

't Flikflakske

JUNI 2024 | NO.3 | DRIEMAANDELIJKS | JAARGANG 22



WWW.DEUGDENMOED.BE



Ekeren





ACTIVITEITENKALENDER

DATUM

1-5 juli 2024

8-12 juli 2024

1 augustus 2024

15 augustus 2024

7 september 2024

9 september 2024

ACTIVITEIT

Kleuterkamp 1

Kleuterkamp 2

Start inschrijvingen oud-leden

Start inschrijvingen nieuwe leden

Hagelcross

Start 65ste seizoen

LOCATIE

Gymhal Ekeren

Gymhal Ekeren

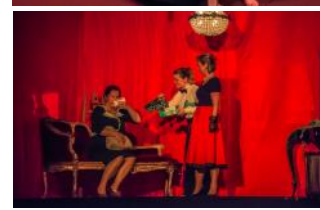
Online

Online

Ekeren

Gymhal Ekeren

Sfeerbeelden van het turn- en dansgala "Hotel Mystérie"



Het was weer een editie om nooit te vergeten! Het eerste gala waar ik én als gymnast én als trainster meedeed :)
~ Anne Gerrits



Beste lezer,

Wat beleefden we een wederom fantastisch seizoen en we hopen dat elk lid kan terugblikken op een seizoen met leuke, onvergetelijke sportieve momenten in onze club. Elke dag blijven het bestuur, het voltallige trainersteam en de vele vrijwilligers zich hiervoor met veel passie en enthousiasme inzetten. Wie toch D&M nu al niet kan missen... we zoeken nog zomervrijwilligers die ons willen helpen bij het flyeren of komen helpen bij Muziek in de wijk. Sfeer verzekerd!

In deze editie van 't flikflakske blikken we nog even terug naar de hoogtepunten van april tot juni. De wedstrijdgymnasten behaalden prachtige resultaten tijdens de Vlaamse en Belgische kampioenschappen. De apotheose op dit seizoen was ongetwijfeld "Hotel Mystérie", met 4 wervelende gala's met onze leden in de hoofdrol om het mysterie op te lossen. Geniet mee na van de verslagjes, lovende feedback en sfeerbeelden in dit flikflakske!

Uiteraard zijn wij al volop bezig met de planning van volgend seizoen en verwelkomen we jullie graag terug vanaf maandag 9 september. Denk eraan dat je altijd opnieuw moet inschrijven voor de start van het nieuwe seizoen, zodat wij weten in welke groep(en). De herinschrijving kan al vanaf 1 augustus online. Meer info hierover kan je vinden op onze website of via de onthaalbrochure die je in de vakantie zal ontvangen in je mailbox en brievenbus. Het komende seizoen 2024-2025 is ons 65ste seizoen, en dat gaan we feestelijk inzetten met de Hagelcross op zaterdag 7 september. Iedereen kan meedoen aan deze allereerste gebouwenloop door Ekeren, al wandelend of lopend ... en we sluiten af met een gratis finishparty met onder andere een optreden van Sam Gooris. We gaan volop voor een unieke beleving als startschot voor dit jubileumseizoen! De inschrijvingen staan hiervoor open, dit wil je niet missen!

Tijd nu om eerst de gymnastiekbeentjes, dansmoves en freerunningchallenges even te laten rusten en onze D&M batterijen weer op te laden!

In naam van het bestuur, een fijne vakantie toegewenst,

Yunsi Olyslager



REDACTIE

Yunsi Olyslager | flikflakske@deugdenmoed.be
Lieve Sporen | multimedia@deugdenmoed.be

OPLAGE

875 exemplaren en digitaal op www.deugdenmoed.be
btw nummer - BE 0476.428.465

INHOUDSOPGAVE

- 2 Activiteitenkalender
- 4 Clubnieuws
- 7 D&M zomeractiviteiten
- 8 D&M tevredenheidsscore
Ons trainersteam blijft bijleren
- 9 Ekeren Sport onder stralende zon
- 10 Nieuwe runs op freerunningstage
Seniorenspordtag in het water
- 11 D&Memory Lane
- 12 Trampoline op uitstap naar de
noorderburen
- 13 Lesgever in de kijker
- 14 Onze g-gymmers voor goud op de
Special Olympics
- 16 5-sterren verblijf in Hotel Mystérie
- 18 Wedstrijdresultaten
- 20 Hagelcross



De club behaalde het Q4 Gym kwaliteitslabel in juni 2023 met een topscore van 92,24%

VOLG ONS OP SOCIALE MEDIA



www.fb.com/deugdenmoed



@deugd_en_moed



Youtube kanaal @ Deugd enMoed



WELKOM IN HET BESTUUR!



Ik ben Claire Tielens, 32 jaar en van Filipijnse afkomst. Ik heb tot mijn 16e in het Leuvense gewoond en hierna richting Antwerpen vertrokken vanwege mijn grote interesse in grafische vormgeving. Na mijn studies, ben ik dan ook in Antwerpen gebleven. Samen met mijn man Jan en ons twee prachtige kinderen Emiel, 4 jaar en Hella 6 jaar wonen we in een klein maar fijn huisje in Ekeren-Mariaburg.

Vanwege mijn dochter haar eigen passie voor 'turnen' zijn we via via bij Deugd en Moed beland. Na proef en selectie, mocht ze eindelijk in september 2023 starten als gymnast in Pre-Competitie basis. Een perfecte groep trouwens voor zij die niet kunnen kiezen uit discipline Trampoline, Acro en Tumbling want bij Pre-Competitie basis krijg je alle drie disciplines in één 'groep'. Ideaal dus om te starten!

Tijdens haar trainingen wat telkens anderhalf uur en dit drie keer per week is, heb ik me dan ook direct als vrijwilliger voor de cafetaria opgegeven. Is het beroepsmisvorming maar al snel heb ik de prijslijsten en de promo kaders in de cafetaria in een nieuw jasje gestoken. Dit werd wel geapprecieerd door Eddy, voorzitter binnen de club. Al snel kreeg ik de vraag of ik geen interesse had om mee in het bestuur te stappen. Hier moest ik niet lang over nadenken :-).

Binnen het bestuur zal ik mij voornamelijk bezighouden met de ledenadministratie en dit samen met ondersteuning van ons secretariaat. Ik kijk ernaar uit om mijn steentje bij te dragen aan het succes van Deugd en Moed en te werken aan een toekomst vol sportieve prestaties, vriendschap en plezier!

OP D&M BESTUURSPENSIOEN

Maria Verbelen was meer dan 35 jaar vaste waarde in het bestuur en geeft nu de fakkel door aan volgens haar woorden de "jeugd" na vele jaren hard werk en passie voor de club. We zijn Maria ontzettend dankbaar voor alles wat ze mee verwezenlijkt heeft tijdens haar indrukwekkende D&M bestuurs-carrière. Tot haar grote verbazing, hebben we ze op een bijzondere manier gevierd tijdens het afgelopen turn- en dansgala.

Maria, geniet van alle vrijgekomen tijd om samen met je familie, vrienden en kleinkinderen door te brengen... je moet je nu geen zorgen meer maken over de cijfertjes na de komma bij de vrijwilligersvergoedingen of leden die we volgens jouw befaamde uitspraak "moeten schrabben".

Maria zal nog sportief actief blijven als lid in de club & ons ondersteunen als lid van de algemene vergadering.

Naast Maria, nam ook **Wendy van Bergen** al eerder dit seizoen afscheid van het bestuursorgaan, maar ook zij blijft betrokken als lid van de algemene vergadering. Dankzij haar expertise in het gymfed ledenbeheersysteem (wat zeker geen sinecure is) heeft ze voor vele duizenden leden de inschrijving vlot laten verlopen en telkens het overzicht bewaard om iedereen zoveel mogelijk een plaatsje te kunnen geven in de groep naar keuze. Bedankt, Wendy, voor je onuitputtelijke enthousiasme om telkens opnieuw de uitdagingen in het ledenbeheer aan te pakken!



Maria dook op in het mysterieus verdwenen schilderij tijdens de 4de show van het turn- en dansgala. Haar kleinzoon herkende haar meteen.

Beleef dat mooie emotionele moment met live interview opnieuw via volgende link:



<https://youtu.be/zL1Zfq4BECM>

Tot slot heeft ook **Lieve Schoenmaeckers** besloten om niet langer lid te blijven van de algemene vergadering en ook haar bedanken we van harte voor de tomeloze en jarenlange inzet voor onze club!

