



TURNLUST

SCALA

clubblad CSAV Turnlust



& st. Draaikolk



juli 2023: jaargang 20, nr. 5

Voorwoord

Geniet u net zoals ik van het mooie droge, zonnige weer? En verlangt u net zoals ik naar een bui regen af en toe? Laten we hopen dat we de komende zomermaanden goed en aangenaam zomerweer hebben. Veel zon en af en toe een buitje.

Zo tegen het einde van het verenigingsseizoen zijn er bij alle afdelingen nog genoeg activiteiten. Veel groepen gaan met elkaar lunchen en de competities worden zo langzamerhand afgerond en de clubkampioenen zijn bekend!

In het kader van 50-jaar Draaikolk zijn er de nodige grote en kleinere activiteiten geweest. Niet alleen zijn ze allemaal succesvol geweest, het leverde ook veel publiciteit voor Turnlust en De Draaikolk op.

Noteert u vooral de reünie op zaterdag 16 september. Je moet je wel even opgeven. En de feestavond op zaterdag 14 oktober!

Over De Draaikolk gesproken: Er wordt nog steeds hard gewerkt om ons verenigingsgebouw energiezuiniger en dus duurzamer te maken. Onder leiding van de coördinator onderhoud Henny Sandbrink worden alle ruimtes aangepakt.

Het meeste wordt door vrijwilligers gedaan en deze ploeg kan wel wat aanvulling gebruiken.

Dus als u mee wilt helpen : meld u bij Henny aan: 06-10899899 techniek@dedraaikolk.com

Ook is er dringend behoefte aan barpersoneel. Wie wil een dagdeel helpen om iedereen van koffie/thee of iets anders te voorzien?

Meld u aan bij Sandy: 06-27900895 voorzitter@dedraaikolk.com

Ik wens u allemaal nog een paar fijne weken bij uw afdeling. Fijne zomer! En als u op vakantie gaat: Geniet ervan!

Hartelijke groeten



Janny Bosma
Voorzitter
CSAV Turnlust



Dagelijks Hoofdbestuur CSAV Turnlust

Alg. voorzitter Mw. J.A.G. Bosma tel: 0223-625751
Alg. secretaris Mw. A.W. Winkelman tel: 0223-630322
Alg. penningmeester Mw. M.A.E. Wildenburg tel: 0223-642239

Stichtingsbestuur SSJC De Draaikolk

Voorzitter Mw. S. Groothof tel: 0627900895
Penningmeester Dhr. JJ. Van der Linden tel: 0223-642724

Verhuur Draaikolk:

Mw. M. Groothof Di-Wo-Do van 09.00-12.00 uur tel: 0223-624207
verhuur@dedraaikolk.com



**Journalisten hartelijk
dank
voor je bijdrage.**



2	Voorwoord Voorzitter	Janny Bosma
3	Colofon	
4	Vitaal en Fit	Nico Angevare
6	Draaikolk nieuws	Sandy Groothof
8	Gymnastiek	Jolande van den Berg
9	A4Daagse	Brenda Bosma
10	Badminton	Johan Scholten
11	Wandelen	Macy Groothof
12	Gedachtegoed Rhönradturnen	Lobke Florussen
14	Fotoclub	Ton Bosma
16	Informatie Gymnastiek Reclame De afdelingen 50 jaar Draaikolk	

Draaikolk: www.dedraaikolk.com

Webmaster: **Frans Oorscot.**

CSAV Turnlust: www.turnlust.com

Webmaster: **Marina Wildenburg**

Informatie en verslagen kunt u sturen naar: mwildenburg@quicknet.nl



Inleveren kopij (platte tekst) met foto's: Bij de samensteller voor 23 september 2023

Graag digitaal per e-mail: bosma.t@quicknet.nl

Rollatorloop

Onze afdeling is nog steeds heel actief, na de succesvolle Fitheidstest was het op zaterdag 10 juni de beurt aan de rollatorloop. In het kader van het 50 jarig bestaan van de Draaikolk had deze loop toch een speciaal tintje.



Na de uitgebreide voorbereiding was het dan zaterdag zover. De zaal werd, met medewerking van vrijwilligers, ingericht. Er werd een leuk parcours door de zaal en de kleedkamers aangelegd.

Al heel vroeg waren de nodige deelnemers aanwezig, toch wel gespannen wat er komen zou.

De stemming werd buiten al gemaakt door de Knorhanen, wat voor veel vrolijkheid zorgde.

De deelnemers konden dertig minuten rondes lopen, waarbij het vooral

ging om het aantal rondes en de gezelligheid.

