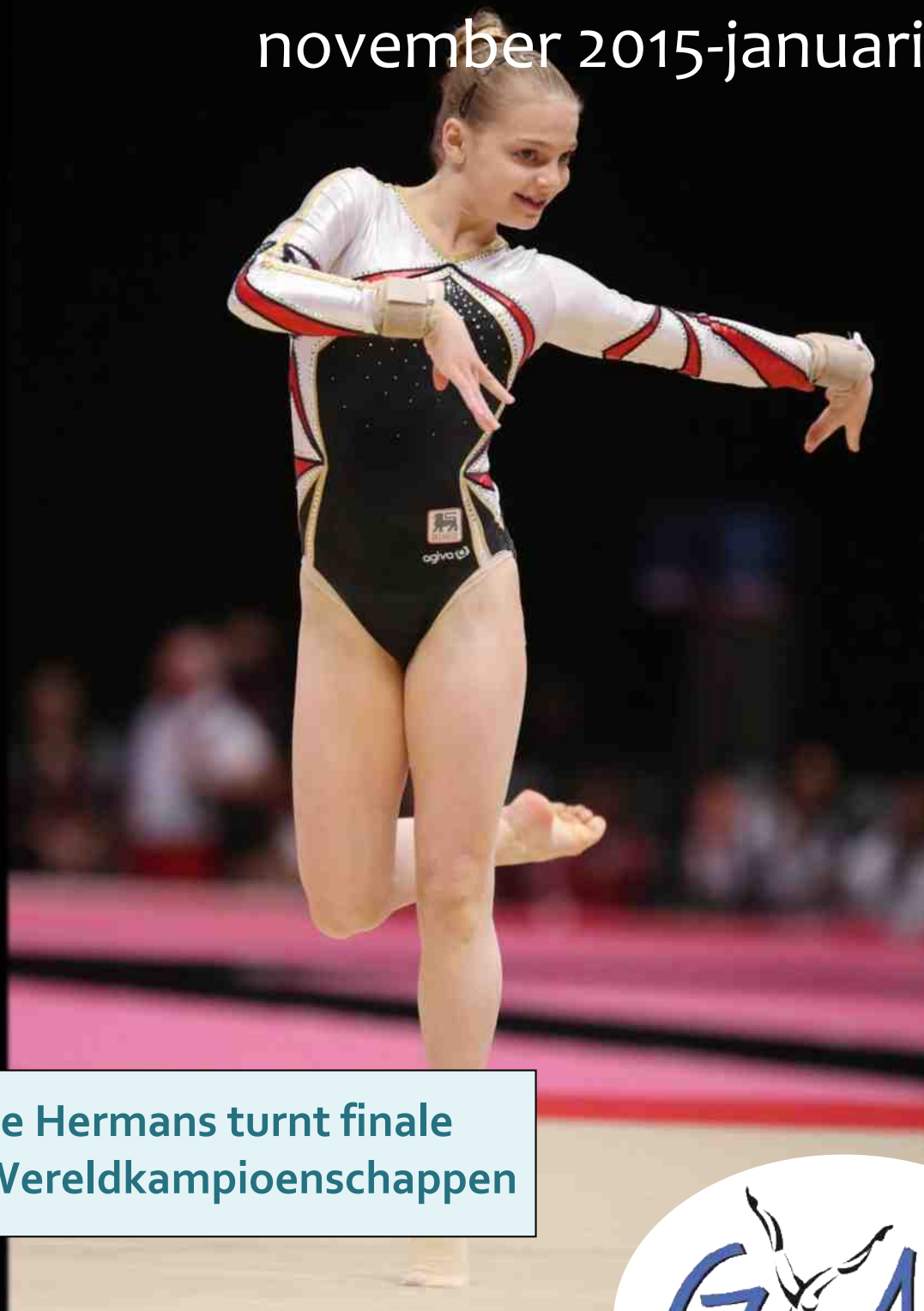


FLIK-FLAK

Een nieuwsbrief met alle weetjes over de club

november 2015-januari 2016



**Rune Hermans turnt finale
op de Wereldkampioenschappen**

Driemaandelijks tijdschrift
Jaargang 12, nr. 2
V.U. Gym Haacht vzw p/a Renaat Willems, Poverstraat 26, 3150 Haacht



