

# 't Flikflakske



Bestemd voor:

**Januari 2007, Jaargang 5, Nummer 3**

Clubblad Turnkring Deugd en Moed Ekeren VZW

Voor leden, ouders, bestuur, lesgevers en sympathisanten

<http://www.deugdenmoed.be/>

V.U. Deugd en Moed Ekeren VZW, FR. Lenaertsstraat 25, 2180 Ekeren



## Kalender 2006-2007

3 februari 2007	Prov. Kampioenschap Tumbling	Ravels
3 februari 2007	Prov. Kampioenschap Acrogym	Ravels
4 februari 2007	Prov. Kampioenschap Trampoline A/B	Brasschaat
11 februari 2007	Prov. Kampioenschap Dans en Demo	TBA
3 maart 2007	Fed. kampioenschap Trampoline	Vosselaar
4 maart 2007	Fed. kampioenschap Tumbling/Acro	Ekeren
10 maart 2007	Spaghettifuif	Ekeren
11 maart 2007	Federaal Kampioenschap Dans	Bornem
22 april 2007	Recreatief Toestelturnen D/E	Schilde
29 april 2007	Acro- en Tumbling Trofee	Beveren
Juni 2007	Feestje Trainers en bestuur	Ekeren

## Spaghettifuif

Zaterdag 10 maart 2007 om 18u30  
Moretus-instituut, campus Lourdes Ekeren

De Raad van Bestuur wenst iedereen  
een sportief en een gelukkig



**Beste lezer,**

Aan iedereen van onze leden en hun familie, trainers, bestuursleden, en sympathisanten, wensen we een prachtig 2007 toe.

De eindejaarsfeesten zijn nog maar net achter de rug of het nieuwe wedstrijdseizoen voor jazz, tumbling, trampoline en acro staat reeds voor de deur. Aan alle deelnemers wensen we goede resultaten en veel fairplay toe.

We nodigen U allen uit op de jaarlijkse spaghetti-instuif die dit jaar plaatsvindt op zaterdag 10 maart 2007 in het Moretus-instituut, campus Lourdes te Ekeren.

Namens de raad van bestuur van Deugd en Moed Ekeren VZW,  
Eddy Aelbrecht, Voorzitter

## Inhoud

Voorpagina	1
Kalender	2
Voorwoord/inhoud/redactie	3
Datums van leswisselingen	4
Spaghetti-fuif	5
Wafel-, marsepein- en truffelslag	6
Nieuwsflash	7-8
Verslagen	9-14
@ the web	14
Aanpassingen uurrooster	14
Spelpagina	15
De achterkant	16

**Redactie:**

Eddy Aelbrecht  
Katrien De Pauw  
mmv Ellen / Tania

**Reacties:**

Plasstraat 73 bus 3  
2940 Hoevenen  
[flikflakske@pandora.be](mailto:flikflakske@pandora.be)

**Drukker:**

Martine De Witte

Verschijnt op 380  
exemplaren en digitaal  
op  
[www.deugdenmoed.be](http://www.deugdenmoed.be)

**!!!!****Datums van leswisselingen**

Op de volgende datums is het toneel of een andere activiteit in de Ekerse Theaterzaal en kan er bijgevolg niet geturnd worden of dient er stipt gestopt te worden. Voor de datums waarnaast niets vermeld is, geldt de vaste regeling.

Maandag	15/01/07	Turnen <b>tot</b> 19.50u.
Dinsdag	16/01/07	id.
Maandag	29/01/07	id.
Dinsdag	30/01/07	id.
Maandag	12/02/07	id.
Dinsdag	13/02/07	id.
Woensdag	14/02/07	Turnen <b>vanaf</b> 17.00u.
Donderdag	15/02/07	Turnen <b>tot</b> 19.50u.
Vrijdag	16/02/07	id.
Vrijdag	02/03/07	id.
Maandag	05/03/07	id.
Vrijdag	09/03/07	id.
Maandag	19/03/07	id.
Dinsdag	20/03/07	id.
Vrijdag	20/04/07	id.
Maandag	23/04/07	id.
Dinsdag	24/04/07	id.
Donderdag	26/04/07	id.
Vrijdag	11/05/07	id.
Zaterdag	02/06/07	geen les

Indien niet mogelijk op dinsdag:

Dames sprongen verhuizen naar woensdag 20u30-22u00  
Tumbling krijgt les tot 19u50

Indien niet mogelijk op donderdag:

Total body conditioning/heren werken aparte regeling uit

Indien niet mogelijk op woensdag:

Trainer/ster spreekt aparte regeling af.