Nadat wethouder Tessa Augustijn het startsein had gegeven, begonnen de deelnemers heel enthousiast hun rondes te lopen. Het e.a. werd professioneel aan elkaar gepraat door een enthousiaste speaker in de persoon van dhr. Kees Smit.

Sommige hadden flink de pas erin. Vooral in het begin zat het tempo er goed in. In de kleedkamers was er voor de lopers fruit en water. Deze lekkernijen hadden gretig aftrek.

Later kwamen sommige dan ook de man met de z.g.n. hamer tegen.

Na de dertig minuten hadden toch de meeste wel 10 rondes gelopen, en was het tijd om gezamenlijk aan het pannenkoek eten te beginnen.

De pannenkoeken vonden gretig aftrek, en ieder ging met een voldaan huiswaarts.



De reacties van de deelnemers waren heel positief. Deze rollatorloop liet zien dat je zelfs op hoge leeftijd in beweging kan zijn.



Dit alles was niet te organiseren zonder de medewerking van de vele vrijwilligers en vooral de pannenkoeken bakkers hadden goed hun best gedaan. Alle deelnemers werden daarna verrast met goodiebag met een diploma en allerlei tegoedbonnen en een notitieblokje en pen van de 50 jarige Draaikolk.

Nu nadert de zomer periode, waarin we een paar weken van een wel verdiende vakantie gaan genieten.

Na de vakantie hopen we weer met veel enthousiast weer te beginnen.

De rollatorloop heeft ook maar weer bewe-

zen dat onze afdeling er een is waar je nog op hoge leeftijd en sportief bezig kan zijn, waarbij het sociaal aspect ook heel belangrijk is.

Hopelijk geniet iedereen van een geweldige zomer(vakantie) en tot na de vakantie.

Nico Angevare

De vakantie van Vitaal en fit is van 31 juli t/m 27 augustus



Ouderen niet digitaal ??????

Tijdens de rollatorloop liep een van de deelnemers met een mobieltje op de rollator. Toen een van de medewerkers vroeg of ze stappen aan het tellen was zei ze: "Nee hoor, ik ben aan het babbelen met mijn kleinzoon, die loopt met me mee..... En inderdaad via beeldbellen kon de kleinzoon meegenieten. Deze dame is wel digitaal!



We zitten al in juni en het voelt alsof we de tropenjaren al hebben opzitten.

Er is natuurlijk veel gedaan in het kader van 50 jaar De Draaikolk. Dat hebben onze medewerkers geweten. Ze hebben dagen gedraaid, die voelden als 24/7, maar gelukkig was het toen nog niet zo warm als nu.

Wel met geweldige resultaten voor onze bezoekers en gebruikers en daar doen we het toch voor.



Alle evenementen in het kader van 50 jaar De Draaikolk hebben tenslotte maar 1 doel: Zorgen voor mooie activiteiten, waarbij we zoveel mogelijk mensen in verschillende doelgroepen kunnen bereiken. De laatste 2 activiteiten die georganiseerd zijn door 50 jaar De Draaikolk zijn daar een heel mooi voorbeeld van.

Daar waar de leden aantallen van de verschillende verenigingen dalen, konden we toch een leuk sjoeltoernooi neerzetten met een mooi aantal van 50 deelnemers. En met de mooie Olympische instelling dat meedoen belangrijker was dan winnen, bleek inderdaad de saamhorigheid en het weer ontmoeten grotendeels de sfeer te bepalen.

Met Hemelvaartsdag was er in en om de jarige Draaikolk voor het eerst een Braderie met veel kraampjes en vermaak. Voor jong en oud was er entertainment. Terwijl de ouders langs de vele kraampje slenterden konden de kinderen naar hartenlust springen op een springkussen in de Sportzaal.



Ook de wandel/vragentocht bleek een grote groep van zo'n wandelaars op de been te brengen. Van jong tot oud mochten wij de wandelaars begroeten, waarmee we een gemêleerd gezelschap de straat op hebben gekregen. Het was een evenement dat voor herhaling vatbaar is.

Maar naast deze evenementen hebben we natuurlijk ook andere taken op te pakken in De Draaikolk. In de afgelopen maand heeft het plafond in de foyer voor de bar aandacht gehad. Isolatie en vernieuwen platen was de opdracht en deze is ook weer afgerond. Weer een stukje verbetering en vernieuwing die we kunnen wegstrepen op onze lange lijst.

Het is nog niet af, de aankleding zal de komende periode ook nog aan de beurt zijn, maar met deze stap zijn we wel weer vooruit gekomen in ons verduurzamingsproces.