Inhoudstafel

Voorwoord	2
Administratieve inlichtingen	3
1. Inschrijving en lidgeld	3
2. Attest voor de mutualiteit	3
3. Trainingen tijdens de kerstvakantie	3
Terugblik	4
1. Ritmische gymnastiek: 3 ^{de} Fryslân Cup te Burgum	4
2. Ritmische gymnastiek: Pécs Cup te Hongarije	4
3. De 24 uren van Gym Haacht	5
4. Acro en tumbling: stage met Oekraïense trainers	5
In de kijker: Rune Hermans schittert op de Wereldkampioenschappen	6
In de kijker: freerunning bij Gym Haacht	7
Kwaliteit en opleiding	7
Komende activiteiten	8
1. De Gymweeks-actie van Delhaize	8
2. Onze jaarlijkse turnshow	8
Kalender seizoen 2015-2016	9


Verantwoordelijke uitgever:

Gym Haacht vzw
p/a Renaat Willems
Poverstraat 26
3150 Haacht

Informatie advertenties:

Renaat Willems
016/60 73 93

Inlichtingen:

016/60 73 93 Renaat Willems, *externe relaties*
015/51 77 54 Rita Machiels, *secretaris*
015/31 48 00 Marc Mertens, *hoofdtrainer*

gym-haacht@skynet.be

Gymnastiek
Federatie
België



www.gymhaacht.be

Voorwoord

Beste leden, beste ouders,

Het turnseizoen heeft zijn start niet gemist, we zagen veel vertrouwde gezichten terug en een heleboel nieuwe leden vonden hun weg naar Gym Haacht, van harte welkom!

We zijn weer vertrokken in een razendsnel tempo en hebben al een heleboel activiteiten achter de rug. De voorbije maanden passeerden ons mossel-feest en de 24 uur van Gym Haacht. Tijdens deze 24 uur werd er aan een stuk door geturnd en gedanst door alle verschillende groepen. Iedereen droeg zijn steentje bij. Ook werd er een sponsorlijst ingevuld, waarvan het ingezamelde geld rechtstreeks naar de groepen teruggaat. Ze kunnen dit dan naar eigen behoefte spenderen om nieuw materiaal aan te kopen of een uitstap te maken.

Daarnaast werd ook al deelgenomen aan de eerste wedstrijden. Zo trok onze RG ploeg naar Nederland en Hongarije en heeft onze acro en tumblingploeg er een week stage op zitten met Oekraïense trainers.

Eind oktober hebben we ook met spanning meegekeken naar de wereldkampioenschappen Artistieke Gymnastiek Dames in Glasgow waaraan Rune Hermans, een gymnaste van Gym Haacht (topsportschool Gent), heeft deelgenomen. Zij behaalde een schitterende 19^{de} plaats in de finale en behoort zo dus bij de top 20 van de wereld. Ze kwalificeerde zich met de Belgische ploeg ook voor het testevent in Rio waar ze nog kans maken op een ticket voor de Olympische spelen. Proficiat Rune! Meer hierover verder in dit nummer.

Alvast nog veel leesgenot.

Ruud Timmermans
Voorzitter Gym Haacht vzw

Administratieve inlichtingen

1. Inschrijving en lidgeld

Er zijn nog enkele turnsters en turners die meetrainen, maar waarvan we het lidgeld en/of de inschrijving nog niet ontvangen hebben. Zij zijn dus niet gekend door de GymnastiekFederatie Vlaanderen vzw en ook niet verzekerd. We verzoeken deze leden hun lidgeld dan ook dringend te vereffenen en hun elektronische inschrijving (voor zo ver nog niet gebeurd) in orde te brengen.