INTERVISIEMOMENT TRAINERSCOÖRDINATOREN

Op woensdagavond 15 mei trokken Eddy, Tamara en ikzelf naar tafeltennisclub Nodo voor een eerste uitwisselings- en netwerkmoment voor trainerscoördinatoren en bestuursleden van enkele Antwerpse sportclubs.

Na een geslaagde initiatie tafeltennis waar we elkaar beter leerden kennen, deelde elke club hoe zij de trainerscoördinator inzetten in hun club en waar de successen en uitdagingen liggen.

We keerden met een volle maag én een rugzak vol ideeën terug naar onze club om Deugd en Moed verder als kwaliteitsclub op de turnkaart te plaatsen.

~ Tim Collignon



Interesse in hoe Tim de rol van sporttechnisch coördinator in onze club vervult? Bekijk dit via onze website:

<https://www.deugdenmoed.be/wie-is-wie/sporttechnisch-coordinator>



**ONZE D&M WEBSHOP
UNIEK, VOORDELIG & VOOR IEDEREEN!**

Bezocht jij de D&M webshop al?

Je kan hier onze uitgebreide D&M sportcollectie (met onder andere het trainingspak, shorts, rugzakken, sporttassen, ...) online shoppen en je aankoop wordt thuis geleverd.

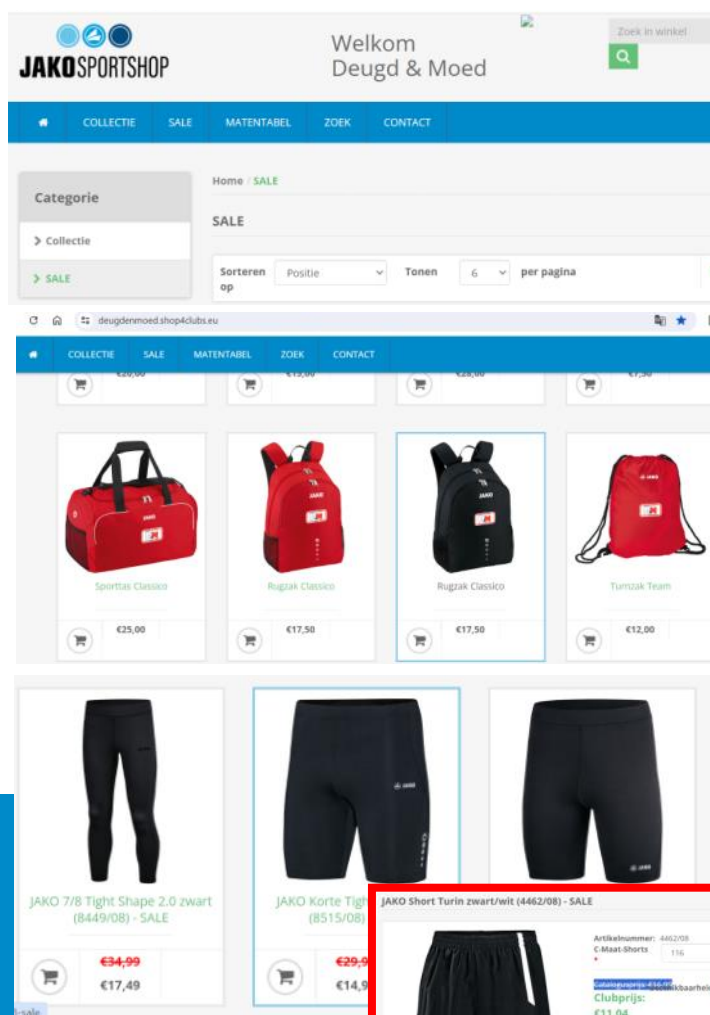
Maar er is meer!

Een nieuwe sportoutfit kan je hier ook helemaal vinden: shirts, sportschoenen, jassen, sokken, ...

Voor leden, maar ook geldig voor niet-leden!

Vertel het je vrienden en familie, iedereen betaalt de "clubprijs", een voordeel (%) met name op de aankooprijzen (tov winkelprijs). En bovendien kan je er steeds sportkledij en accessoires met kortingen vinden onder 'Sale'.

Zoek je dus je sportkleding voor vakantie of volgend seizoen? Ga dan zeker even langs de D&M webshop!



Scan de QR code of
volg de link

<https://deugdenmoed.shop4clubs.eu/>



Kleuterkampen

Na 3 succesvolle edities zal onze gymhal in de zomervakantie opnieuw de deuren openen voor zo'n 50-tal kleuters. Juf Katleen en Juf Lieselotte zullen met hun team kleuterlesgevers weer garant staan voor een fantastische ervaring!

Ideaal voor je speelse kleuter om zich uit te leven op de échte turntoestellen in onze gymhal, afgewisseld met toffe, originele **spelactiviteiten** (springkasteel, schattenzoektocht, olympische kleuterspelen, koekjes bakken, ...). Plezier verzekerd!

We kunnen plaats bieden voor zo'n 25 kleuters per week. Inschrijven voor de 2 kampen is mogelijk.

De kampen zijn open **voor leden én niet-leden**. Voor kleuters die **4, 5 of 6 jaar** worden in 2024.

Inschrijvingsbedrag: **145€/week** (een attest/factuur voor mutualiteit en belastingaangifte wordt eveneens voorzien).



Voor de laatste plaatsen, ook kleuters van 4 jaar (geboortjaar 2020) welkom !



Data

- Kleuterkamp 1: 1-5 Juli 2024
- Kleuterkamp 2: 8-12 Juli 2024

Elke kampdag start om **09u00** en stopt om **16u00**. Voor de ouders die dit wensen is er ook een voor- en nabewaking voorzien (3 euro per dagdeel). Deze start om 08u00 en eindigt om 17u00.

Inschrijvingen

<https://app.twizzit.com/go/kleuterkamp2024>



Scan hier om vandaag nog in te schrijven voor een super fijn zomerkamp voor je kleuter ... En nodig vriendjes en vriendinnetjes mee uit!

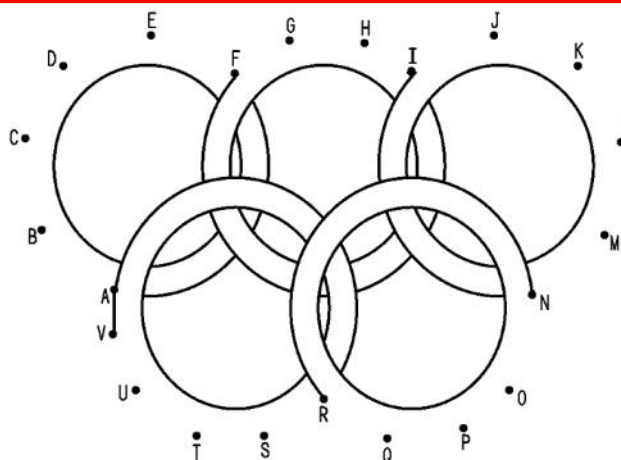
Countdown naar de Olympische Spelen

26 juli tot en met 11 augustus in Parijs

Voor toesteltturnen heren nemen 3 gymnasten met onder andere Noah Kuavita en Luka van den Keybus. Voor de dames zien we Olympisch kampioene Nina Derwael, en ook Maelysse Brassart wist zich te kwalificeren. Volg hen via:

<https://www.teambelgium.be/spelen>

Teken de ontbrekende lijnen, van A naar B, enz. En kleur de tekening nadien in. Weet jij de juiste kleuren voor de Olympische ringen?



D&M zomeractiviteiten

WO 31.07 > WO 21.08

Muziek in de Wijk: De Schinde



Op de woensdagen in augustus (vanaf 31 juli) komt Muziek in de Wijk naar het Hagelkruispark... met muziek uit alle uithoeken van de wereld en met lokale talenten. Van Afrikaanse ritmes tot salsa en murga. Voor ieder wat wils. Onze club voorziet mee het horeca-aanbod. We voorzien een buitentoeg en vrijwilligers om te tappen. Ondertussen kan je genieten van de muziek en de ongedwongen sfeer in het park.

Het volledige programma kan je vinden via de website van Zomer Van Antwerpen: [https://www.zva.be/nl/programma?genres\[\]=muziek-in-de-wijk](https://www.zva.be/nl/programma?genres[]=muziek-in-de-wijk)

Ben je erbij? Sfeer & gezelligheid inbegrepen! Meld je aan als vrijwilliger via volgende link of scan de QR code:

<https://app.twizzit.com/go/muziekindewijk2024>



Naast de hoop op prachtig weer en vele deelnemers, doen we uiteraard beroep op het engagement van onze vrijwilligers om een top-evenement van te maken van onze allereerste Hagelcross!