Achter de schermen zijn we ook druk met overleggen, gesprekken, uitzoeken, berekenen en vooral puzzelen over de opties van de toiletgroepen bij de entree. Noodzakelijk om deze aan te pakken, maar uitvoering lijkt makkelijker dan de praktijk uitwijst. Hier zit een flinke puzzel aan vast, maar we laten ons niet gek maken door een beetje uitdaging. Weet dat het eraan komt!

De bijna noodkreet van onze penningmeester heeft helaas tot weinig reacties geleid. Of beter benoemd: GEEN reacties. En dat is toch wel erg jammer.

Voor het uitvoeren van onze taken zijn we afhankelijk van vrijwilligers die wat op willen en kunnen pakken.

(Vervolg op pagina 7)



(Vervolg van pagina 6)

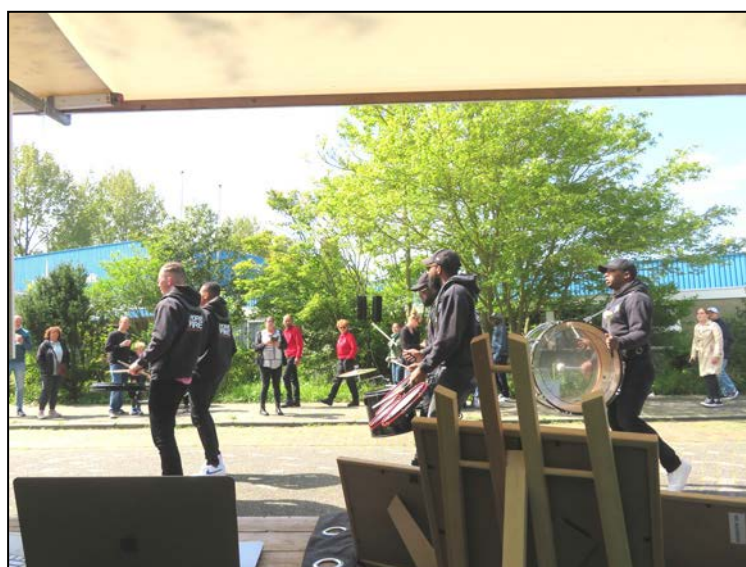
Nu weten wij zelf ook als vrijwilliger zijnde hoeveel tijd hierin gaat zitten en zijn wij ook zo gek om in elk gat te duiken wat er valt, maar toch nogmaals dan een noodkreet van mij als voorzitter: Wij hebben ECHT extra inzet nodig om het beheer naar behoren en ook naar onze en uw maatstaven uit te kunnen voeren. Gelukkig kunnen we terugvallen op een groep medewerkers die erg flexibel meedenken, maar ook daar is op een gegeven moment de grens bereikt.

We willen zuinig zijn op onze vrijwilligers, maar we kunnen dat niet. En dat is geen fijn gevoel naar de bezoekers en de medewerkers.

Kijk daarom toch nog eens in uw agenda! Denk er eens over na wat u voor ons kunt betekenen en neem contact met ons op. Ook met een klein beetje inzetbaarheid kunnen wij erg geholpen zijn.

Tot ziens in De Draaikolk

Sandy Groothof
Voorzitter De Draaikolk.



Foto's Ton Bosma

Voor alle informatie ga naar:  **sport-en zalencentrum de Draaikolk**

2^e onderlinge wedstrijd 22 april 2023

22 april was er de 2e onderlinge wedstrijd gymnastiek.

De deelnemers waren er helemaal klaar voor om hun oefeningen te laten zien.

Na de warming up kon de wedstrijd beginnen eerst lieten de jongens hun oefeningen aan de ringen zien en daarna ging iedereen naar hun eerste onderdeel. Iedereen deed enorm zijn best om aan de jury te laten zien wat ze geoefend hadden. Een aantal kinderen lieten duidelijke verbeteringen zien met de 1^e wedstrijd. Er waren zelfs deelnemers die flink geoefend hadden om iets nieuws te kunnen laten zien. Ook de kinderen die voor het eerst konden meedoen, deden hun best.

Nadat iedereen zijn oefeningen hadden uitgevoerd op de brug, de balk, op sprong en de lange-mat kon de telcommissie de laatste cijfers invoeren om de winnaars bekend te kunnen maken.



Tijdens het wachten op de uitslagen deed Janny Bosma (jurylid en trainster van vitaal en fit) een gezellig en leuk dansje op muziek met alle kinderen en trainsters.

Eindelijk was het zover en konden de winnaars van deze dag bekend gemaakt worden.

Maar eerst het bedanken van de juryleden, de telcommissie en de EHBO, want zonder hun kunnen we echt geen wedstrijden houden.