Indien niet mogelijk op vrijdag:

De lessen acro stoppen om 19u50

Indien niet mogelijk op zaterdag:

Geen les

Dank voor uw begrip.



## Spaghettifuif

### Zaterdag 10 maart 2007

Wij nodigen u allen -leden, familie en vrienden- uit op onze 9<sup>de</sup> **Spaghetti-Instuif**, georganiseerd door de vriendenkring Turnkring Deugd en Moed Ekeren ism Turnkring Deugd en Moed Ekeren vzw. Deze gaat door op **zaterdag 10 maart 2007** in de refter van het Moretus-instituut, campus **Lourdes** (ingang en parking via Kattenberg). We **aperitieven van 18u30 tot 19u00** en daarna wordt de spaghetti à volonté opgediend. Achteraf zorgt onze DJ van dienst voor de nodige muziek en swingen we met z'n allen de nacht in, ambiance verzekerd!

Wij hopen dat er veel volk komt meevieren, een ideale gelegenheid om met je hele groep af te spreken. (Tafels voor groepen kunnen gereserveerd worden)

Een inschrijvingsformulier vind je in dit boekje, de strook mag je afgeven aan een bestuurslid, samen met gepast geld in een enveloppe. Gelieve zo snel mogelijk in te schrijven, liefst nog voor 5 maart 2007. Inschrijven kan ook via mail ([voorzitter@deugdenmoed.be](mailto:voorzitter@deugdenmoed.be)), maar deze inschrijving is pas definitief als je de eerstvolgende les betaalt. De allerlaatste inschrijvingsdag is donderdag 8 maart 2007.

Als je met andere families aan één tafel wil zitten, kan je dit best op voorhand opgeven, ofwel gebruik je samen één inschrijvingsformulier.

## Wafel-, marsepein- en truffelslag 2006

Wij danken iedereen voor zijn inzet tijdens onze jaarlijkse lekkernijslag. De totale winst bedraagt 3641,74 euro.

Met deze winst wordt het volgende aangekocht (de bestellingen zijn reeds gemaakt en het materiaal wordt ten laatste in januari 2007 geleverd):

**6 nieuwe lange matten**  
**kruiptunnel voor de kleuters**  
**klein kleutermateriaal**  
**krachtbal voor de herengroep**  
 Verder wordt al ons materiaal nagekeken door een gespecialiseerde firma (Eurogym) en hersteld indien nodig.

We danken al onze verkopers.

Graag danken we in het bijzonder onze top-verkopers. Zij kregen reeds een strip of bioscoopticket als beloning. Dit jaar waren dit in alfabetische volgorde:

**Adams Jill en Inez, Aelbrecht Jade, Antoine Anke, Boddou Vasanthi en Xuyén, Bovée Xana, Brouwers Tiny, Cornelis Kirsten, De Kock Merel, De Vrij Charlotte, De Wilde Sarah, De Winter Jolien, Duytschaever Marlies, Fasseur Marlies, Groffen Renild, Heylen Merel, Janssens Hannah, Kennis Sofie, Lenaerts Eef, Macpherson Aida, Maes Carolien, Moens Nathalie en Stephanie, Peleman Christel, Pultyn Beau, Schoenmaeckers Lieve, Schraepen, Fenke, Van der Linden Lianne, Van Droogenbroeck Rani, Van Uffelen Annemie, Verbist Maria, Vermeylen Asha, Vervoort Ward, Zegers Yoni.**

**Van harte proficiat aan iedereen!**



## Nieuwsflash

### Uniform

Ondertussen heeft iedereen reeds zijn nieuwe uniformen bekomen en we kunnen besluiten dat het er prachtig uitziet. T-shirts en trainingspakken werden enthousiast onthaald door leden, ouders en door de federatie/gouw.