Wil je je graag hiervoor inzetten, dan mag je het twizzitformulier invullen (QR code en link hieronder) en nemen we vervolgens contact met je op! Als je zelf deelneemt aan de Hagelcross, is het ook mogelijk om ons te helpen bij opbouw/afbraak of tijdens de finishparty.



<https://app.twizzit.com/go/vrijwilligersHagelcross>

FLYERTEAMS GEZOCHT

Wist je dat wij elk jaar in elke Ekerse brievenbus onze flyers verspreiden in aanloop naar het nieuwe seizoen? Wil je graag mee flyeren voor onze promocampagne seizoen 2024-2025? Flyers zijn rond te brengen vóór 10 augustus. Meteen ook ideaal om je 10.000 stappen te zetten! Je kan jouw favoriete flyerzone uitkiezen via het twizzitformulier, of scan de QR code:

<https://app.twizzit.com/go/flyerteams2024>



VRIJWILLIGERSTEAM VOOR HAGELCROSS

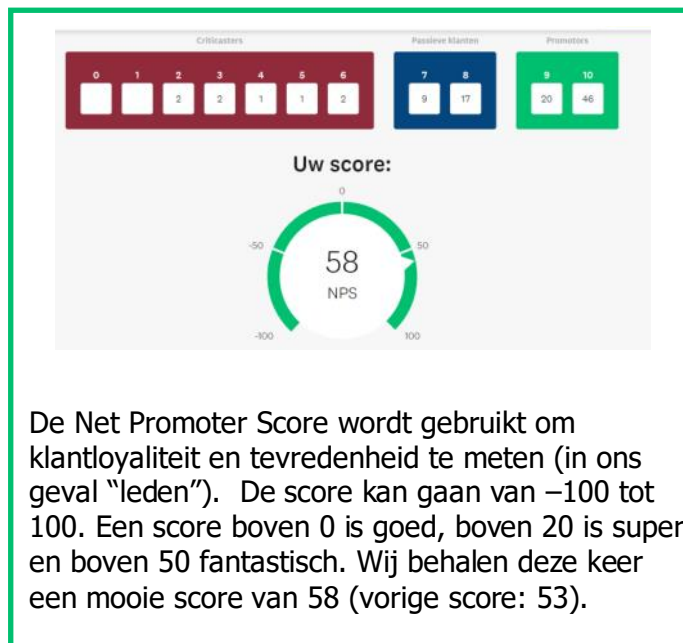
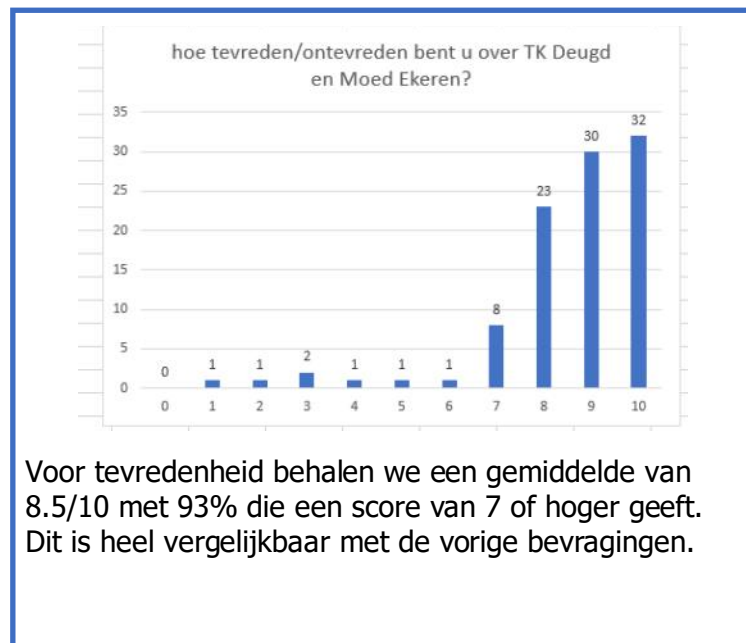




D&M TEVREDENHEIDSSCORE

Kwaliteit behouden en streven naar meer professionalisering zijn belangrijke aspecten in ons beleidsplan, die we op een innovatieve manier willen aanpakken met input van onze leden. Geen ellenlange enquêtes meer, die ons weinig vertellen. Sinds 2022 introduceerden we de D&M tevredenheidsscore en NPS (net promoter score). Hierbij willen we op een eenvoudige, snelle en regelmatige basis feedback verzamelen van zoveel mogelijk leden. De scores worden meermaals gemeten per seizoen en tijdens deze momenten kunnen leden ook kwalitatieve feedback geven. De score volgen op termijn (elke 3-4 maanden) helpt ons continu de kwaliteit en tevredenheid op te volgen en concreet aan de slag te gaan met de suggesties en voorgestelde actiepunten van onze leden.

Hieronder staan de resultaten van de scores gemeten in mei 2024, ingevuld door 100 leden.



Alle gedetailleerde resultaten kan je bekijken op de website.



ONS TRAINERSTEAM BLIJFT BIJLEREN

Wij blijven inzetten op kwaliteitsvolle lessen. We streven ernaar dat al onze lesgevers minstens één bijscholing per seizoen volgen.

Ook in het laatste deel van het seizoen volgden onze trainers nog bijscholing. Verschillenden volgden de cursus **Start2Coach**, wat een laagdrempelige en praktijkgerichte basismodule is waar de trainers basisprincipes leren rond verantwoordelijk training geven.

Anne Gerrits heeft in april meegedaan met deze cursus in Brasschaat. Zij is ondertussen geslaagd. Lena Van De Vyver, Lena-Clementina Asnot, Adnane Sbhi en Félien De Kaey deden in mei mee en wachten vol spanning op de resultaten van het examen.

Lena-Clementina brengt een kort verslagje over uit over haar cursus, ze is alvast heel enthousiast over wat ze bijgeleerd heeft:

De start2coach is echt een aanrader. Ik heb veel bijgeleerd over hoe ik goed kan lesgeven en vooral hoe ik een goede trainer kan zijn. En ook hoe ik ervoor kan zorgen dat mijn gymnasten zich goed voelen tijdens de training, wat heel belangrijk is. De cursus werd heel goed gegeven op een leuke manier door Tine Vansteenkiste. Ik ben blij dat ik de cursus heb gedaan. Iedereen die twijfelt om het te doen of die het nog moet doen, doe het zeker. Het is belangrijk voor jou dat je het doet, maar ook voor je gymnasten.

~ Lena-Clementina Asnot



Ekeren

EKEREN SPORT ONDER STRALENDE ZON



Te midden van alle drukke voorbereidingen en repetities voor het turn- en dansgala was 1 mei een zonovergoten dag (misschien wel de enige in mei) waarop het jaarlijkse "Ekeren Sport" doorging. 16 sportclubs stelden zich voor en de kinderen konden kennismaken met verschillende sporten. Ook wij stonden paraat met de airtrack waar de kinderen zich naar hartelust op konden uitleven en wij nieuwe turntalenten konden ontdekken.

Er waren optredens van dansgroepen en het rolstoeldansen, en Jan Van Looveren praatte het geheel ook dit jaar weer aan elkaar.

Later in de namiddag vonden de kinderloop en de traditionele 5 en 10 km races van Kom op tegen Kankerloop plaats. Meer dan 600 deelnemers namen deel aan de KOTK-loop, een groot succes met aankomst in het Hagelkruispark aan de gymhal.