Er was zelfs een verrassende uitslag voor de kinderen van niveau 4 met 2 keer een zilveren medaille en 3 keer een gouden.

Niveau 5

1^e plaats Jayda Chena Dootjes, 30,20 punten

2^e plaats Danisha den Toom, 29,80 punten

3^e plaats Ashley Pluimers. 29,00 punten

Niveau 4

1^e plaats Avelynn Eline van Aalten, 30,80 punten

Juula van Zoonen, 30,80 punten

Anne van der Graaf, 30,80 punten

2^e plaats Lotte Burggraaf, 30,60 Punten

Sophia van Veen, 30,60 punten

3^e plaats Liora Hamburg, 30,30 punten

Niveau 3 t/m 9 jaar

1^e plaats Mila van Dillen, 31,40 punten

2^e plaats Kayden Wagenaar 30,60 punten

3^e plaats Milayka Tuithof 29,90 punten

Niveau 3 vanaf 9 jaar

1^e plaats Celeste Vink, 31,20 punten

2^e plaats Destiny Deaere, 30,90 punten

3^e plaats Danisha Adamus, 30,60 punten



Niveau 2

1^e plaats Maaïke van Es, 31,40 punten

2^e plaats Lieke van der Beek, 30,90 punten

3^e plaats Liva Koopmans 30,20 punten

(Vervolg op pagina 9)



(Vervolg van pagina 8)

Niveau 1

- 1^e plaats Raphaela Alting, 31,20 punten
- 2^e plaats Jayda Brandes, 30,30 punten
- 3^e plaats Marcia Tamis, 29.10 punten

Jongens

- 1^e plaats Cody Wakker, 39,40 punten
- 2^e plaats Jaimy Boot, 38,40 punten
- 3^e plaats Thymen Bernabela 37,00 punten

Jo-



lande van den Berg

Foto's Ron van den Berg

Avondvierdaagse 2023

Ook dit jaar liep de afdeling gymnastiek weer mee met de avondvierdaagse. Maar liefst 21 kinderen liepen 4 dagen lang de 5 kilometer.

We hadden ons Turnlust spandoek weer mee en om beurten mochten de kinderen deze dragen. Onderweg werden we getrakteerd op een lekker stuk fruit of snackgroente en na een uurtje waren we al weer terug bij De Draaikolk.

Er waren dit jaar nieuwe routes dus dat was soms even wennen, maar we zijn elke dag weer netjes aangekomen in De Draaikolk.



Met de intocht was het even zoeken; voor ons, waar we heen moesten maar ook voor de ouders, omdat we het spandoek niet mee hadden o.a. vanwege de wind. Daardoor waren we wat minder zichtbaar dan de andere dagen. Maar gelukkig hebben alle kinderen hun traktaties en bloemen gehad. De medailles worden op de les uitgedeeld. Het was weer erg gezellig en volgend jaar doen we ongetwijfeld ook weer mee.

Brenda Bosma



Badminton

Flex abonnement

Op onze ledenvergadering van 6 februari 2023 is besloten een wijziging van het huidige flexabonnement voor proef in te voeren.

De wijziging houdt in dat voor het flexabonnement het speelmoment niet langer beperkt is tot een week, maar tot een periode van twee weken. De eerste week is daarbij altijd een oneven weeknummer. De proefperiode is bijna voorbij. De tot heden opgedane ervaring met de wijziging is echter beperkt. Het bestuur heeft daarom besloten de proefperiode te verlengen tot de volgende jaarvergadering.

Badminton toernooi

Het bijna traditionele jaarlijkse toernooi voor de eigen leden in de Draaikolk is gepland op zaterdag 21 oktober. Over de indeling van het toernooi wordt nog nagedacht. Voor het organiseren van het toernooi zoeken we vrijwilligers.

Sluiting Draaikolk

De Draaikolk is deze zomer gesloten van zaterdag 30 juli tot en met zondag 27 augustus.



Foto Ron van den Berg

Zoals in voorgaande jaren is het mogelijk om toch de zaal voor badminton open te stellen, bijvoorbeeld op de dinsdagavond en/of de woensdagmorgen. Openstelling kan alleen bij voldoende belangstelling. Heb je de wens om in de maand augustus te badmintonnen, geef je dan op vòòr 10 juli (mail badmintonturnlust@ziggo.nl). Het geldt voor alle leden, ongeacht het speelmoment. Wij wensen jullie mooie zomermaanden.

Johan Scholten

Jubileum wandeltocht

Zaterdag 17 juni 2023 hebben wij in het kader van 50 jaar De Draaikolk een wandel/vragentocht georganiseerd. Wandelaars konden zich opgeven voor 2 verschillende routes, de 5.5KM en de 12KM.