Aanpassingen aan/of gesplitste lidgelden zullen in de loop van januari opgevraagd worden.

Betaling van het lidgeld

Overschrijving op het rekeningnummer BE05 0680 7213 4075 van Gym Haacht vzw met vermelding van naam, voornam(en) en groepsnummer(s).

Elektronische inschrijving

1. Ga naar www.gymhaacht.be.
2. Klik onder de rubriek "Inschrijven" op "Schrijf je in".
3. *Vorig seizoen niet ingeschreven bij Gym Haacht:* Klik op "Nieuw lid". Registreer de nodige gegevens en klik op "Inschrijven".
Vorig seizoen wel ingeschreven bij Gym Haacht: Klik op "Herinschrijven" en volg de instructies om opnieuw in te schrijven.

2. Attest voor de mutualiteit

De meeste mutualiteiten betalen voor bepaalde categorieën van hun aangeslotenen, op voorlegging van een attest van lidmaatschap van een sportvereniging, een deel van de lidgelden terug. Elk lid kan, **na elektronische inschrijving en betaling van het lidgeld**, zijn eigen attest voor de mutualiteit printen via clubnet. Deze automatische aflevering betekent dat wij geen blanco attesten van mutualiteiten aannemen en/of invullen.

Attest mutualiteit printen

1. Ga naar www.gymhaacht.be.
2. Klik op "Clubnet" en log in met je gymfednummer en je paswoord.
3. Klik onder de rubriek "Profiel" op "Documenten".
4. Onder "Persoonlijke documenten" zie je je naam en/of namen van de familie staan.
5. Klik op de naam om het formulier om het formulier te openen en af te drukken.

3. Trainingen tijdens de kerstvakantie

Tijdens de kerstvakantie, van zondag 20 december 2015 tot en met zondag 3 januari 2016, zijn er geen trainingen voorzien voor de dans- en recreatieve groepen. De wedstrijd ploegen trainen volgens de schema's opgesteld door hun trainers.

Terugblik

1. Ritmische gymnastiek: 3^{de} Fryslân Cup te Burgum

We vertrokken vrijdag de zestiende
om het hotel te kunnen vinden.

Ik ben de McDonalds beu gezien,
want we passeerden er wel tien.

Toen we eenmaal daar waren,
was het tijd om te gaan slapen.

Een dag later was de wedstrijd.

Die dag raak ik niet meer kwijt.

Eerst verstuik ik mijn voet
door een meisje dat lomp doet.

Lena, Laura, Penélope en Naomi
deden een oefening zo mooi! Ik wil ze nog eens zien.

Mijn zonder tuig lukte wel goed.

Mijn hoepel minder, als ik het toegeven moet.

Het banket was heerlijk

met combinaties zo vreemd, dat zeg ik eerlijk.

Daarna gingen we zwemmen met de hele groep
met veel gegibber en veel geroep.

Het was zeer leuk, en als je het mij vraagt,

is deze wedstrijd meer dan geslaagd!

Annelies Haerens



De resultaten:

1^{ste} plaats voor Laura Byl (Senior C)

5^{de} plaats voor Lena Swillens (Senior C)

3^{de} plaats voor Penélope Arias Gil (Junior C)

4^{de} plaats voor Annelies Haerens (Hope C)

1^{ste} plaats voor Naomi Van Eyken (Mini's C)

2. Ritmische gymnastiek: Pécs Cup te Hongarije

Donderdag 29 oktober vertrokken we, samen met onze trainster Nadine en jurylid Annick, naar Hongarije. Daar aangekomen ontdekten we dat onze hoepels nog op de tarmac in België lagen! Gelukkig werden ze al de volgende dag door DHL gebracht. Vrijdagvoormiddag zijn we wat gaan shoppen en in de namiddag hebben we getraind. Zaterdag vond dan de wedstrijd plaats. Het was een heel lange dag. Ruth werd 11^{de} in haar categorie, Penélope behaalde de 12^{de} plaats bij de pre juniors, Sare behaalde zilver bij de juniors en Lena werd 4^{de} bij de seniors. Zondag vertrokken we naar Boedapest. Daar hebben we nog enkele dagen de stad verkend en genoten we van het heerlijke ontbijt en de jacuzzi in het hotel.