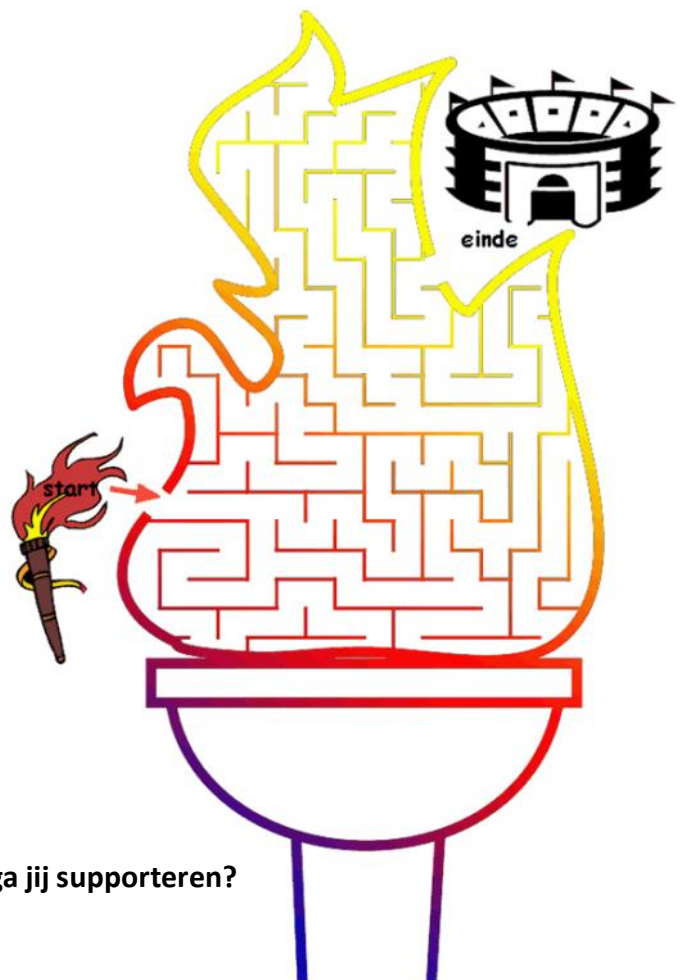
Enkele van onze train(st)ers namen deel met hun school en ook Jan Van Looveren waagde zich aan de 10 kilometer, wat hij beloofd had vorig jaar. Misschien al een voorproefje om te komen meedoen aan onze Hagelcross? Team Hagelcross stelde zich strategisch op naast het loopparcours om volop promo te maken voor onze gebouwenloop.

Het werd een gezellig en zonnig intermezzo om even aan de turn- en dansgala activiteiten te ontsnappen. 's Avonds konden we moe maar tevreden terugkeren naar huis ... sporthal 't Venneke om daar nog verder te werken aan het decor en opbouw van het gala.



VAKANTIESPELLETJE

Breng de Olympische vlam naar het stadion!



Voor wie ga jij supporteren?



NIEUWE RUNS OP FREERUNNINGSTAGE



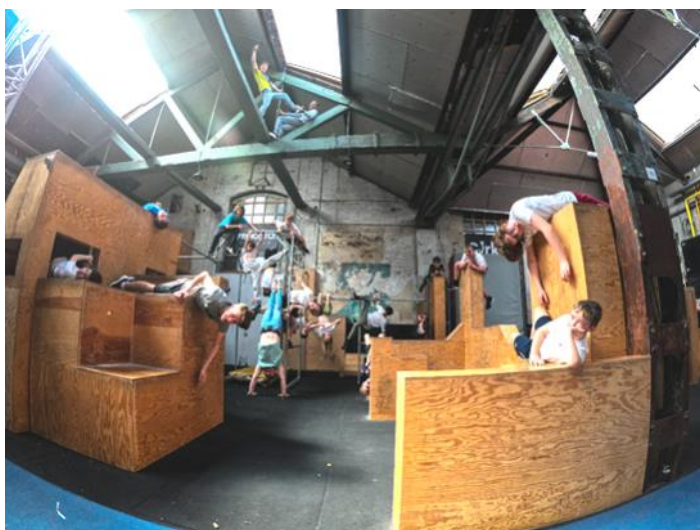
Met de afdeling freerunning zijn wij op stage geweest naar Leuven, waar we hebben kunnen sporten in een van de beste parkourzalen die we kennen.

De zaal is volledig gebouwd door freerunners en is specifiek gefocust op parkour. Zo konden de kinderen veel nieuwe oefeningen leren en eens op een andere locatie trainen. We hebben overnacht in een jeugherberg vlak bij de zaal, waardoor we tot laat konden sporten en leuke avondactiviteiten konden organiseren.

Op dag 2 hebben de kinderen op "runs" geoefend. Dit is een lijn van oefeningen die ze na elkaar uitvoeren. We hebben voor de stage ook een filmpje gemaakt, zodat de ouders konden nagenieten van de coole oefeningen die hun kinderen hebben gedaan.

Op de laatste dag van de stage was iedereen zo vermoeid van het sporten dat we als afsluiter nog veel plezier hebben gemaakt door te gaan zwemmen. Alle kinderen vonden het zeer geslaagd en kijken al uit naar volgend jaar.

~ Wouter Uitdewilligen



SENIORENSPORTDAG LETTERLIJK IN HET WATER



Op 16 mei ging de jaarlijkse seniorenportdag door te Ekeren en ook hier zijn we van de partij.

Tussen 14 en 17 uur konden de sportieve senioren deelnemen aan initiaties linedance, petanque, paapgooien, yoga, een ritje met de Riksja, gymnastiek, ... Zelfs work-outs om been-, rug- en armspieren te versterken met extra aandacht rond valpreventie werden voorzien.

Het lijkt echter stilaan een traditie te worden, maar het weer op de seniorenportdag was weer de boosdoener vooral voor de activiteiten die buiten moesten doorgaan. Die vielen voor sommigen letterlijk in het water. De lessen binnen waren wel een succes en ons cafetaria draaide op volle toeren dus al bij al toch een toffe sportdag!

~ Silvania Gugliermetto

MEMORY LANE

D&MEMORY LANE

Ekeren, 4 februari 1964.

Geachte Ouders,

Met deze berichten wij U dat het jaarlijks turnfeest doorgaat op Zaterdag en Zondag 7 en 8 Maert aanstaende. Een uitnodiging zal U later nog worden toegezonden met aanduiding van het juiste uur der vertoningen.

Intussen zouden wij U vriendelijk vragen het uniform van uw dochter in orde te willen brengen. Hier den enkele mededelingen daaromtrent.

U kunt: Witte terlenkstaaf voor de turnrokjes bekomen aan 140 F. de meter - 1,40 m. breed, bij Mevr. Verboven, Leerwijk, 4, of te bestellen in de turnzaal bij ieder oefenstonde, (dinsdag en vrijdag) of bij de bestuursleden.

Het eenvoudigste model, gemakkelijk zelf te maken, en om het lang te kunnen laten dienen, is het model zonder zijnaad, gans open, met liggende plooiën (achtereenvolgende plooiën) van 3cm. breed. De taille wordt aangepast en het teveel overgeslagen en met haakjes toegehouden.

h
o
o
g
t
e

Taillebandje : 2 cm.
Kleine zoom : 1 1/2 cm.
Bovensaan : 5 cm. als reserve.
Totale lengte : - boven de knie.
Benodigheden : 1 1/2 keer de breedte van de stof.

Blauwe turnbroeken : 55 F. en Schildjes 10 F. bij Mevr. Verboven of te bestellen bij bestuursleden of in de turnzaal.

Witte popeline bloesjes en Witte overbloesen kunt U verkrijgen bij Huis Vlyminckx, Driehoekstraat, Ekeren.

Schildjes worden als volgt opgehaald :

Wit bloesje : - op het linker zakje.
Overbloes : - in het midden.

We hopen U hiermede voldoende te hebben ingelicht.

Inlichtingen kunnen nog steeds gevraagd worden in de turnzaal.

We groeten U, Geachte Ouders, en we zullen vereerd zijn met Uwe aanwezigheid op het feest.

Het Bestuur.

Wist-je-dat wij een archief hebben met vele artikels en foto's uit het rijke D&M verleden?

Dat bracht ons op het idee om gezellig de oude doos in te duiken en deze rubriek "D&Memory Lane" te brengen in ons clubblad. Ongetwijfeld zal dit leuke herinneringen oproepen bij wie er toen al bij was of een kijkje geven in onze clubgeschiedenis aan de nieuwere leden.

Back to 1964 ...

Zoals de traditie het wil, zorgen onze trainers steeds voor leuke en originele outfits tijdens het turn- en dansgala in het thema.

In ons archief vonden we deze brief gericht aan de ouders over het turnfeest in 1964.

Toen werd blijkbaar de ouders gevraagd het (home-made) uniform in orde te brengen, met de gedetailleerde naai-instructies voor het witte plooirokje tot boven de knie.

Nadien kwamen er nog verschillende modellen van maillots, enkelen hiervan op de foto hieronder getoond door onze tumblingmodellen.

Wist je dat we voor volgend seizoen een gloednieuwe maillot aan het ontwerpen zijn?



Het uniform met wit plooirokje werd bij elke gelegenheid gedragen.