We hadden een totaal van 70 inschrijvingen.

Per inschrijving doneerde wij een deel van het inschrijfgeld aan de Dierenambulance Den Helder. De ambulancewagen was ook fysiek aanwezig deze dag voor wandelaars. Deelnemers werden geïnformeerd over de werkzaamheden van de vrijwilligers. Daarna konden ze een losse donatie doen. Uiteindelijk hebben wij een super mooi bedrag van €250,- kunnen doneren aan de Dierenambulance Den Helder.

Tijdens deze wandeltocht kregen wandelaars vragen die te maken hadden met locaties waar ze langskwamen maar kregen ze ook vragen die te maken hadden met De Draaikolk en de vereniging Turnlust. In samenwerking met fotoclub Focus hadden wij een super leuke opdracht waarbij de wandelaars op mooie locaties waar ze langs liepen een foto konden maken en deze konden inzenden om uitvergroot te winnen.



De wandeltocht startte tussen 09.00u en 11.00u maar de eerste fanatiekelingen stonden om even over half 9 al klaar voor de start. Helaas moesten zij nog even geduld hebben. Om 8.55u konden de eerste wandelaars van start gaan en daarna kwamen de wandelaars rustig binnen druppelen. Voor de wandelaars hadden wij een rugtasje gevuld met een flesje water, een appeltje voor de dorst en koekje voor onderweg. Halverwege beide afstanden konden de wandelaars even een pauze inlassen bij Foodstation Avanti, daar konden zij genieten van een kopje koffie en een heerlijke cup cake in de stijl van 50 jaar De Draaikolk.

De eerste wandelaars kwamen rond 11.00u weer binnen wandelen bij De Draaikolk. Bij terugkomst konden ze hun ingevulde antwoorden formulier inleveren en kregen ze een mooie medaille als aandenken van

deze wandeltocht, ook kregen ze een waterfles in de stijl van 50 jaar De Draaikolk.

De deelnemers waren heel positief over beide routes en over het feit dat ze zo verwend werden met alle dingen die ze kregen vanuit De Draaikolk.

We hadden verschillende inschattingsvragen en vragen waarvan de antwoorden wat moeilijker te vinden waren i.v.m. mogelijke gelijkspel van antwoorden. Tijdens het nakijken van de antwoorden liepen die ook aardig uiteen en waren bij de 5.5KM en 12KM duidelijke 1^{ste} 2^{de} en 3^{de} prijswinnaars.



We hebben veel de vraag gekregen van wandelaars of we vaker wandeltochten gaan organiseren. Door de goede sfeer en feedback die wij hebben ontvangen gaan wij ervanuit dat we dit volgend jaar rond dezelfde periode weer zullen organiseren.

Macy Groothof



De dadelplanter



Midden in de woestijn ligt een prachtige oase. Een oude man is daar hard aan het werk. Een reiziger stopt bij de oase om even uit te rusten en om zijn kamelen te laten drinken. Verbaasd lijkt hij toe hoe de oude man zwetend over zijn hele lichaam in het zand staat te spitten.

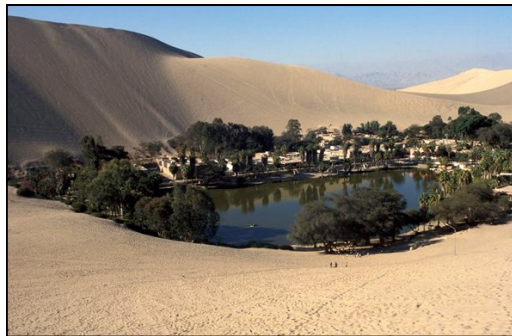
“Wat doe je hier, oude man. Het is veel te heet hier om een schop vast te houden. “Ik ben dadelpalmen aan het zaaien”, zegt de oude man, hijgend van inspanning.

“Dadelpalmen?” herhaalt de reiziger nog steeds met iets van verbazing in zijn

stem. “Waarde vriend, de warmte heeft vast je hersenen aangetast. Het duurt meer dan vijftig jaar voor een dadelpalm vrucht draagt. Ik hoop dat je over de honderd jaar wordt, maar het zal erg moeilijk worden om wat je nu zaait nog te oogsten.

Ga eerst met mij mee drinken en laat die klus maar zitten.”

“Luister goed, reiziger. Ik heb mijn hele leven lang dadels gegeten die anderen hebben gezaaid. Mensen die er ook niet van droomden om die dadels op een keer te eten. Vandaag zaai ik opdat anderen later dadels eten die ik heb geplant. Het loont de moeite om deze klus eerst af te maken. Als je wilt, drinken we daarna een glas.



