

KLIMOP R.T. MERKSEM v.z.w.

GYMNASTIEKMAGAZINE

Kleutergym

Gymkids

Juffrouwen

Knapen

Turnsters

Turners

Dames

Senioren

Tumbletods

Tumblingschool

Tumbling

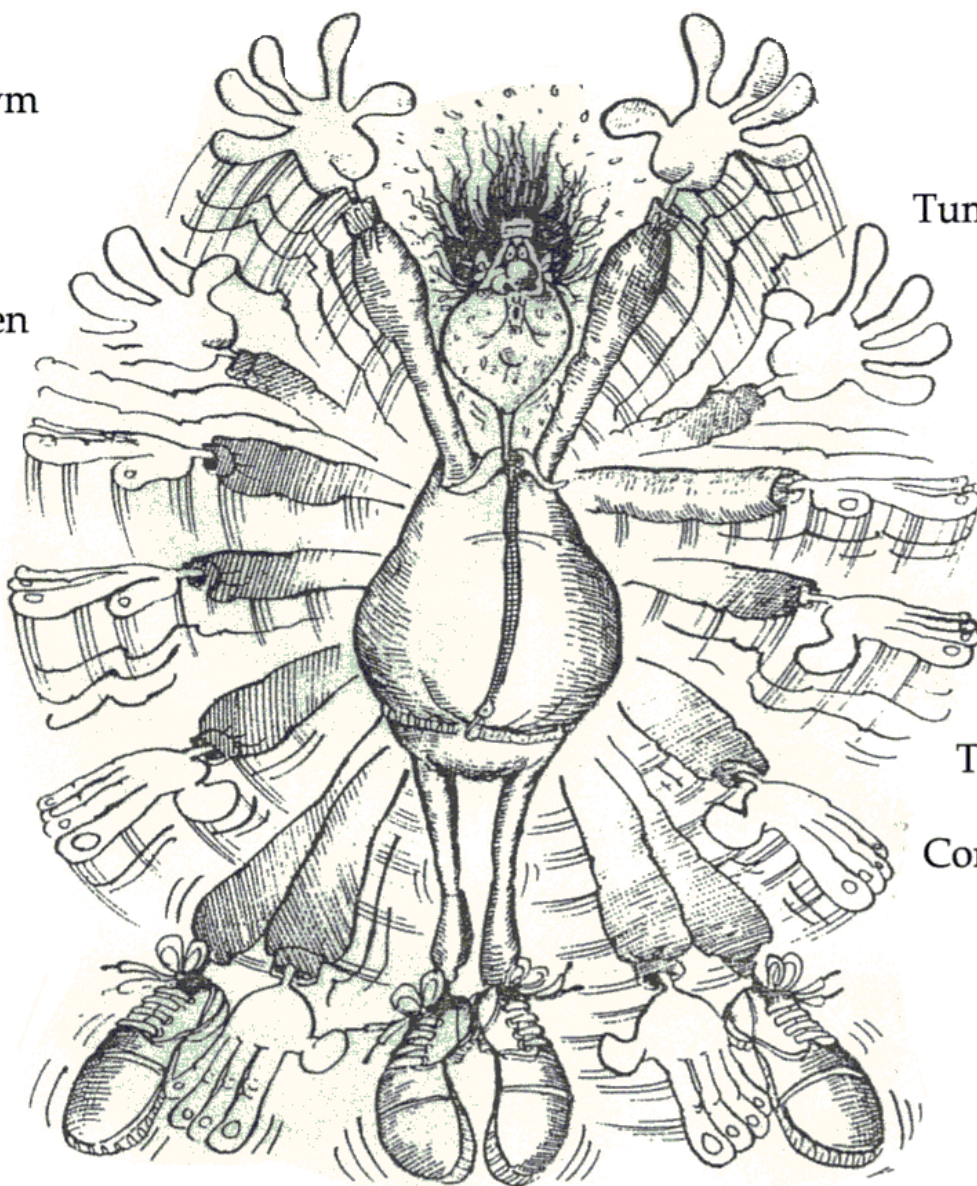
Acrogym

Dans

Demoteam

Toestelturnen

Competitiegym



Turnen voor iedereen


Gymnastiek
Federatie
Vlaanderen vzw

Driemaandelijks
Informatieblad

Jaargang 47
November 2015
Tweede Editie

Verantwoordelijke uitgever:
Eddy Van Schevensteen
Jozef Mulsstraat 31
2170 Merksem