Heb jij nog één van deze clubmaillots gehad?

TRAMPOLINE OP UITSTAP NAAR DE NOORDERBUREN



Op zondag 7 april zijn we met de trampolinegroep naar Goes geweest. Daar staat een knappe sporthal. Extra troef in die sporthal is een grote blokkenput. De blokkenput zorgt ervoor dat we moeilijkere sprongen kunnen oefenen zonder dat we bang moeten zijn dat we verkeerd landen. We landen immers in de grote put vol met schuimblokken. We hebben allemaal geëxperimenteerd met onze sprongen. Een blokkenput is leuk maar ook wel hard werken. Eenmaal we geland waren moesten we ook de blokkenput weer uitkruipen. En dat ging niet zomaar. Eerst moesten we recht geraken en daarna moesten we uit de put kruipen. We hebben heel hard gelachen die dag. We hebben ook heel goed kunnen oefenen op onze dubbele salto's!

Na ons harde werk in de zaal was er tijd voor ontspanning. Eerst eventjes iets eten en daarna zijn we gaan zwemmen. Het zwembad is in hetzelfde gebouw als de zaal met de blokkenput. De glijbaan stond ons al op te wachten! Na enkele keren te hebben genoten van de spannende afdaling konden we ook uitrusten in de lazy river, dobberen op een zwemband. We hebben ook allemaal samen in het bubbelbad gezeten.

Dat zwemmen bracht ons al helemaal in de sfeer van het turn- en dansgala. Wij waren immers de badmeesters van het hotel! Wat een leuk weekend was dat!

Na het vermoeiende weekend was het weer opperste concentratie! Het Belgisch kampioenschap kwam eraan! Volop trainen. Wat een mooie resultaten! We hebben maar 2 medailles mee naar huis genomen, maar toch hebben alle trampolinespringers het beste van zichzelf gegeven. 2 springers vielen net naast het podium met een 4^{de} plaats. Enkele hebben zelfs hun persoonlijke record verbroken.

~ Noor, Kaat & Lien Verdonck





Hanne is één van de trainers die er haar eerste D&M seizoen heeft opzitten en we interviewden haar om te horen hoe haar seizoen verlopen is.

Hoe ben je bij de club terechtgekomen?

Een vriendin van mij vroeg me of ik het zag zitten om vorige zomer het kleuterkamp mee te organiseren. Dit heb ik uiteindelijk gedaan, het was zulke leuke week met alle kindjes en medetrainers dat ik nadien niet heb getwijfeld om trainer te worden.



Wat vond je van je eerste seizoen bij D&M?

Mijn turnseizoen was fantastisch, ik kwam in een leuk team van trainers met Rosalie en Anaïs. Samen met een toffe bende van 21 turners en turnsters hebben we ons heel hard geamuseerd. Elke les leerden ze nieuwe dingen bij en hun enthousiasme op dat moment gaf mij elke keer opnieuw het gevoel van voldoening en trots. Het was een pittige groep die soms moeilijk onder bedwang te houden was, maar ondanks dat heb ik genoten van elk moment.

Wat vond je van het turn- en dansgala?

Het was mijn eerste gala als trainer dus ik vond het wel spannend! Ik was vooral verbaasd over hoeveel mensen zich inzetten voor dit gala en hoeveel werk en organisatie dit eigenlijk vergt. We zijn dan ook goed op tijd begonnen met het voorbereiden van de act, en het resultaat was er. Ik was super trots op alle leden. Het was een topeditie!

Vertel nog wat meer over jezelf.

Ik ben momenteel een studente. Ik heb altijd een actieve levensstijl gehad: jarenlang heb ik gedanst en trampoline gesprongen. Naast mijn studies, besteed ik veel tijd aan mijn paard.

Ik ben dol op werken met kinderen en vind het heerlijk om mijn passie voor sport met hen te delen. Daarom ben ik ook turntrainer geworden, het is voor mij de perfecte combinatie van mijn interesse in sport en mijn plezier in het begeleiden en motiveren van jonge kinderen.



CHILL HÈ.



 Download Botje >

Denk jij ook wel eens na jouw online aankoop "Ai, ik had via de D&M trooperpagina moeten gaan!" Vanaf nu zorgt Botje ervoor dat je Trooper nooit meer mist, en zo gratis onze vereniging kan steunen, jawel "gratis"!

Hoe marcheert dat Botje?

1. Eens geïnstalleerd selecteer je de vereniging of het goede doel dat je wil steunen. **2.** Zit je op de webshop van een Troopershop? Dan komt Botje vragen of je wil steunen. Gewoon effe klikken.. 't is in de sacoché. **3.** De commissies rollen binnen voor de vereniging. Jij krijgt een bevestigingsmail waarin je ontdekt hoeveel commissie de shop onze vereniging schenkt dankzij jouw aankoop bij hen.

Meer dan 1.000 webshops willen een vereniging of goed doel op deze manier een financieel duwtje in de rug geven. Botje installeren en gebruiken is een kleine moeite voor jezelf, maar het maakt een wereld van verschil voor onze vereniging.

Download Botje hier gratis: www.trooper.be/botje



ONZE G-GYMMERS VOOR GOUD OP SPECIAL OLYMPICS



Het eerste Deugd & Moed Special Olympics avontuur zit erop!

De week na het Turn-en dansgala trokken Kenny, Jente en Sofie samen met hun ouders en trainers Johan en Jess naar La Louvière. Tiffany nam deel met haar dagcentrum Primavera.

Na een stevige rit met lange files waren we net op tijd om woensdagavond de openingsceremonie in La Louvière bij te wonen.

"Onderweg naar de Spelen stonden wij in een lang file en begonnen zelfs schrik te hebben dat wij de Opening van de Spelen zouden missen. Toen passeerde er een konvooi mooie zwarte auto's, met nummerplaat '1' waardoor we wisten dat dit koning Filip was. Hij werd begeleid door de politie en we sloten aan waardoor we zeer dicht bij het plein kwamen waar de openingsceremonie plaatsvond. Het was indrukwekkend om zo veel mensen met een mentale beperking samen te zien. We zagen zeer opgewekte en enthousiaste atleten en herkenden enkele bekende gezichten van 'Down the Road'. Na de optredens van enkele artiesten en de eedaflegging van de sporters, werd de olympische vlam aangestoken en verklaarde koning Filip de Spelen voor geopend."



Samen met enkele van onze sponsors, de Lions club van Linkeroever, aten we nadien gezellig in de Quick en sloten we de avond af met een drankje in ons hotel.

Donderdag namen we de tijd om het olympisch dorp te verkennen. Hier konden de deelnemers ook een gezondheidsscreening laten doen. Er werd uitleg gegeven over gezonde voeding en lichaamsverzorging, maar er waren ook artsen om gehoortesten, oogcontroles, ... etc uit te voeren. Dit wordt allemaal gratis aangeboden en uitgevoerd door de Lions club. Ook onze sponsors deden een hele dag vrijwilligerswerk om deelnemers te screenen.

"Er waren leden van Lions van verschillende afdelingen. De Lions van een Waalse afdeling namen foto's van Sofie in haar sport-outfit, waar op het trainingspak en het T-shirt de emblemen van de Lions Club Linkeroever stonden. Zij vonden dat een fantastisch idee, want hun emblemen stonden alleen op de vest van „hun” sporters. Volgend jaar gaan zij dit doen op dezelfde manier als „onze” Lions van Linkeroever. Na de gezondheidscontrole konden de sporters voor zichzelf een mocktail mixen door op de fiets te trappen, waar zeker ieder van hen zijn persoonlijk snelheidsrecord fietsen gebroken heeft."

Daarnaast gingen we naar enkele andere sporten kijken en brachten we een bezoekje aan de gymhal. Onze sporttechnisch coördinator, Tim, was hier ook aanwezig. Hij begeleidt al enkele jaren twee gymnasten die ook deelnemen aan de special olympics en zelf aan de wereldspelen.

Zaterdag was het dan eindelijk aan ons. Een langverwachte dag die best wat zenuwen met zich meebracht bij de gymnasten en hun supporters. Als nieuwe club werden we goed onthaald en ontvangen door de organisatie en andere teams. Tijdens de opwarming kregen we al wat tips mee voor de volgende jaren. Aangemoedigd door het publiek zetten ze allemaal hun beste beentje voor. Er werd zichtbaar genoten van het moment in de spotlights en het daarop volgend applaus. Onderling heerste er een warme sfeer tussen trainers, deelnemers en juryleden. De medaille-uitreiking was er één vol emoties van blijheid, opluchting en trots. Ook onze turners mochten het podium beklimmen. Tiffany verdedigde haar drie gouden medailles van de vorige jaren en mocht ook nu het hoogste schavotje beklimmen voor sprong, grond en balk. Sofie mocht voor de sprong mee op het gouden podium en behaalde op de andere disciplines zilver. Kenny en Jente haalden respectievelijk de gouden en zilveren medaille binnen op sprong en grond.