Rhönradturnen

Onderlinge wedstrijd rhönradturnen 20 juni

Het was voor de Rhönradgroep van Turnlust weer tijd voor de onderlinge wedstrijd.

De laatste wedstrijd was in januari geweest, dus de deelnemers wilden graag laten zien wat ze hebben geleerd op de les. .



Voor Sophie en Romy was dit de eerste wedstrijd en ze kwamen uit in **niveau 10**. Sophie begon bij sprong waar ze een spreidzit liet zien met kast. Hier had ze extra op geoefend en je zag een mooie houding met een stabiele landing. Romy begon met rechteut en liet hier onderdelen zien met 2 bindingen en het opspreiden met 1 voet. Hierna was het tijd om te wisselen en ging Sophie naar rechteut en kreeg ze een 8,55 als cijfer. Romy kreeg voor haar spreidzit met kast een 8,80. De meiden waren aan elkaar gewaagd en met een

verschil van 0,35 werd Sophie 1ste en Romy 2de.

(Vervolg op pagina 13)

(Vervolg van pagina 12)



Aniek en Rebecca kwamen samen uit in de groep van **niveau 9 2012**. De meiden hadden als eerste onderdeel rechtuit, wat vaak voor de meeste zenuwen zorgt. We zagen bij Aniek en Rebecca een mooie oefening zonder grote fouten. De oefeningen zaten heel dicht bij elkaar met een 7,00 voor Aniek en een 7,05 voor Rebecca. Bij sprong mochten ze inturnen met juf Nora die vandaag aan het juren was en een laatste aanwijzing gaf. Toen de cijfers waren verzameld, mocht Aniek op de 1ste plaats gaan staan en Rebecca kreeg een zilveren medaille.

Bij **niveau 9 2013/2014** deden Celeste, Maria, Annejet en Josanne mee.

De meiden zaten de vorige wedstrijd ook bij elkaar in het groepje dus het was tijd om te kijken wat ze hadden bijgeleerd. Celeste en Maria begonnen bij sprong en lieten hier een spreidzit zien met kast. Annejet en Josanne begonnen bij rechtuit met 2 mooie oefeningen. Annejet kon laten zien dat ze een stuk rustiger en netter haar oefening kan doen. Voor Josanne waren er extra zenuwen omdat ze voor het eerst

een radslag in het rad zou doen maar deze zag er keurig uit. Het was tijd om te wisselen en Celeste en Maria kwamen bij het onderdeel rechtuit. Celeste liet zien dat ze een mooie halve vrije vlucht kan en maakte haar oefeningen zonder grote fouten af. Maria begon aan een sterke oefening maar moest wel geholpen worden. Annejet en Josanne lieten bij sprong zien dat ze hoog kunnen aanspringen en daarna netjes landen. De 1ste prijs was voor Josanne en het zilver ging naar Annejet. Celeste werd 3de en Maria kreeg ook een medaille voor haar 4de plaats.



niveau 8 had 2 deelnemers: Chloe en Keysha.

Chloe begon bij rechtuit en liet hier een keurige oefening zien zonder fouten. Keysha begon bij sprong waar ze een spreidzit liet zien met aanloop. Voor Keysha een spannende uitdaging omdat je met deze sprong precies moet uitkomen in je aanloop. Na het inturnen mocht Chloe naar sprong waar ze 2 mooie sprongen liet zien met een strakke houding en hoge afzwaai. Keysha liet bij rechtuit zien dat ze een sterke oefening kan neerzetten.

Chloe en Keysha waren zeker aan elkaar gewaagd en uiteindelijk werd Chloe 1ste en Keysha 2de.



Sara, Nathalie en Kim hadden vooral gewerkt aan de netheid van hun oefening en hun decentrale elementen, dit zijn onderdelen in het rad zonder dat je voeten vast zitten. De Meiden begonnen bij sprong waar Sara en Nathalie een spreidzit met aanloop lieten zien. Kim ging staan op het rad met een spreidhoeksprong af. hiervoor kreeg ze een 8,80 van de jury. Met rechtuit werd het spannend of de nieuwe elementen ging lukken. Sara mocht als eerste en liet een sterke oefening zien, met haar hoekzit voorwaarts had ze hulp nodig maar sloot de oefening af met een

mooie ondersprong. Nathalie haar oefening liep soepel en alle rollen werden aan elkaar geplakt. De opspringen tot steun buiklig wilde vandaag niet lukken maar hier gaan we aan werken. Kim begon haar oefening met een dubbele buck meteen het moeilijkste onderdeel. De buiklig rolletje lukte bijna en na een beetje hulp kon ze haar oefening goed afsluiten. Voor de senioren was er ook het onderdeel spiralen dus de meiden konden meteen door naar het volgende onderdeel.