Afgiftekantoor: Merksem 1

Erkende Sportclub



DE GYMFOON



VAN SCHEVENSTEEN Eddy
Technisch Directeur
Jozef Mulsstraat 31
2170 Merksem
Tel.: 0474/31 89 01

BODSON Peggy
Ledenbeweging + verzekering
Churcillaan 303
2900 Schoten
Tel.: 0486 / 27 06 65

VERSTRAELEN Gilbert
Voorzitter
Azalealei 113
2170 Merksem
Tel.: 0475/43 90 16

GYMHAL TERLINDEN
Terlindenhofstraat 150
2170 Merksem
Tel.: 03/647.21.91 (tijdens trainingen)

REKENINGNUMMER :
IBAN BE85 0682 0110 8006
Klimop RT Merksem
Terlindenhofstraat 150
2170 Merksem

Website :
<http://www.klimop-rt-merksem.be>

Facebook : Klimop RT Merksem
Twitter : Klimop RT Merksem
Instagram : klimoprtmerksem

INHOUD

- * Editoriaal : Voeding
- * Kringkampioenschappen 2015
- * Bekerwinnaars
- * Activiteiten 2015-2016
- * Varia
- * Sport si senior
- * Gymhal Werkelijkheid
- * Weldra - Kalenderverkoop

VOEDING EN BEWEGEN, ELKE STAP TELT IN EEN GEZOND ACTIEPLAN.

Steeds meer hoor je spreken over GEZONDHEID.

Naast "SPORTEN" is ook het woord "BEWEGEN" stilaan ingeburgerd.

We spreken over "bewegen" om niet enkel de nadruk te leggen op de afgebakende turnmomenten, maar om ook "beweging" te integreren in het dagdagelijkse leven.

Voor sommige van onze clubleden reeds een feit van elke dag.

Daarom is er in het beleid van KLIMOP RT MERKSEM ook de aandacht voor en naar het element VOEDING.

Gisteren, vandaag en morgen.

De samenstelling van de medische- en paramedische commissie - met voedingsdeskundige Inge De Ridder, sportarts Peter Smolders en sportfysiotherapeut Tom Verhoeven - heeft dus een uitdaging om GEZONDHEIDSWINST te helpen realiseren via de activiteiten in onze vereniging.

Na het behalen van het kwaliteitslabel Q4GYM als een onderzoeksinstrument van de gymnastiekfederatie Vlaanderen en de Vlaamse universiteiten moest de club een ACTIEPLAN neerzetten om verder een toekomstgerichte optimale werking te realiseren.

Naast het beoefenen van gymnastiek zullen er op het vlak van gezondheid nog diverse domeinen ontwikkeld worden.

Het stijgende aantal clubleden is ondertussen een WAARDEMETER voor de realisatie hiervan.

EVENWICHTIG eten en gezond bewegen liggen immers aan de basis van het behoud van een GEZOND lichaamsgewicht.

Een eerste pijler is constructief, positief en steunt op het aanleren en onderhouden van gezonde gewoonten.

Gezond en voldoende bewegen resulteert in meer LEVENSKWALITEIT.

Het sociale aspect dat in een vereniging als Klimop RT Merksem aanwezig is wordt daardoor onderstreept dankzij de mogelijkheid om vrienden en kennissen op te zoeken, te ontmoeten of in de nevenactiviteiten te participeren of om de turnsport te beoefenen.

De tweede pijler kan gevonden worden in de aanbevelingen van de actieve VOEDINGSDRIEHOEK voor de inname van voedingsmiddellengroepen en lichaamsbeweging per dag vanaf de leeftijd van 6 jaar.



De aanbevelingen in deze driehoek zijn duidelijk:

- genoeg groenten, fruit en (bruin) brood eten
- genoeg water en melk(producten) drinken
- voldoende kaas, aardappelen en smeervet eten
- niet te veel eten uit de groep " vlees-, vis- , eieren-, vervangproducten en de restgroep "

De groep volwassenen (turners, turnsters en 55 Plus) doet al twee maal per week minstens 20 minuten een intense aerobe fysieke inspanning.