"Wij applaudisseerden voor alle atleten, met een grote glimlach en tranen in de ogen, zeer dankbaar dat onze kinderen dat mochten beleven. Alle atleten beleefden hun moment van glorie op het podium, de jongsten van hen klommen graag op de hoogste podium en hadden geen zin om op hun verdiende derde plaats te staan. Soms was het moeilijk om ze van de podium te krijgen, zo hard genoten zij van het applaus en de medaille en wouden ze dat dit moment langer duurde. Mijn oprechte dank aan de Turnkring Deugd & Moed, alle coaches, aan Johan, aan Jessica verantwoordelijke voor G-gym, aan de sponsors Lions Club Linkeroever, en iedereen die het deelnemen aan de Olympische Spelen mogelijk heeft gemaakt."

~ Ania Switka trotse mama van Sofie ~



De medailles waren een mooie beloning voor de inspanning die de gymnasten en trainers leverden het afgelopen jaar! Na het weekend kregen we enkele leuke berichtjes:

"Wij willen onze atleten nog een dikke PROFICIAT geven voor hun prestaties en de club en begeleiders een dikke BEDANKT om dit avontuur waar te maken. Hopelijk kan Jente er volgend jaar weer bij zijn. Grtjs, Gunther & Natascha"

"Ik sluit mij hierbij volledig aan. Ik wil ook de Lions Club bedanken om dit mee mogelijk te maken. En ik wens iedereen nog eens proficiat met de prestaties. Ania, mama van Sofie."

"Ik sluit mij er helemaal bij aan. Nog eens super bedankt aan de trainers en de sponsors en ook aan de supporters, dikke kus. Iris, mama van Kenny."

Kenny en zijn mama willen daar één maand later het volgende over zeggen:
"Het was erg leuk, ook soms moeilijk, maar dankzij de steun konden we dit beleven. Het voelde alsof we er met een grote familie waren en het was heel leuk om daarbij te horen. Ik wil voornamelijk de trainers bedanken en de vrijwilligers en zeker de sponsors. Jullie hebben deze dag zo mooi gemaakt voor ons."

Wat ons betreft een geslaagde eerste deelname aan dit evenement.

Het zal zeker niet de laatste zijn!

~ Jessica Vervoort



In aanloop naar de Special Olympics mochten onze g-gymmers hun oefeningen al eens tonen voor het publiek tijdens het turn- en dansgala. Wat genoten ze met volle teugen, tijdens het interview stalen ze de show, vol overtuiging maakten ze het duidelijk 'wij gaan voor GOUD!'

Bekijk hun optreden en interview via de link hieronder of scan de QR code

<https://www.youtube.com/watch?v=KPSiEsmbMTE>



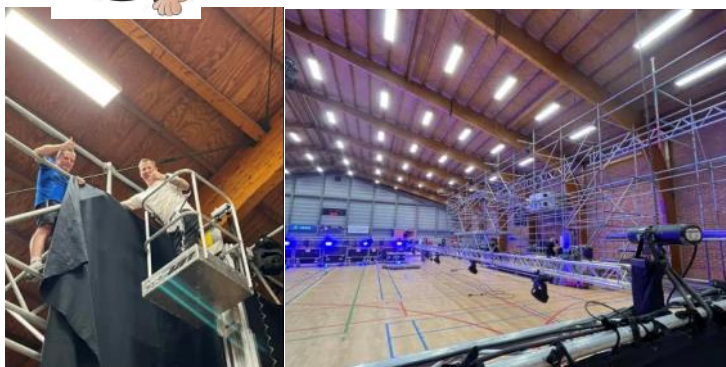
▶ SCAN ME



Het enthousiaste supportersteam!



5-STERREN VERBLIJF IN HOTEL MYSTERIE



Het startschot voor het turn- en dansgala wordt gewoonlijk een jaar voordien gegeven wanneer we op zoek gaan naar een nieuw thema. Met het decor worden elke keer opnieuw de grenzen verlegd en deze keer gingen we voor een heuse stellingbouw om "Hotel Mysterie" op te bouwen. De intense opbouw startte een week voordien afgewisseld met de repetities tussendoor, spannend voor de trainers om het nummer en choreo voor de eerste keer in het decor te zien!



Tijdens de shows werkte een gigantisch (letterlijk en figuurlijk) vrijwilligersteam mee voor én achter de schermen, na de briefing was iedereen er klaar voor! Deze keer was er nog een primeur met een ontbijt op zondag voor de voorstelling, een groot succes! Het materiaalteam verdient een speciale vermelding, want zij zorgden voor zulke vlotte wissels van al die turntoestellen tussen de nummers door, het was een wervelwind van witte crew t-shirts die door het hotel vlogen ... voor service 5 sterren! Ook de presentatie werd feilloos gedaan door Tinne en Tania, alias Hermine Poirot en Sharona Holmes, ze zogen het publiek mee in het verhaal van Hotel Mysterie. De butler(s) gespeeld door Lieze en Wendy zorgden voor de grappige noot. Van een hond tot een schilderij, gelukkig werd het mysterie telkens opgelost.

Vele spectaculaire nummers passeerden dus het is moeilijk te kiezen wat onze favoriete act was, maar de prijs voor meest enthousiaste fans in de zaal gaat wel uit naar de senioren, zij werden luid aangemoedigd met een "oma's aan de top" bord en genoten hier zichtbaar van. Het is ontroerend te zien hoe alle leden van jong tot oud, maar ook de lesgevers zich helemaal inleven in hun rol en act, het is fantastisch hoe ze vol adrenaline nagenieten van het daverend applaus van het publiek! Of het de venuftige planning van Tamara of de zin in de afsluiter met frietjes was, maar de zaal werd na de shows in een recordtempo weer opgeruimd en alles terug naar de gymhal verhuisd.



Hoedje af voor alle bestuursleden, trainers en onze vrijwilligers die er vol passie en hard werk een onvergetelijk galaweekend van maakten!



De jongere tumblers verdelen graag de programmaboekjes!

Hallo, ik ben Julie en ik ben 11 jaar. Wij hebben afgelopen maand een turngala gehad en dat was super leuk! Wij gingen de dag voor het turngala heel veel oefenen. Toen begon ik wel wat stress te krijgen, maar het viel goed mee. De dag van het turngala hadden wij nog de laatste keer ons dansje geoefend en natuurlijk ook onze reeksen. Er begon al meer volk te komen. Het was heel goed gegaan, we deden de 4 shows. Toen alles opgeruimd was, zaten wij te wachten op onze frietjes. Dat hadden we wel verdiend. Het was een top turngala!

Ik ben Robbe, ik ben 14 jaar en heb dit jaar meegedaan aan het turn- en dansgala. Ik zit bij de groep tumbling en ik ben blij dat ik elke 2 jaar mee mag doen. Achter de schermen kijken we naar de andere shownummers en dan spannend, maken we ons klaar om als laatste op te treden. Na elke show is er tijd om even te ontspannen en iets te eten of drinken. En dan is het weer tijd om programmaboekjes te verkopen voor de volgende show.

EEN GREEP UIT DE VELE LOVENDE REACTIES ...

"Amaai ik sta nog versteld. Chapeau!! Er staat daar een geweldige ploeg springers. Maar ook super knappe choreo's. Proficiat en een dikke pluim voor de lesgevers, het was fantastisch, formidabel!!"

"Ondertussen heb ik heel wat gala's gezien, maar dit was toch één van de betere.
Wat een niveau!"

"Het was gewoon fantastisch! Een prachtige editie. Bedankt dat wij weeral met veel trots konden genieten van dit spektakel."

"Wederom een fantastisch gala!! Elke keer denk je dat het niet beter kan, dat de top bereikt is. Niks is minder waar. Niet bij Deugd en moed!!

Dikke proficiat aan alle gymnasten en trainers! Al die glunderende gezichten achteraf maakt het onbetaalbaar!"

"Wat een fantastische show, wat een fijne sfeer. Het was prachtig, dit voor alle disciplines. Dikke proficiat en merci voor al het werk iedere dag opnieuw."