(Vervolg op pagina 14)

(Vervolg van pagina 13)

Sara heeft haar oefening helemaal volgens plan gedraaid met een heleboel rollen zelfstandig. Nathalie had gewerkt aan haar houding in het rad en liet een mooie oefening zien. Kim deed haar vrije vlucht zonder problemen en kon haar oefening afsluiten met de apenspiraal. Nathalie ging naar huis met de 1ste prijs, Sara werd 2de en kim 3de.



Sara

Voor de leiding was het ook tijd om weer een keer mee te doen.

Amanda liet zien dat de radslag en achteropzet zonder hulp lukte waar we op hebben getraind. Lobke had een stabiele oefening en na een keer inturnen voor de oefening lukte ook de uitsprong met een hele draai, Lobke werd 1ste en Amanda 2de.

Namens de deelnemers wil ik alle vrijwilligers bedanken die voor en achter de schermen hebben geholpen om er een geslaagde wedstrijd van te maken.

Lobke Florussen



De afgelopen maand is de fotoclub de natuur in getrokken. We gingen, gewapend met onze camera's, naar Het Wildrijk in St, Maartensbrug. In deze periode bloeien daar de wilde Hyacinten volop. Het groene bos heeft dan een overwegend blauwe bodem. Het weer en het licht werkte in het begin mee. Naar velloop van de middag sloeg het weer om en we moesten ons haasten om droog in de auto te komen. Al met al was het een leuke middag met enkele resultaten.



Foto Lisette den Hollander



Foto René Slikker

(Vervolg op pagina 15)

(Vervolg van pagina 14)

Ook zijn we gestart met een foto challenge . Iedere week worden we uitgedaagd om foto's te maken van een onderwerp. Ieder keer worden we door een lid uitgedaagd. De resultaten sturen we naar elkaar toe. De onderwerpen waren onder andere: zomer, oog, knopen, bloemen , enz. Hier onder enkele foto's



Foto Ton Bosma



Foto Simone van Steijn



Foto Jan Putters

Heb je bij het lezen van dit verslag enthousiast geworden in onze kleine gezellig fotoclub en je bent in het bezit van een camera, meld je dan aan bij:
René Slikker e-mail: voorzitter-focus@turnlust.com

Ton Bosma



Kleuter en peutersmorgen

Op zaterdag 24 juni hadden we in de sportzaal van de Draaikolk weer onze jaarlijkse peuter/ kleuter ochtend voor de jongste gym-leden .



Even voor tieners ging de zaal open en kwam een groep peuters en kleuters van 2 tot 6 jaar nieuwsgierig de zaal binnen. Na een kort woordje van de juffen ging de muziek lekker aan en gingen de deelnemers lekker hun gang op de onderdelen die waren klaargezet. Zo konden ze o.a. lekker gooien met pittenzakjes naar een krant, maar ook balanceren op de hoge en lage balk en springen op de trampoline en nog veel meer. Na een tijdje lekker actief gegymd te hebben werd het bij de kinderen bekende op-

ruimlied aangezet en werd het kleine materiaal snel opgeruimd. Daarna speelden we nog met de grote parachute en na nog een paar liedjes werden de diploma's uitgedeeld en na afloop kregen de kinderen een lekkere pannenkoek als traktatie..

Het was weer een geslaagde ochtend.

Brenda Bosma



24 juni 3^e onderlinge gymwedstrijd

De derde en laatste onderlinge gymwedstrijd van dit seizoen. Ondanks het prachtige weer waren alle deelnemers er weer klaar voor om te laten zien wat ze konden of verbeterd hadden.

Ook waren er deze wedstrijd weer nieuwe gezichten te zien die voor het eerst aan de wedstrijd meededen en toch wilde laten zien aan iedereen wat zij in een korte tijd hebben geleerd.

Om 13.00 uur begonnen we met een warming-up om de spieren lekker los te maken.

Daarna kon de wedstrijd beginnen.

Zoals altijd eerst weer de jongens op de ringen en daarna kon iedereen naar het eerste onderdeel.

Op de verschillende bruggen, de lange mat, de balk en bij sprong werden verschillende oefeningen uitgevoerd. Ook deze wedstrijd werd er weer op de verschillende toestellen gerold, diverse sprongen, radslagen en handstanden gemaakt.