Dit naast de technische en specifieke bewegingen uit de turnsport.

De groep kleuters, kinderen en jongelingen beweegt meer dankzij hun activiteiten tijdens de trainingen.

KLIMOP RT MERKSEM is dus een FITTE GYMCLUB waar GEZOND SCOORT!



KRINGKAMPIOENSCHAP 2015



ZATERDAG 21 NOVEMBER 2015

GYMHAL TERLINDEN

TURNSTERS & TURNERS 10u00

JUFFERS & KNAPEN 13u00

GYMKIDS 15u00

PRIJSUITREIKING 17u30

KRINGKAMPIOENSCHAP 2015 - 46 ste EDITIE

In het wedstrijdprogramma van de gymclub neemt het clubkampioenschap een toch wel, niet te onderschatten plaats in.

Een activiteit waaraan IEDER clublid kan deelnemen.

Zowaar een toets, ... een partieel examen ... een gymmatch.

Het geheel vormt een individuele competitie naar de verschillende leeftijdscategorieën ingedeeld, waaraan de TITEL van KRINGKAMPIOEN verbonden is.

Daarenboven is deze turnactiviteit een maatstaf om naar de technische kwaliteiten, de trainbaarheid en de morele kracht van de eigen gymnasten te peilen.

Een deelnemer kan op voorwaarde dat hij/zij het hoogste gemiddelde aantal punten weet te scoren, de WISSELBEKER “ CHAREL VAN SCHEVENSTEEN “ in de wacht slepen.

De moeilijkheidsgraad van deze interne kringwedstrijd stijgt elk jaar nog bestendig vnl. omdat aan de basis van een betere startpositie kan vertrokken worden.

Zowel op sporttechnisch als moreel vlak zullen de opdrachten nauw op elkaar aansluiten.

Daarom wordt het individuele karakter van de overigens voor het grootste gedeelte OPGELEGDE OEFENSTOF, door de lesgevers voorbereid.

De toetsen vormen zo voor elkeen een opdracht die vatbaar is binnen haar of zijn mogelijkheden. Dit geldt duidelijk als vertrekpunt.

Niemand turnt dus boven zijn petje!

Om hierover tot een objectieve beoordeling te komen, worden deze oefeningen dan ook wegens de het onderlinge leeftijdsverschil en de meer of mindere ervaring van een gymnast onderverdeeld in gymkids (jongens en meisjes), juffers, knapen, turnsters en turners en dit alles nog eens in 3 moeilijkheidsgraden.

De HOOGSTE GRAAD, waarin de moeilijkste onderdelen vervat zitten.

De MIDDELBARE GRAAD, waarin de turn-technische delen minder moeilijk zijn.

De LAGERE GRAAD, waar veeleer eenvoudige turnoefeningen de opgave vormen.

Gymnasten die behoren tot de minigym, pré-competitie of competitie vertrekken ook nu weer met een handicap van – 0,5 ptn. , op de totaalscore t.o.v. de deelnemers uit de “basis gymnastiek “.

Per afdeling zijn er zodoende drie of meerdere (ex aequo) kampioenen mogelijk: d.w.z. dat er per moeilijkheidsgraad één kampioen(e) gekroond wordt en een aparte rangschikking wordt opgemaakt.

Het clubkampioenschap is een organisatie, inclusief de prijsuitreiking, die op 1 dag plaatsgrijpt.

De competitie spitst zich toe op **ZATERDAG 21 NOVEMBER** e.k. in Gymhal Terlinden aan de Terlindenhofstraat.

Aan de start om **10u00** staan de **TURNSTERS en TURNERS**, later om **13u00** komen **JUFFERS en KNAPEN** aan de beurt en om **15u00** sluiten de **GYMKIDS** de competitie af.

De jury besteedt naast de uitvoering van de turntechnieken ook aandacht aan de ordelijkheid waarmee de gymnasten zich presenteren.

Zoals elk jaar zijn ouders, grootouders, en andere supporters welkom om hun favorieten aan te moedigen.

Wie een ganse dag wil blijven kan dat, want het tapteam voorziet het nodige aan broodjes en drankjes!

Traditiegetrouw zijn er ook prijzen weggelegd voor elke deelnemer.