"Proficiat aan iedereen die meedoet aan dit gala maar ook vooral bedankt aan de vele vrijwilligers die nodig zijn om dit te realiseren. Echt knap werk!!!"

"Onze acro precompetitieploeg heeft de afgelopen weken hard getraind voor het turn- en dansgala. We hebben intensief gewerkt aan de choreografieën, acro en samenwerking binnen de acro precompetitie. Op de dag van het gala verliep alles super goed. De dames deden alles met plezier en ze straalden. Het publiek was enthousiast en gaf veel positieve reacties. Het was een geweldige prestatie en een groot succes."

IN DE PERS

Bron: GvA, Margot De Clerck



De reporter van GvA kwam tijdens de repetities een kijkje nemen en was onder de indruk van het decor, de nummers, het enthousiasme van het team, ...
Het bestuur mocht voor de gelegenheid even plaatsnemen in het decor.

Ze schreef er een uitgebreid verslagje over dat verscheen onder de passende titel *Turners van Deugd en Moed springen terug in de tijd naar Hotel Mysterie*: "Iedereen leeft echt naar het gala toe"

https://www.gva.be/cnt/dmf20240504_93606079



SCAN ME

ATV kwam langs om de sfeer op te snuiven en maakten een mooie reportage over ons turn- en dansgala voor het regionale nieuws. Geniet mee na met interviews met Eddy (voorzitter), Wouter (trainer) en gymnasten Lila en Mila (scan de QR code of volg de Youtube link): <https://youtu.be/KsZ8kcTJ254>



WEDSTRIJDRESULTATEN



Het wedstrijdseizoen is achter de rug voor onze competitiegymnasten, wat zijn er knalprestaties neergezet! Voor sommigen op het I-niveau was het hun allereerste wedstrijdervaring en wat stonden ze trots te schitteren met hun medaille op elke wedstrijd.

Voor anderen was het spannend om hun grenzen te verleggen tijdens hun wedstrijden, een nieuwe sprong of reeks, een niveau hoger, een hogere moeilijkheid, ... Zelfs de juryleden stonden soms versteld over de moeilijkheid van de reeksen die onze gymnasten sprongen. Maar liefst 12 gymnasten in tumbling en 2 in DMT traden aan op het hoogste A-niveau dit seizoen.

Tijdens de provinciale kampioenschappen turnden onze gymnasten veelbelovend naar 22 podiumplaatsen, met 9 provinciale kampioenen. Hierbij stooten 2 acroformaties, 4 gymnasten op maxi, 13 op DMT en 15 in tumbling door naar de Vlaamse kampioenschappen met nadien nog 29 selecties voor het Belgisch kampioenschap.

Julie werd Vlaams kampioene DMT, Lien behaalde zilver op zowel het Vlaams als Belgisch kampioenschap in DMT B-niveau, terwijl Nathalie in de A seniores naar brons sprong op het BK. In tumbling konden we Mert op het B-niveau zien springen naar goud, hij werd Vlaams én Belgisch kampioen! Ook Thomas in het A-niveau mocht trots 2x het podium op, zilver op het Vlaams en brons op het Belgisch. Wat zijn we super fier op al onze gymnasten, hun trainers, juryleden .. en bedankt aan alle enthousiaste supporters om er een fantastisch wedstrijdseizoen van te maken!

Bekijk hier hun wedstrijdresultaten van de Vlaamse en Belgische kampioenschappen in alle disciplines en nog enkele leuke sfeerbeelden.



ACRO I		VK
I 10-15 jaar duo	ISABELLA MICHLIG OLIVIA HENDRICKX	11e/11

ACRO C		VK
C - 10-18 jaar duo	RANIA EL MARCHOUHI EN JULIE VAN DEN BROECK	13e/13

I-NIVEAU TUMBLING	VK
ODJE PINAS	5e/9
SEBBA SOMERS	9e/9
NOKE PINAS	7e/9



TUMBLING		VK	BK
A - 12 jaar	FLO POELMANS	21e/22	-
A - 12 jaar	YINTHE MARSTBOOM	15e/22	14e/21
A - 12 jaar	JULIE SIMONS	18e/22	-
B - 13 jaar	SOPHIA OCKERMAN	11e/30	11e/25
B - 16 jaar	FÉLIEN DE KAEY	19e/24	19e/21
B - 19+ jaar	ROBIN THIENPONT	9e/30	12e/28
B - 19+ jaar	LIEZE SPOOREN	12e/30	18e/28
A - 13-14 jaar	THOMAS VERMEULEN	2e/12, ZILVER	3e/10, BRONS
A - 13-14 jaar	ROBBE SIMONS	12e/12	-
A - 13-14 jaar	ATHOS EIJSAKERS	9e/12	10e/10
A - 15-16 jaar	DIEGO CERQUEIRA RODRIGUES	4e/10, in finale 5e	5e/11, in finale 9e
A - SENIORES	SIEBE DIERCKX	8e/16, in finale 7e	7e/16, in finale 5e
A - SENIORES	SHANE DE SWERDT	11e/16	16e/16
A - SENIORES	GUILLAUME DE OLIVEIRA	2e/16, in finale 8°	3e/16, in finale 7°
B - 15-16 jaar	MERT UNAL	1e/18, GOUD	1e/15, GOUD



		VK	BK
B - 11 jaar	LOTTE VAN DE VYVER	5e/23	5e/20
	FIEN MILON	16e/23	17e/20
B - 12 jaar	JULIE CUYPERS	23e/23	8e/19
B - 13 jaar	LISA SIMONS	11e/14	6e/13

8 podiumplaatsen op Vlaamse en Belgische kampioenschappen!

DMT		VK	BK
A - 13-14 jaar	LISA SIMONS	2e/18, in finale 5e	7e/14, in finale 4e/8
A - SENIORES	NATHALIE MOENS	4e/5, in finale 4e	4e/6, in finale 3e/5 BRONS
B - 11 jaar	LOTTE VAN DE VYVER	24e/24	8e/20
B - 11 jaar	FIEN MILON	14e/24	11e/20
B - 12 jaar	JULIE CUYPERS	1e/24, GOUD	4e/20
B - 12 jaar	KAAT VERDONCK	9e/24	13e/20
B - 12 jaar	HELENA REMES	19e/24	-
B - 14 jaar	LIEN VERDONCK	2e/18, ZILVER	2e/14, ZILVER
B - 13-14 jaar	LANDER MAES	6e/13	9e/10
B - 15 jaar	HAYLEY DECOSTER	5e/13	9e/10
B - 17+ jaar	NOOR VERDONCK	11e/24	8e/20
B - 17+ jaar	LIANNE VAN DER LINDEN	17e/24	18e/20



Ik ben Ella en ik wil jullie vertellen over ons eerste wedstrijdseizoen met de trampoline, I9 en I10. Het was best stressvol, maar ook heel leuk! We deden mee aan zowel grond, de dubbele mini als de maxi trampoline. Het was spannend, maar de fijne groepssfeer hielp echt veel. We hebben allemaal goed voor elkaar gesupporterd en dat gaf mij en de hele ploeg veel moed.

Ik vond het geweldig om te zien hoeveel supporters er waren. Ze maakten het extra speciaal. Het was ook leuk om de andere teams te zien springen en hun sprongen te bewonderen. Iedereen deed heel hard hun best en dat was mooi om te zien.

Met onze ploeg hebben we bijna altijd goede sprongen gemaakt. We kregen per discipline een medaille maar toen Art een zilveren medaille won was niet alleen hij heel blij maar ook wij als ploeg waren super enthousiast. Het voelde echt als een teamoverwinning. We kijken niet vooruit naar het volgende seizoen maar omhoog, want we willen terug mooie en hoge sprongen laten zien.

Hopelijk hebben we nog veel van zulke leuke wedstrijdseizoenen in de toekomst! Dank je wel aan alle trainers die ons deze sprongen aanleren!

Groetjes, Ella



Ella (rechts op de foto) geniet nog na van het wedstrijdseizoen



Sandra Barbian (trampoline) en Eddy Aelbrecht (tumbling) werden door Gymfed in de bloemetjes gezet omdat ze al 20 jaar "streng maar rechtvaardig" jurylid zijn tijdens de kampioenschappen. Een mooie mijlpaal! Wendy van Bergen (acro) kon 5 jaar jurylid op haar palmares zetten.