Ruth, Sare, Lena, Penélope
Gymnasten RG2 C-niveau

3. De 24 uren van Gym Haacht

Van vrijdag 23 op zaterdag 24 oktober organiseerde Gym Haacht zijn 5^{de} editie van de "24 uur van Gym Haacht". Dankzij de inzet van de twee initiatiefnemers, Kristof en Ruben, werd het ook deze keer weer een succeseditie. Met de sponsoractie werd iets meer dan 4000 euro ingezameld. Dit bedrag zal, à rato van de inspanningen van de verschillende groepen, verdeeld worden zodat trainers hiermee initiatieven kunnen financieren ten voordele van hun groep.



4. Acro en tumbling: stage met Oekraïense trainers

Naar jaarlijkse gewoonte ging ook dit jaar de acro- en tumbling stage met onze Oekraïense vrienden door. We mochten Halina 1, Halina 2 en Andriy verwelkomen. Onze twee Halina's zijn vriendinnen van elkaar en waren in hun jongere jaren de onderpartners van een succesvol trio. Andrej is de choreograaf van hun club. Hij maakte o.a. de choreografieën van de jongens 4 die zullen deelnemen aan de Wereldkampioenschappen in maart 2016.

We traiden deze herfstvakantie 51 uren met ongeveer een 45 tal gymnasten. We leerden onze wedstrijddelen verder te perfectioneren en we leerden ook nieuwe delen. Ook de wedstrijddansjes werden ingeoefend en sommigen zijn zelfs gestart met het aanleren van een nieuw dansje.

Op maandagavond verwendeten onze ouders de leiding en de gymnasten met een heerlijke maaltijd. Daarna hebben de kinderen en sommige ouders gekeken naar de film op groot scherm. Wat is er leuker dan in een onesie, onder de fleecedekens en met de knuffels gezellig te kijken naar de film Avatar, meteen ons thema voor het turnfeest. Vrijdag was het dan aan de Oekraïners om te koken. De leiding en onze kookouders mochten genieten van het welgekende Oekraïense gerecht "Borsjt" (rode bietensoep met zure room) en het Oezbeeks gerecht "Plov" (een salade met allerlei groentjes en kip). En na de turnles bracht Jan onze Oekraïners van de ene winkel naar de andere, want voor hen is dit ook een beetje vakantie en ze wilden toch nog even een geschenkje kopen voor het thuisfront.

Het is nu veertien jaar geleden dat we voor de eerste keer naar Oekraïne trokken. Het was toen een hele ervaring. Communiceren aan de hand van tekeningen is nu verleden tijd, intussen kunnen we toch op een eenvoudige manier in het Engels communiceren. Ik moet zeggen dat ze ook al een aardig aantal woordjes Nederlands spreken. De turnschool uit Lviv kijkt er elk jaar naar uit om ons te verwelkomen in hun thuisland. Spijtig genoeg is dit niet zo'n eenvoudige klus, maar zeg nooit "NOOIT".

Graag wil ik de kinderen en de ouders bedanken die ervoor gezorgd hebben dat ze ook wat tweedehandskledij en cadeautjes (speelgoed) konden meenemen naar hun thuisland. Want onze vrienden zijn misschien geen vluchtelingen, maar als je hun ware verhalen hoort dan besef je pas heel goed hoe wij in onze maatschappij in onze handen mogen klappen voor hetgeen we hebben. En tot slot nog een dank je wel aan de leiding van onze ploeg waarvan er enkelen toch elke dag weer klaar stonden om de kinderen op te vangen. Bedankt Geert, Imelda, Jan, Hilde, Inneke en Ad.