Medailles, diploma's en brevetten.

De **PRIJSUITREIKING**, op dezelfde dag, is voorzien om **17u30**.

De meest attractieve prijs blijft natuurlijk de wisselbeker “ Charel Van Schevensteen “.

JENTE BOLSIUS brengt de wisselbeker terug in de wedstrijd ... maar ... wie zal hem deze maal veroveren!?

WESTRIJDKLEDIJ KRINGKAMPIOENSCHAP 2015

GYMKIDS

Meisjes: rood bordeaux maillot

Jongens: zwarte singlet + zwarte broek

JUFFERS rood fluweel maillot + zwarte broek

KNAPEN blauw T-shirt + ecru/witte korte broek

TURNSTERS rood fluweel maillot + zwarte broek

TURNERS blauw T-shirt + ecru/witte korte broek

KRINGKAMPIOENSCHAP KENT EEN LANGE REEKS BEKERWINNAARS

Het VIJFENNEGENTIG JARIG bestaan van KLIMOP RT MERKSEM bracht heel wat WISSELBEKERWINNAARS voort. De wisselbeker werd door JOZEF VAN WEZENBEECK (internationaal jurylid artistieke gymnastiek en technisch directeur van Klimop RT Merksem) in 1972 toegevoegd aan het clubkampioenschap, toen al met de instelling dat ieder clublid, van welke leeftijd of niveau dan ook, deze trofee moest kunnen winnen.

De eerste beker was onderhevig aan heel wat toestanden. Van brand tot “gewoon verloren gezet “ over uiteindelijk een tweede uitgave van de oorspronkelijke beker.

Toen Freddy Bolsius de beker in 1999 voor de derde maal won, besloot Elisa Krekels weduwe van CHAREL VAN SCHEVENSTEEN (ondervoorzitter) om een nieuw exemplaar aan de vereniging te schenken.

Spijtig genoeg ontviel Elisa Krekels ons afgelopen zomervakantie.

Winnaars wisselbeker Jozef Van Wezenbeeck

1972 WIJGERS THEO	1987 CELINI CHRISTIAN
1973 VAN BROECK ANITA	1988 CELINI CHRISTIAN
	1989 STANDAERT QUINCY
1974 VAN MELE WILLY en WILLEPUT JOCELYNE	1990 D'HAENENS JESSY
1975 PEETERS NANCY	1991 LAERMANS SOPHIE
1976 MERTENS PEGGY	1992 D'HAENENS JESSY
1977 VAN CARPELS MARCIA en SCHOTSMANS KATHY	1993 LENAERTS TESSA
1978 MERTENS PEGGY	1994 D'HEU ARANKA en
1979 SCHRAM HILDE en VAN TENDELOO PETRA	DE WAEGENEERE NICKY
1980 MOBER CHRISTINA	1995 DE BEL BIANCA
1981 BODSON PEGGY	1996 ROGGMAN TESS
1982 VAN WALLE SASJA	1997 BOLSIUS FREDDY
1983 BOLSIUS FREDDY	1998 JANSSENS INES
1984 WIERTZ WIM	1999 BOLSIUS FREDDY
1985 BODSON WENDY	
1986 BODSON WENDY	

Winnaars wisselbeker Charel Van Schevensteen

2000 PAUWELS LAURANNE

2001 JACOBS JILL

2002 ANNAERT CARO

2003 DIELS JESSICA

2004 JANSSENS USCHI en ALEXANDER DIRK

2005 JANSSENS INES

2006 WILLEMS SHAUNI

2007 VAN HECK EMILIE

2008 SCHOUWAERTS NAOMI

2009 ERAUW CHARLOTTE

2010 JANSSENS PHILIP

2011 VAN REGENMORTELT CINDY

2012 HOUVENAGHEL ASTRID

2013 BOLSIUS JENTE

2014 BOLSIUS JENTE

2015

Gedurende het Kringkampioenschap blijft de wisselbeker een gegeerd voorwerp. Iedere gymnast is toch telkens weer geconfronteerd met het feit dat je wel DRIE maal de beker in de wacht moet slepen vooraleer die definitief gewonnen is.