### T-shirts

Voor wie: Verplicht voor alle aangesloten leden

Prijs: Euro 10/13 voor kind/volwassene

Dit jaar gratis bij inschrijving

Maten:	Kinderen:	3/4	5/6	7/8	9/11	12/14
	Vrouwen:	XS	S	M	L	XL
	Heren:	S	M	L	XL	
	Unisex:	XL	XXL			

Let op: iedereen is verplicht dit T-shirt tijdens de lessen te dragen!!! Dit werd opgenomen in ons huishoudelijk reglement.

### Trainingspakken      Nieuwe modellen

Voor wie: Verplicht voor keur, basisacrogym, trampoline wedstrijd 1 en 2, tumbling wedstrijd en basis, jazz wedstrijd en acrogym

Prijs: Euro 49/55 voor kind/volwassene (ipv euro 74/80 normaal) De broek wordt dit jaar gratis geleverd waardoor de training euro 25 goedkoper is.

Maten:	Kinderen:	22	24	26	28	30	32	34
	Volwassenen:	36	38	40	42	44		

### Maillots:

Voor wie: Verplicht voor keur, basisacrogym, trampoline wedstrijd 1 en 2, tumbling wedstrijd en basis en acrogym

Prijs: De maillots zijn maatwerk dus varieert de prijs naargelang de maat.

Kind:	euro 46.00
Volwassene:	euro 49.00
Singlet jongen:	euro 40.00
Broekje:	euro 22.00
Haarlint:	euro 4.00

Maillots dienen op maat gemaakt te worden. Voor een bestelling contacteer je best Hilda Vennekens (Tel: 03/542.67.88). Graag gepast geld meebrengen bij levering.

### **Verloren voorwerpen**

Elke week blijft er veel kleding achter in de kleedkamers, dit bewaren wij allemaal. Ben je iets kwijt, vraag er dan naar! De verantwoordelijke hiervoor is Martine de Witte.

## Verslag Provinciaal Kampioenschap Trampoline Niveau C

Door Tania Willekens

Op 19 November 2006 vond het provinciaal kampioenschap niveau C plaats. Voor velen was dit een eerste kennismaking met het wedstrijdgebeuren. De nodige zenuwen waren aanwezig, hier en daar liep er al wel eens iets mis, maar al bij al keerden we met een tevreden gevoel huiswaarts.

Bij de wedstrijd minitrampoline was er in het C-kampioenschap een grote opkomst van zowel Deugd en Moed als het aantal spring(st)ers. Na veel gegiechel en een traan eindigden Kristina Claes, die de finale net niet wist te behalen, Amber De Cock en Rani Van Droogenbroeck resp. op een 16<sup>e</sup>, 17<sup>e</sup> en 22<sup>e</sup> plaats op de 23 spring(st)ers.

Sarah De Schepper behaalde in de finaleronde een welverdiende derde plaats met 146.40 punten (slechts één puntje verwijderd van de tweede plaats). Ook Glenn Blondeel, Tine Van Steenkiste, en Carlien Ameloot mochten de juryleden nogmaals betoveren met hun sprongen.

Zo behaalde Glenn Blondeel resp. de 12<sup>e</sup>, Tine Van Steenkiste de 14<sup>e</sup> en Carlien Ameloot de 15<sup>e</sup> plaats. Iedereen heeft zijn best gedaan.

In het C-kampioenschap bij de dubbele minitrampoline was Sarah de enige deelnemster van onze club binnen de categorie scholieren C. Ook hier wist Sarah, met twee moeilijke sprongen, een finaleplaats te behalen. In de finale zet ze voor de tweede keer haar beste beentje voor en behaalde onverwacht de eerste plaats met een score van 112.40 punten en ... een gouden medaille.

Een dikke proficiat aan iedereen en in 2007 zijn we met z'n allen terug van de partij!