GEEN JURYLEDEN, GEEN WEDSTRIJDEN

Niet alleen de supporters zijn onmisbaar tijdens de competitie. Zonder goed opgeleide juryleden kunnen wedstrijden simpelweg niet doorgaan. Wanneer we als club deelnemen aan wedstrijden, dienen we juryleden af te vaardigen.

Jurylid zijn verrijkt ook hun trainersrol, want deze juryleden kennen als de beste de wedstrijdregels en kunnen zo hun gymnasten goed voorbereiden naar hun wedstrijd. Bovendien zitten ze steeds op de eerste rij tijdens de wedstrijd en kunnen zo nieuwe inzichten of combinaties leren kennen waar ze zelf nog niet aan gedacht hadden.

We hadden dit seizoen 32 D&M juryleden die met hun jurybrevet op zak vele wedstrijdweekends klaarstonden om achter de jurytafel te zitten. Bedankt om D&M te vertegenwoordigen als juryleden dit seizoen!



HAGELCROSS

Allereerste én coolste gebouwenloop door Ekeren ter ere van het 65-jarig D&M bestaan!

Wandelen of lopen - 3 routes van 5, 9 of 13 km

Doe mee op zaterdag 7 september 2024!



Ontdek de deelnemende gebouwen en nog veel meer info over de niet-te-missen Hagelcross via de website: www.hagelcross.be



Inschrijven kan door de QR-code te scannen of via volgende link: <https://app.twizzit.com/go/Hagelcross>



Tijd voor de volgende stap in onze organisatie van de Hagelcross. We nodigden de verantwoordelijken van de deelnemende locaties uit voor een infoavond. Het enthousiasme groeide meer en meer gedurende de avond en zorgde voor nog nieuwe inspirerende ideeën om van deze allereerste Hagelcross een unieke belevenis te maken voor jong en oud! Stiekem kunnen we verklappen dat je op de locaties nog extra randanimatie of originele verrassingen mag verwachten.

Intussen zijn er al 27 verschillende Ekerse gebouwen en locaties om te ontdekken op het parcours!



Na de appelbollenloop in januari en Ekeren Sport op 1 mei was de volgende stop "Heerlijk Ekeren", de dorpsdag op 2 juni. Ook hier konden de bezoekers die gezellig rondkuierden niet ontsnappen aan de blauwe Hagelcross-shirts van ons promoteam. Vol goede moed, op de tonen van de brassband, begaven ze zich langs de kraampjes tussen de gezelligheid, want onze Hagelcross is écht de unieke kans voor elke "wandellende" of "lopende" Ekerenaar om de ongekende hoekjes en gangen in de gebouwen in Ekeren te ontdekken.

Uiteraard hopen we ook dat al onze leden mee komen doen om het seizoen op een sportieve manier in te zetten, het startschot van ons 65-jarig jubileumjaar! Laat die inschrijvingen maar binnenstromen... Op naar de 1.000!

WAAROM MEEDOEN AAN DE HAGELCROSS?

 Het is nu of nooit om de "allereerste" gebouwenloop ooit in Ekeren te kunnen meemaken

 De Hagelcross wordt een topdag voor jong en oud, we gaan voor sfeer en beleving! (en hebben alvast zonnig weer besteld)

 Ideaal om gezellig samen af te spreken met andere ouders/leden in de club, als gezinsuitje of misschien wel een teambuilding

 Keuze uit 3 routes van 5, 9 of 13 km om te wandelen of lopen, met start in verschillende waves, voor ieder wat wils!

 Misschien is het wel jouw persoonlijke uitdaging om (terug) meer te gaan sporten in aanloop naar de Hagelcross?! Elke deelnemer krijgt een t-shirt, medaille, verrassing aan de finish ... en kan gratis komen meegenieten op de finishparty met Sam Gooris en DJ LaRule





Het bestuur en team van D&M trainers wensen jullie een fijne deugddoende vakantie toe, en hopen jullie allen volgend seizoen weer te verwelkomen in onze club!
Het nieuwe seizoen start vanaf maandag 9 september.

Ik tel nu al af naar volgend seizoen!

Tijdens de vakantie krijg je de onthaalbrochure in de brievenbus en digitaal in je mailbox met alle informatie over het nieuwe seizoen (aanbod, uurrooster, lidgeld, ...).

Belangrijk:

- **Je bent niet automatisch heringeschreven.**
- Iedereen dient opnieuw in te schrijven zodat we weten aan welke groep(en) je volgend seizoen wil deelnemen.
- Dit kan eenvoudig online vanaf 1 augustus (meer info via onze website/onthaalbrochure). Nieuwe leden kunnen inschrijven vanaf 15 augustus.
- Wachtlijsten van vorig seizoen vervallen.



Testmomenten gespecialiseerde groepen:

Selectie voor de **(pre)competitiegroepen** verloopt via testmomenten:

PRECOMPETITIE: 4 september 16.00u-18.00u

TRAMPOLINE: 4 september 18.00u-20.00u

ACROGYM: 5 september 17.30u-19.00u

TUMBLING: 6 september 18.00u-19.30u

Toelatingsvoorwaarden (o.a. leeftijden) zijn terug te vinden op onze website

Inschrijving voor testmoment: [twizzit.com/go/testmomentseptember2024](https://www.twizzit.com/go/testmomentseptember2024)

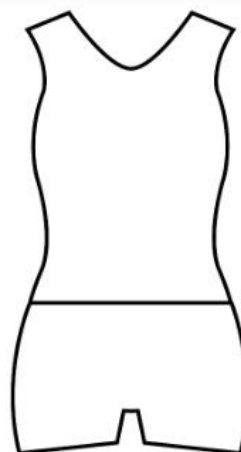
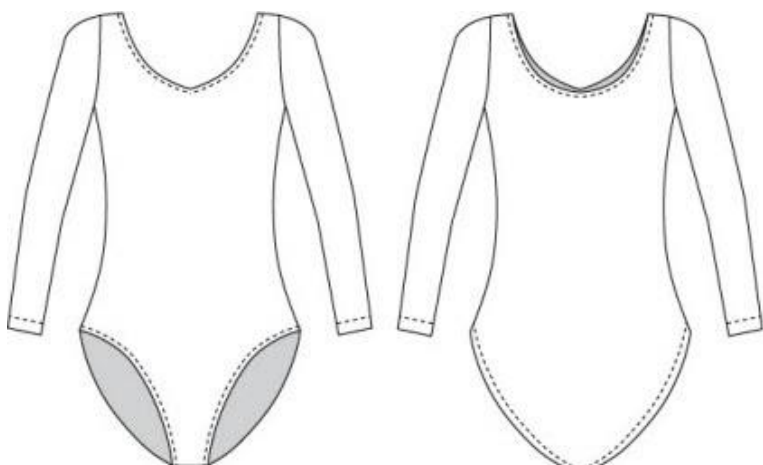
Voor **FREERUNNING** is er een **expertgroep** met selectie via een testmoment op 14 september 17.30u-19.00u

Inschrijving voor testmoment expertgroep:
[twizzit.com/go/testfreerunning2024](https://www.twizzit.com/go/testfreerunning2024)

In seizoen 2024-2025 komt er een gloednieuw clubmaillot, meer info volgt!

* Daarom is het niet mogelijk om voor de wedstrijden het clubmaillot tweedehands aan te kopen.

Kleur deze plaatjes in, hoe moet jouw droommaillot er uitzien?



WIJ DANKEN ONZE HOOFDSPONSORS

**Uitvaartzorg
De Waele**

Een waardig afscheid,
met zorg en aandacht.

Tel. 03 542 36 16



www.funeralco.be



THE GYM
KINESITHERAPIE CORMAN

WWW.THEGYMCORMAN.BE

F. VERBIESTSTRAAT 7D, 2180 EKEREN +32 496280193




Multimedia voor iedereen
& Photobooth



JAKO SPORTSHOP

SIA AUTOMOTIVE BV
Aankoop -en verkoop van wagens

Bezoekadres

Oudebaan 154, 2610 Wilrijk

Openingsuren

Ma-Vrij: 9:00-18:00

Zat: op afspraak

GSM: +32493379412

email: sia-automotive.belgium@gmail.com


Bossuyt
Ekeren
info@bakkerijbossuyt.be

KdG Karel de Grote
Hogeschool

HD GRAND-CAFE
HET DISTRICT

EKEREN



CITROËN PEUGEOT KIA

VAN GANSEN
EKEREN

Afzender:

TK Deugd en Moed Ekeren vzw

Oorderseweg 83 bus 6

2180 Ekeren