De allereerste doelstelling – *ieder clublid komt in aanmerking* – is in al die jaren zeker gehaald. Kijk maar even naar de namen van de winnaars, maar vooral wat er van hen is geworden zowel op sportief- als maatschappelijk vlak.



ACTIVITEITEN TURNSEIZOEN 2015 - 2016

SEPTEMBER – OKTOBER 2015

START TURNSEIZOEN 2015-2016 BASIS-, RECREAGYM en COMPETITIEGYM
instroom met HEEL VEEL NIEUWE CLUBLEDEN.

NOVEMBER 2015

02.11 t/m 06.11 HERFSTTURNSTAGE in Gymhal Terlinden

06.11 TOONMOMENT + BBQ



- 07.11 OEFENSESSIE+REACTIEVATIECURSUS Acro jury (Gent)
- 07.11 Examen jury Acro (Huis van de Sport Berchem)
- 10.11 BESTUREN MET EEN VISIE (CC Merksem) voor ALLE
Bestuursleden in een organisatie van Sporting A.
- 18.11 OUDER en KINDTURNEN via KLEUTERGYM
- 21.11 ACROHAPPENING (Kapellen).
DAG van de CLUBBESTUURDER (Huis van de sport Berchem)
- Herexamen jury Acro (Herentals)
- 22.11 ALTISCUP Tumbling (Hulshout)

KRINGKAMPIOENSCHAP 2015 (met prijsuitreiking) GYMHAL TERLINDEN

Zaterdag 21.11.15 om

- 10u00 Turnsters & Turners**
- 13u00 Juffers en Knapen**
- 15u00 Gymkids**
- 17u30 Prijsuitreiking**





DECEMBER 2015

30.11 t/m 06.12 WERELDKAMPIOENSCHAP Tumbling voor de Jeugd in Odense (Denemarken) Deelname Kiano Wauters (U12) Katrien Braet (U15), Ilja Catteeuw (U16), Dylan Geybels (U18) en Eddy Van Schevensteen (coach).



WORLD CHAMPIONSHIPS
TRAMPOLINE · DMT · TUMBLING
2015 ODENSE · DENMARK

02, 03 en 04.12 ST. NIKLAAS en ZWARTE PIET in Gymhal Terlinden.



05 en 06.12 KEMPENCUP Acrogym (zaterdag) en Tumbling (zondag) (Oud-Turnhout).

12.12 en 13.12 GYM GALA (Antwerpen)

19 en 20.12 Sylvester Youth Trophée ACROGYM (Puurs)



21.12 t/m 03.01.16 Schoolkerstvakantie TRAININGEN



ACTIVITEITENPROGRAMMA 2015-2016

JANUARI 2016

- 04.01 START TWEEDE HELFT TURNSEIZOEN 2015-2016
09 en 10.01 Recreatornooi Acrogym (Merelbeke)
16 en 17.01 ZEESTERN TRIALS internationale Acrogym competitie
(De Panne), met deelname gymnasten uit onze club.



- 21.01 Laureatenviering district Merksem (CC Merksem)
23 en 24.01 PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP
ANTWERPEN ACROGYM C/I-niveau (Breendonk)
Provinciale voorronde 1 Tumbling I-niveau (Ternat)
30 en 31.01 Provinciale voorronde 1 Acrogym A/B-niveau (Bazel)

FEBRUARI 2016

- 06 en 07.02 Provinciale voorronde 1 Tumbling A/B/I-niveau (Eeklo)
Recreatornooi Acrogym (Niel)
08 t/m 14.02 KROKUSTURNKAMP in Gymhal Terlinden
11 t/m 13.02 Flanders International Acro Cup (Puurs)





20 en 21.02

Provinciale voorronde 2 C/I-niveau (Lommel)
 PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP
 ANTWERPEN TUMBLING I-niveau (Hulshout)

20.02

CURIEUSKWIS (Terlinden)

27 en 28.02

Provinciale voorronde 2 Acrogym A/B-niveau (De Panne)
 PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP ANTWERPEN TUMBLING
 A/B-niveau (Essen)

MAART 2016

05 en 06.03

Demoteamhappening (Oostende)
 PV 3 Tumbling I-niveau (Oostkamp)

12 en 13.03

PV 3 Acrogym C/I-niveau (Mariakerke)
 PV 3 Tumbling A/B-niveau (Bilzen)