## Verslag Recreatieve wedstrijd Lange Mat in Ravels

Door Ellen Heirman

Rond zeven uur kropen de eerste gymnasten en ouders moe in de auto's om te vertrekken naar de lang verwachte recreatieve wedstrijd te Ravels. Precies om acht uur stonden we op de turnvloer. Vol enthousiasme en met veel zenuwen begonnen we ons op te warmen. De tijd ging snel en plots was het zo ver. Onze eerste gymnast stond voor een talrijke jury in haar nieuwe maillot te blinken op de mat. Vele ouders zaten op het puntje van hun stoel naar hun dochter te kijken. Ik vraag me nog steeds af of de kinderen meer zenuwen hadden dan de ouders? Onze supporters waren fantastisch, bij elk kind gingen er duimen de lucht in en werd er meegeleefd, maar onze gymnasten waren nog beter! Zij waren het die al hun moed bij elkaar hadden geraapt om deze oefeningen tot een succesvol einde te brengen. Vooraf hadden we hard getraind en het resultaat was beter dan ik had durven dromen. Geen van ons allen behaalde het podium, "maar als ik de touwtjes in handen had gehad", hadden jullie allemaal op de eerste plaats gestaan! Proficiat keurploeg!



Foto: de meisjes die deelgenomen hebben in de namiddag. Kijk ook eens op de website, daar staan nog een aantal foto's van de recreatieve wedstrijd.

## Uitslagen recreatieve wedstrijd Lange Mat

Miniemen **Niveau C** 33 deelnemers

7 <sup>de</sup> plaats:	Marlies Duytschaever	(17.83)
13 <sup>de</sup> plaats:	Hannah Janssens	(17.17)
16 <sup>de</sup> plaats:	Asha Vermeylen	(16.90)
21 <sup>ste</sup> plaats:	Yoni Verdonck	(16.30)
24 <sup>ste</sup> plaats:	Rani Boons	(16.30)

(Niveau C is moeilijker dan niveau D)

Benjamins **Niveau D** 53 deelnemers

8 <sup>ste</sup> plaats:	Caro Peeters	(18.57)
10 <sup>de</sup> plaats:	Lize Kleeren	(18.53)
17 <sup>de</sup> plaats:	Anouk Limbourg	(18.28)
19 <sup>de</sup> plaats:	Amber Driesen	(18.23)
24 <sup>ste</sup> plaats:	Lotte Pelkmans	(17.92)
24 <sup>ste</sup> plaats:	Margot Sprenger	(17.92)
26 <sup>ste</sup> plaats:	Lien Vrijens	(17.73)
26 <sup>ste</sup> plaats:	Kyane Verdonck	(17.73)
33 <sup>ste</sup> plaats:	Yasna Thijsmans	(17.17)

Miniemen **Niveau D** 69 deelnemers

17 <sup>de</sup> plaats:	Aida Macpherson	(19.00)
27 <sup>ste</sup> plaats:	Fenke Schraepen	(18.80)
43 <sup>ste</sup> plaats:	Elien Steegmans	(18.40)
48 <sup>ste</sup> plaats:	Stephanie Oleson	(18.30)
53 <sup>ste</sup> plaats:	Elke steegmans	(18.13)
54 <sup>ste</sup> plaats:	Sharon Schoeland	(18.10)

(Let u hier vooral op het grote plaatsverschil ondanks het kleine puntenverschil)

## Verslag Kempisch Kampioenschap in Oud-Turnhout

Door Katrien De Pauw

Op 10 december vond het Open Kempische Kampioenschap acrogym plaats in Oud-Turnhout. Vanuit Ekeren is het een heel tripje maar dat kon onze meisjes niet tegenhouden. Het Kempische Kampioenschap was de eerste wedstrijd van het seizoen en hier en daar was er toch iemand met last van zenuwen maar de sfeer was op en top.

In de voormiddag moesten enkel het trio met Eef, Wendy en Myrthe de mat op in de categorie D senioren. Het was hun eerste echte wedstrijd en ondanks een paar kleine schoonheidsfoutjes behaalden de meisjes een mooie derde plaats (op vier deelnemers).

In de namiddag kwamen er 3 trio's in actie in de categorie C senioren en of er actie te zien was... De categorie bestond uit 6 deelnemers en Evy, Aline en Charlotte behaalden met 20,133 een mooie 5<sup>de</sup> plaats. Als ze deze oefening zo overdoen op het provinciale kampioenschap zullen ze zich zeker kwalificeren.