Rita Vinck

Hoofdtrainster acro en tumbling

In de kijker: Rune Hermans schittert op de Wereldkampioenschappen



Tijdens de laatste week van oktober vonden te Glasgow de wereldkampioenschappen artistieke gymnastiek plaats. Onze eigen gymnaste Rune Hermans (16 jaar), die in het topsportcentrum te Gent studeert en traint, is ondertussen één van de beste Belgische gymnasten geworden en een vaste waarde binnen het Belgische team.

Tijdens de kwalificatiewedstrijden eindigde het team op een zeer mooie 11^{de} plaats en klasseerde zich daarmee voor het "Test Event" in april 2016 in Rio. Vier van de acht teams die het daar tegen elkaar opnemen krijgen alsnog een ticket voor de Olympische Zomerspelen van 2016.

Rune zelf eindigde als 2^{de} Belgische en wist zich met een score van 55,332 te plaatsen voor de individuele allroundfinale, waarin de 24 beste gymnasten van de wereld het tegen elkaar opnemen. In deze finale bewees Rune eens te meer haar kunnen en eindigde met een foutloos parcours op een schitterende 19^{de} plaats. Proficiat Rune! Nooit was er een Haachtse sporter dichter bij een selectie voor de Olympische Spelen dan jij.

Het parcours van Rune

Rune startte als 3-jarig kleutertje bij Gym Haacht en groeide snel door naar onze pas terug opgerichte AGD-afdeling, eerst onder leiding van Denise Buedts, daarna met Julchen De Punder als trainster.

Ondertussen was Keerbergen een basisopleidingsclub geworden binnen de GymnastiekFederatie. Op 8-jarige leeftijd werd Rune geselecteerd om hier verder te trainen, kreeg ze het pré-topsportstatuut (schoolfaciliteiten in het Atheneum te Keerbergen) en werden haar trainingsuren (een 7-tal bij Gym Haacht) onmiddellijk meer dan verdubbeld. Onder de kundige leiding van Geert Verstreken (Gympies Keerbergen) groeide Rune uit tot één van de beste Belgische talenten.

Op 12-jarige leeftijd verhuisde Rune naar het topsportcentrum te Gent. Ze kreeg het topsportstatuut (trainings- en schoolfaciliteiten). Haar verdere opleiding, net zoals van de andere Belgische meisjesgymnasten, kwam in handen van een Frans trainers-echtpaar Yves Kieffer en zijn vrouw Marjorie.

De opeenvolgende samenwerking tussen de moederclub (Gym Haacht), de basisopleidingsclub (Gympies Keerbergen) en tenslotte het topsportcentrum te Gent zijn allen op hun beurt medebepalend geweest voor het succes van Rune. Maar laat ons niet vergeten dat aan de basis van dit alles natuurlijk het talent en het doorzettingsvermogen van Rune ligt en de niet-aflatende ondersteuning door papa, mama en de zusjes.



In de kijker: freerunning bij Gym Haacht

Freerunning, kan als een veredelde sportieve vorm van parkour beschouwd worden. Waar parkour snelheid en efficiëntie in voortbeweging nastreeft op een traject met hindernissen, heeft freerunning ook aandacht voor salto's en andere tricks die garant staan voor amusement, verfraaiing en spektakel. Bij Gym Haacht kunnen meisjes en jongens vanaf het vierde leerjaar (9 jaar en ouder) terecht voor een indoor training van de freerunning technieken. De gevorderden doen ook regelmatig buitenactiviteiten. Freerunning geeft een vrij gevoel, een eigen stempel, een overwinning bij het nemen van hindernissen. De moeite waard voor jong en oud, man en vrouw.