16.03

GYMNASTIEKLAND voor alle lagere scholen uit Merksem
 (Gymhal Terlinden)

19 en 20.03

Recreatornooi Acrogym (Breendonk)
 PAASGEBEUREN KLEUTERS/GYMKIDS (Gymhal Terlinden)

26 en 27.03

PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP
 ANTWERPEN Acrogym A/B-niveau (Niel)

28.03 t/m 10.04

Schoolpaasvakantie TRAININGEN

30.03 t/m 02.04

EUROPEES KAMPIOENSCHAP TUMBLING
 (Valladolid – Spanje) met KATRIEN BRAET
 (Klimop RT Merksem) als deelnemer. Wie volgt?



APRIL 2016

28.03 t/m 10.04

TRAININGEN schoolpaasvakantie

10 t/m 13.04

FLANDERS INTERNATIONAL ACRO CUP (Puurs)

16 en 17.04

VLAAMS KAMPIOENSCHAP ACROGYM
 C/I-niveau (Mariakerke)

VLAAMS KAMPIOENSCHAP TUMBLING
 A/B/I-niveau (Ekeren)

23 en 24.04

VLAAMS KAMPIOENSCHAP ACROGYM
 A/B-niveau (Breendonk)

Team Cup Tumbling (Schelle)

30.04

Recreatornooi Acrogym (Mariakerke)



MEI 2016

07en 08.05

23.05 t/m 24.06

Groot BELGISCH KAMPIOENSCHAP ACROGYM
en TUMBLING (Gent)
OPEN TRAINING en TALENTDAYS
in ACRO/TUMBLING in Gymhal Terlinden.

KLINGYM

Zaterdag 28 MEI 2016
GYMHAL TERLINDEN
om 15u00

Alle clubleden nemen deel!
Met aansluitend eetfestijn!

23.05 t/m 24.06

OPEN TRAINING en TALENTDAYS
in ACRO/TUMBLING in Gymhal Terlinden.

JUNI 2016

06.06

ALGEMENE VERGADERING

vzw KLIMOP RT MERKSEM + GYMDRINK

06.06 t/m 24.06
25.06

INITIATIELESSEN/PROEFLESSEN in Basisgymnastiek
EINDESEIZOENSFEEST = FAMILIEDAG
“KREIG ER GIN GENOEG VAN” ???

AUGUSTUS 2016

05 t/m 21.08

Olympische Spelen (Rio de Janeiro)



VARIA ... VARIA ... VARIA ... VARIA ... VARIA ... VARIA ...

- In de maand Oktober overleed de echtgenoot van Josiane Claes (RvB/kleutergym) en de papa van Djino Janssens (kleutergym/website) in een ongeval.
Onze oprechte deelname in het leed voor de familie.
- Het verenigingsleven sputterde even waardoor de Brainstorming naar een ander tijdstip zal verschoven worden.
Taken krijgen tijdelijk een andere invulling ...
- Verschillende trainers, bestuurders en lesgevers volgden de bijscholing tijdens het kaderweekend van de Gymfed.
Proficiat aan ALEXANDRA BALTA, PEGGY BODSON, SHAUNI COENEN, NELE DE BACKER, ELIZA TORRES GONZALEZ, GUY VAN SPITAEI, JANA VANDERBECK, KEVIN PIEDFORT, LYNN VAN PRAET, NINA VAN SCHEVENSTEEN en PATSY MARTENS.
- ALEXANDRA BALTA, SHAUNI COENEN, ELIZA TORRES GONZALEZ, JANA VANDERBECK, NINA VAN SCHEVENSTEEN, FLOR BUELENS en DIMI VAN DEUREN vatten de opleiding tot jurylid in de discipline acrogym aan. Veel succes !
- Tijdens de eerste ANTWERP CUP, selecteert KATRIEN BRAET zich voor deelname aan het EK junioren tumbling in 2016 (Spanje). Katrien schreef deze internationale wedstrijd bij de U16, ook nog eens op haar naam. Proficiat!



SPORT, SI SENIOR, SI SENIORITA !!

Er zijn talloze taken binnen een turnclub als KLIMOP R.T. MERKSEM, die makkelijk door vrijwilligers kunnen uitgevoerd worden.