De verrassing was compleet toen de 2 andere trio's het podium op mochten. Annelies, Eline en Jolien grepen door 2 tijdsfouten nipt naast de tweede plaats en eindigden derde met een score van 21.566 (het trio op de tweede plaats behaalde 21.666). Jolien heeft wel voor de eerste keer dubbele salto rugwaarts gesprongen, een primeur voor Deugd en Moed. Jessica, Tania en Xana behaalden na een heel mooie oefening de gouden medaille met 22,599!

Met 1 gouden en 2 bronzen medailles en vooral veel lachende gezichten keerden we terug naar Ekeren. Hopelijk is deze wedstrijd nog maar een voorsmaakje van de rest van het seizoen. Een dikke proficiat aan iedereen

Een week later sloeg het noodlot toe. Jessica scheurde tijdens de training haar voorste kruisband en zal de rest van dit seizoen vanaf de kant moeten toekijken. Van hieruit wensen we haar veel beterschap.

## Verslag Acro en Tumbling happening in Ekeren

Door Eddy Aelbrecht / bewerkt uit Salto

Zondag 12 november jl. vond de jaarlijkse Acro- en Tumblinghappening plaats. Deze editie overtrof werkelijk alle verwachtingen! Maar liefst 458 gymnasten schreven zich in. Zoals steeds was dit geen echte wedstrijd maar een kans voor de tumblers en acrogymnasten om hun reeksen en oefeningen te turnen voor een groot publiek. De trainers en gymnasten konden na hun oefening terecht bij de jurypanels die met plezier raad gaven bij de tumblingtechniek of met scherp oog de wedstrijdbladen acro verbeterden.

De meer dan 500 toeschouwers genoten met volle teugen van het turnspektakel. Dankzij de inspanningen van turnvereniging Deugd en Moed Ekeren die ondermeer zorgde voor 2 extra oefenvloeren en een mooie aankleding van de sporthal, verliep de happening zeer vlot. De 26 clubs die deelnamen, waren zeer tevreden over de ongedwongen, losse en aangename sfeer waarin dit evenement verliep.

Ondertussen werd onze club door de federatie reeds gevraagd om ook de happening in november 2007 te organiseren. Een aanbod waarop we graag ingaan. We werden ook door de federatie uitgebreid bedankt voor de vlotte organisatie. Bedankt aan vrijwilligers, ouders en trainers die kwamen helpen tijdens de opbouw en afbraak!

## Danshappening in Heusden-Zolder

Op 19 november vond de jaarlijkse danshappening plaats in CC De Muze in Heusden-Zolder. Onze meisjes van de groep 'Anima' hebben weer hun beste danspasjes laten zien en kregen felicitaties van de jury. Proficiat aan deelneemster en trainster Martha. Hopelijk zet dat anderen ertoe aan om ook aan te sluiten bij de groep.

## Aanpassingen Uurrooster

### Tumbling

Vanaf januari worden de lessen tumbling als volgt gegeven op zaterdag:

Beginners:	09u30-11u00	Katrien De Pauw
Wedstrijd:	09u30-11u30	Eddy Aelbrecht

### Jazzdans

Daar we dit jaar een terugval in leden kenden in de groepen jazzdans, hebben we besloten om de uren anders in te delen. We hopen natuurlijk dat deze groepen terug aangroeien maar doordat het minimum aantal leden niet bereikt was, moesten we de uren als volgt indelen:

Jazz wedstrijd 2	17u00-18u30	Martha Stas
Jazz wedstrijd 1	17u00-19u00	Martha Stas

@

**Deugd en Moed @ the Web**

Onze website [www.deugdenmoed.be](http://www.deugdenmoed.be) werd sinds het ontstaan op 8 februari 2001, reeds 27.283 keer bezocht. Voorwaar een enorm aantal. Toch denken we dat er nog meer gebruik van gemaakt kan worden. Heb je mooie foto's of verslagen, stuur ze gerust door en wij plaatsen ze op de website. Foto's en uitslagen van de wedstrijden zijn op de site terug te vinden.