Freddy Machiels

Trainer freerunning



Kwaliteit en opleiding

Eén van de krachtlijnen in ons beleidsplan 2013-2016 is het inzetten op kwaliteit op alle niveaus. Zo werken we voortdurend aan de opleiding van onze (jeugdtrainers) en onze bestuursleden door onder andere deel te nemen aan:

- de Startdagen, om op de hoogte te zijn van de regiowerking van GymFed.
- de Kaderdagen Gymnastiek in Gent, waar dit seizoen niet minder dan 45 trainers en trainsters aanwezig waren.
- de workshops Ledenbeheer door het Administratief Bestuur.
- jurycursussen op recreatief en wedstrijdniveau in de verschillende disciplines die Gym Haacht aanbiedt.
- verplichte recyclages binnen de discipline ritmische gymnastiek.
- masterclasses freerunning.

Bijkomend willen we scoren in Q4Gym, het kwaliteitssysteem binnen GymFed. Dit laatste is intussen gelukt. Na de audit behaalden we een score van 82 %.

Langs deze weg wil ik graag al deze vrijwilligers bedanken voor hun bereidwilligheid en inzet.

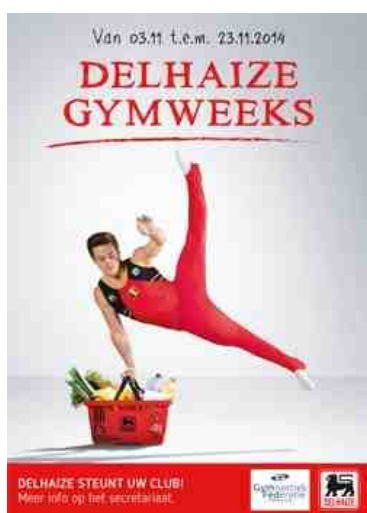
Marc Mertens

Hoofdtrainer Gym Haacht

Komende activiteiten

1. De Gymweeks-actie van Delhaize

Delhaize organiseert opnieuw de Gymweeks-actie! Bij deze actie wordt 5 % van het totaalbedrag, dat de clubleden bij Delhaize hebben aangekocht tussen 16 november en 6 december 2015, teruggegeven aan de club. Eerstdaags zullen "Gymweeks cards" in onze groepen worden uitgedeeld. **Deze kaart dien je af te geven aan de kassabediende vooraleer de boodschappen worden gescand.** Uiteraard mag je ook familie en vrienden inschakelen ten voordele van onze club!



DELHAIZE GYMWEES-ACTIE

Hoe werkt het?

Geef de "Gymweeks card" af aan de kassabediende vooraleer de boodschappen gescand worden.

Wanneer?

Van maandag 16 november tot zondag 6 december 2015

Waar?

Delhaize Supermarkten*

(* deze actie is niet geldig in AD Delhaize, Proxy Delhaize, Shop 'n Go Delhaize, CaddyHome, Red Market en Tom&Co)

2. Onze jaarlijkse turnshow

Noteer alvast **zaterdag 12 en zondag 13 maart 2016** in je agenda. Op deze dagen zal de jaarlijkse turnshow van Gym Haacht doorgaan.

Wanneer: zaterdag 12 en zondag 13 maart 2016

Wie: alle geïnteresseerden

Waar: sportcomplex Den Dijk

Kalender seizoen 2015-2016

DECEMBER	
12-13	Gymgala (Antwerpen)
20-31	Geen training recreatieve ploegen (kerstvakantie)
JANUARI	
1-3	Geen training recreatieve ploegen (kerstvakantie)
MAART	
12-13	Turnshow
27-31	Geen training recreatieve ploegen (Paasvakantie)
APRIL	
1-10	Geen training recreatieve ploegen (Paasvakantie)
24	Steakdag
30	Vlaams kampioenschap ritmische gymnastiek
MEI	
1	Geen training recreatieve ploegen (Dag van de Arbeid)
5-7	Geen training recreatieve ploegen (OH Hemelvaart)
16	Geen training recreatieve ploegen (Pinkstermaandag)
JUNI	
17	Laatste trainingsdag recreatieve ploegen
18	Seizoensafsluiter
29-30	Rock Werchter
JULI	
1-3	Rock Werchter

Wedstrijdgymnasten zullen door hun trainers op de hoogte gebracht worden van het specifieke wedstrijdprogramma waaraan zij deelnemen.