Denk maar aan de ex-boekhouder die penningmeester wordt, of een vijfenvijftigplusser die in zijn jonge jaren ober was en nu het tapteam wil helpen uitbreiden.

Of waarom niet een senior of een señorita die de turnhal mee helpt onderhouden, schilders die straks de cafetaria een likje verf willen geven, oud-journalisten die het gymmagazine helpen bij de lay-out, ... het kan allemaal.

Bent u een senior of een señorita – en daar plakken we geen leeftijd op - die het nu voelt kriebelen!?

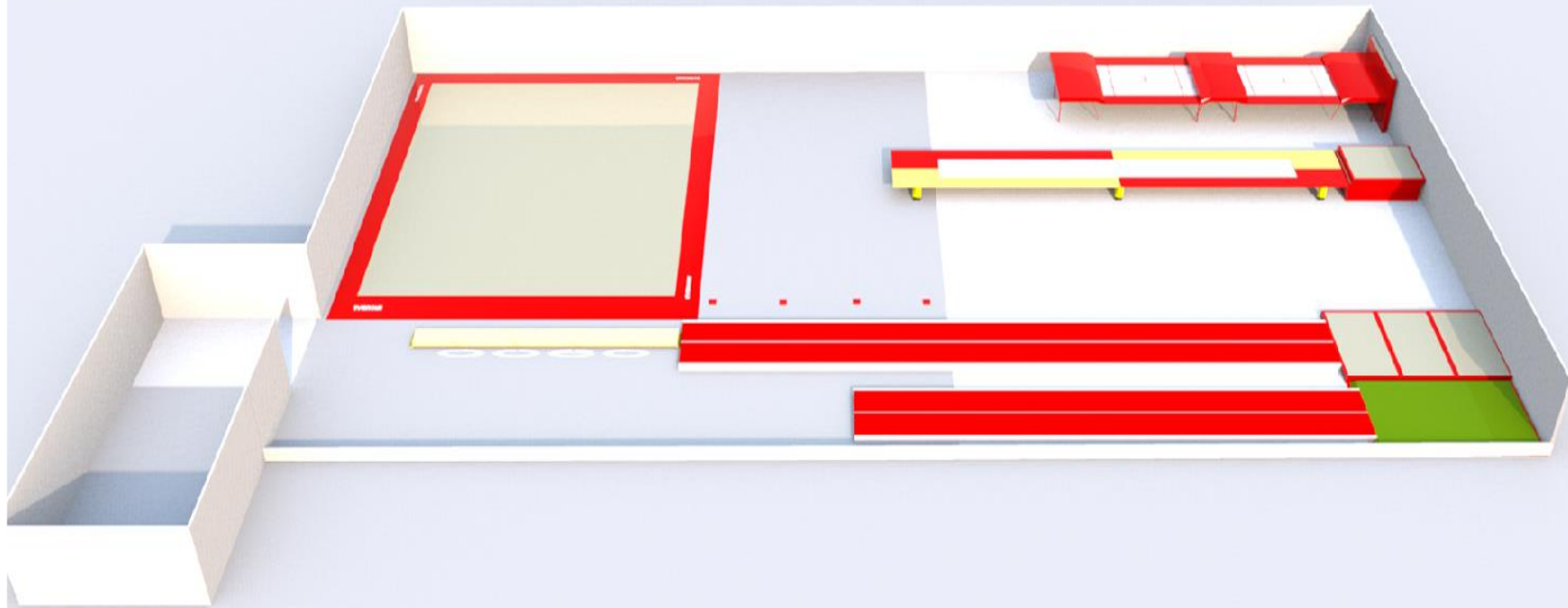
Neem dan contact op met Eddy Van Schevensteen, 0474.31.89.01 of per mail eddyvanschevensteen@hotmail.com

EEN NIEUW LOGO IN HET KADER VAN 1920-2015

De viering van het VIJFENNEGENTIG JARIG bestaan van Klimop RT Merksem vzw loopt, samen met het kalenderjaar, naar zijn eind toe. Toch zijn er nog een aantal elementen die vernieuwing inhouden. Het logo van de vereniging is er zo één van.



WERKELIJKHEID



!!! WELDRA - START !!!

FOTOSHOOT + VERKOOP

KNALLENDE KLIMOPKALENDER



