wij met de auto naar het kamphuis gereden. Eenmaal daar aangekomen had iedereen de tijd om het kamphuis en de omgeving te verkennen. Naast het kamphuis was zelfs een kleine wei met varkens en geiten.

Na het avondeten hebben we buiten op het grasveld een spelletje gespeeld. Daarna hebben we de disco gehad. Daar hadden we zelfs een modeshow, georganiseerd door Manouk en Sharini.

De volgende morgen was iedereen vroeg wakker. Na het ontbijten konden we knutselen en springen op de tumblingbaan. Na de lunch zijn we gaan kanoën. Voor veel kinderen was dit nieuw. Na een lange leuke, spannende en vooral vermoeiende tocht konden wij



weer terugkeren naar het kamphuis, waar even konden uitrusten. Na het avondeten hebben we nog een aantal "minute to win it" spelletjes gespeeld en konden we na een lange dag eindelijk gaan slapen.

Op de zaterdag had een aantal kinderen van de selectie belangrijke regiowedstrijden. Ze moesten het kamphuis even verlaten om hun wedstrijd te turnen. De andere kinderen konden turnen op de tumblingbaan, spelletjes spelen of verder gaan met hun knutselwerken.

Na de lunch zijn we naar het dorp gegaan om de vossenjacht te spelen. Het was de bedoeling dat de leiding verkleed het dorp in ging. De kinderen moesten de leiding in teams zoeken. Bij het vinden van een leiding kregen ze een letter. Als ze alle leiding hadden gevonden en alle letters hadden verzameld konden ze hier een woord van maken. Na de vossenjacht hebben de grote dames het ruilspel gedaan. Ze moesten de wijk in en een

luciferdoosje ruilen om met een zo groot en gek mogelijk 'iets' terug te komen. Uiteindelijk kwamen ze terug met een ladder, een tv! en allerlei andere gekke spullen.

Zaterdagavond vond de bonte avond plaats. Er werden veel mooie kunsten vertoond en leuke spelletjes gespeeld.



Na de bonte avond zijn alle kinderen gedropt. De kinderen werden in 3 groepen verdeeld. Kleine kinderen, de "middel kinderen" en de grote kinderen.

Afhankelijk van in welke groep je zat werd de afstand voor de dropping bepaald. De laatste groep was pas om 04.00 uur weer terug.

Zondag, de laatste dag van het kamp, hebben we nog 1 spel gedaan. Het grote chaospel. Dit was erg leuk en ook zeker vermoeiend, vooral voor de grote dames die zo laat terug waren van de dropping.

Na het middageten was het bijna tijd om naar huis te gaan. Het enige dat we nu nog moesten doen, was zingen voor Wieke die jarig was, en het winnende team bekendmaken.

**Het beste team op kamp van 2012 is uiteindelijk geworden: De Bijen!!** Ze waren erg blij met hun overwinning.

Toen was het einde van het kamp in zicht. We hebben de auto 's ingeladen en gingen weer terug naar de Renswoudelaan. Wij hebben heel veel plezier gehad en we hopen jullie ook.

Groetjes de leiding

## JARIG IN JULI EN AUGUSTUS

Jeroen	Lubberdink	01-jul	Mark	Jochems	23-jul
Jahlyna	Moens	02-jul	Israe	Habib	25-jul
Martine	Doldersum	02-jul	Eya	de Jong	27-jul
Lisa	v Dijk	03-jul			
Zena	Abouelela	03-jul			
Luka	Smits	04-jul	Sterre	Wapperom	03-aug
Merel	v Delft	05-jul	Amy	Bishay	03-aug
Romaissa	Bensiali	05-jul	Vinay	Mpiana	05-aug
Romeo	vd Vreede	05-jul	Kyana	Ghoerbien	07-aug
Kirya	Aldewereld	05-jul	Jennifer	Tybout	08-aug
Emek Sultan	Total	06-jul	Marie-José	v Daal	09-aug
Roy	Maas	07-jul	Stanley	Zwartepoorte	12-aug
Diane	Kortekaas	10-jul	Lara	Housmans	13-aug
Martin	Little	11-jul	Rowena	Kallan	16-aug
Bente	Brinkman	11-jul	Jill	Voets	19-aug
	Ogidi-		Nick	Steenhuizen	20-aug
Angel	Nwankwo	13-jul	Stan	Steenhuizen	20-aug
Melissa	Hoogenraad	13-jul	Elise	Hentzen	20-aug
Yasmine	Ahajgoune	15-jul	Iris	Ende	24-aug
Elianne	Boiten	17-jul	Zoë	van Delden	25-aug
Julian	Sjambar	17-jul	Nilay	Korkmaz	25-aug
Marcus	Hendriks	18-jul	Sure	Özdemir	28-aug
Femke	v Oostrum	19-jul	Demi Joy	vd Steen	31-aug
Jade	Haffert	19-jul			
Geethana	Gressmann	23-jul			

**GEFELICITEERD!**



## **Nieuwe Junior Clubleden**

Pascale Battem  
Quincey van Bree  
Romaissa El Boujjoufi  
Aimée Elisen  
Rowena Kallan  
Elise Hentzen  
Thana Jelier  
Nova Lek  
Alisha Ori  
Julian Sjambar  
Yara Dorgelo  
Marysia Hoogenraad  
Sam vd Vreede  
Melissa Meurink  
Steffanie Meurink

**ALLEMAAL HEEL VEEL  
PLEZIER BIJ DONAR**

**De eerste vakantiedag is 9 juli!!!!**

**BESTUUR EN LEIDING WENST IEDEREEN**

**HEEL VEEL PLEZIER EN MOOI WEER  
EN.....**



**NA DE VAKANTIE GRAAG TOT ZIENS OP DE LES**

## NOG ENKELE KAMP FOTO'S