Yvo Boon
Haltestraat 39
3130 Begijnendijk

KLUSJESZAAK

afwerken zolderkamers, laminaat, PVC en ALU ramen, vliegenramen, rolluiken, gyprocwerken, plafonds, inbouwkasten, keuken- en badkamermeubelen

Tel. 0475/49.53.55
Email: yvo.boon@skynet.be
Ondernemingsnr.: BE 860 964 575



KANTOOR HAACHT
JEF VERDUYCKT BVBA

Markt 20, 3150 Haacht
Email: jef.verduyckt.3333@argenta.be
Tel. 016/60 14 81

Kantooruren:
ma+wo: 9.30u-12.30u
di+vr: 9.30u-12.30u | 14.00u-16.30u
do: 9.30u-12.30u | 14.00u-18.00u
za: 9.30u-12.00u (gesloten juli/augustus)

FSMA: 110951 cA-cB
ON: 0847.549.871



Haacht heeft het allemaal !
Een fantastische gymclub,
een brouwerij en
een lekkere, gezellige brasserie !

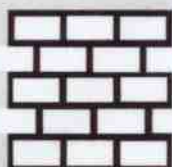
www.brouwershofhaacht.be
016/60.71.26



Tritstraat 1
1910 Kampenhout
0495/240690

danny.devroe@skynet.be
Topkwaliteit, comfort en milieuvriendelijk

Metsel-,voeg-en tegelwerken



Devroe Danny

Grote Baan 279
3150 Wespelaar
Tel. : 016/60.04.40
gsm. 0495/24.06.90
b.t.w nr.:BE-0732.352.869



Keerbergenbroek 79 | 3150 Haacht

016/84.34.64
info@hofterdijle.be | www.hofterdijle.be

openingsuren: zie website

regelmatig nieuwe suggesties | streekgerechten
gebruik van eigen groenten en verse kruiden

groot terras | zandbak en speeltuigen voor kinderen
fiets- en wandelroutes in de nabije omgeving
erkend fietscafé door toerisme Vlaams-Brabant

Retouradres:

Gym Haacht vzw
Poverstraat 26
3150 Haacht

Driemaandelijks tijdschrift P408806

Afgiftekantoor 9550 HERZELE



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

 **Belfius**
Bank & Verzekeringen

Agentschap Haacht
016/61 79 90

Beter *één* **GOEDE** bril op je neus
dan drie onnodige in je kast !



Optiek Wilann

Stationsstraat 4 Haacht - 016.60 11 46
www.wilann.be

Gratis kunnen we niet. De goedkoopste zijn, kunnen we wel !
Laat U niet bij de neus nemen en vraag bij ons eerst vrijblijvend prijs.

Drankenhandel Swinnens

Rijmenamsesteenweg 165
3150 Haacht
Tel 016/60.26.60
Fax 016/60.68.13
drankenhandel@swinnens.be

DISCOUNT en LEVERING AAN HUIS

Alle soorten bieren, frisdranken, wijnen

Wij leveren ook alle materialen
voor uw feestjes thuis
(tapinstallatie, frigo, stoelen, tafels)



Alles voor kantoor en méér.

Jennekensstraat 82
3150 Haacht
Tel 016 55 00 70
Fax 016 55 00 71
info@anka.be
www.anka.be



**kantoormeubelen en totaalprojecten –
kantoormateriaal – kantoormachines – schilder-
en tekengerief – luxe schrijfwaren – geschenken –
lederwaren en reiskoffers – copycenter**

OPENINGSUREN

Ma: 13.30-18.30 (gesloten juli/augustus)
Di-vr: 09.00-12.15 en 13.30-18.30
Za: 10.00-18.00