De kinderen lieten de jury verbazen met hun oefeningen en ook al ging volgens sommigen kinderen de oefening niet helemaal goed, toch deed iedereen ontzettend zijn best.

De sfeer was goed en hier en daar zag je deelnemers, elkaar zelfs helpen met in-turnen of werd er tijdens het wachten onderling nog even de oefeningen aan elkaar verteld.

Na het turnen van het laatste onderdeel, kon de telcommissie de laatste punten verwerken. En werd alles ondertussen een beetje opgeruimd.

Na een paar minuten was het dan zover alle deelnemers moesten weer naar de kleedkamer voor de opmars. Maar voor de winnaars bekend werden bekend gemaakt werden diverse mensen bedankt, want zonder de hulp van de juryleden Ton, Janny, Ruud en Arina kan er natuurlijk geen wedstrijd zijn, ook de EHBO mag niet ontbreken die hebben dit keer gelukkig alleen een pleister moeten plakken. Maar ook de trainsters en hulp trainsters kregen een applaus.

Deze wedstrijd was extra spannend omdat, wie alle drie de wedstrijden heeft meegedaan een heuse wisselbeker kon winnen.

Maar het belangrijkste was de behaalde podiumprijzen van deze wedstrijd.



Niveau 5

- 1^e plaats Jayda Dootjes
- 2^e plaats Danisha van der Toom

Niveau 4

- 1^e plaats Sophia van Veen
- 2^e plaats Lotte Burggraaf
- 3^e plaats Anne van der Graaf

Niveau 3 tot 9 jaar

- 1^e plaats Kayden Wagenaar
- 2^e plaats Marley Beems
- 3^e plaats Mila van Dillen

Niveau 3 vanaf 9 jaar

- 1^e plaats Celeste Vink

2^e plaats Danisha Adamus

3^e plaats Lotte van Son en Fleur de Pauw



(Vervolg op pagina 18)

(Vervolg van pagina 17)

Niveau 2

- 1^e plaats Maaïke van Es
- 2^e plaats Lieke van Beek
- 3^e plaats Liva Koopmans

Niveau 1

- 1^e plaats Raphaëla Alting
- 2^e plaats Marcia Tamis
- 3^e plaats Jayda Brandes

Jongens

- 1^e plaats Cody Wakker
- 2^e plaats Thymen Bernabela



Raphaëla Alting van harte gefeliciteerd met het behalen van de wisselbeker.

Jolande van den Berg



Deze uitgave van ons clubblad is de laatste van het seizoen. Vele journalisten hebben trouw hun afdeling in het zonnetje gezet, door geregeld goede kopij te leveren. Niet alleen kon ik rekenen op veel steun van de schrijvers, maar ook van de mensen die op een andere manier aan onze Turnlustscala meewerkten. Ik denk hierbij aan de verschillende fotografen die het blad een goed uiterlijk geven. Ook onze digitale uitgave wordt door onze webmaster elke keer weer snel online gezet.

U begrijpt dat dit geoliede team wel een groot compliment verdient voor hun inzet in hun schaarse vrije tijd.

Mensen bedankt voor jullie inzet!



Verder wens ik iedereen een heel fijne en inspirerende vakantie.

Ton Bosma

Inleveren kopij Turnlustscala	Verschijningsdatum Turnlustscala:
23 september 2023	7 oktober 2023
18 november 2023	9 december 2023
17 februari 2024	2 maart 2024
6 april 2024	20 april 2024
15 juni 2024	29 juni 2024
21 september 2024	5 oktober 2024
23 november 2024	7 december 2024



Informatie Gymnastiek

Contributie :

C.S.A.V. Turnlust gym contributie
NL70RABO01431.98.246
Opzeggen VOOR 1 JUNI EN VOOR 1 DECEMBER
 mw. J. van den Berg: 0652353156 of
 e-mail: penningmeester-contibutiegym@turnlust.com

Gymnastiek t/m 15 jaar	€ 9,00
Ouder- en kindgym	€ 9,00
Gymnastiek vanaf 16 jaar	€11,00
Extra activiteit (per uur)	€ 7,50
Inschrijfgeld	€ 5,00

Twee leden per gezin betalen de volle contributie. Elk volgend gezinslid betaalt de halve contributie. Bij het vaststellen van de reductie wordt uitgegaan van de volgorde in leeftijd van oud naar jong.

Lesrooster wijk Nieuw Den Helder		De Draaikolk	leiding
Maandag	18.30 – 19.30	Rhönrad beginners	Amanda Vink
	19.30 – 20.30	Rhönrad gevorderden	Lobke Florussen
Dinsdag	16.15 – 17.15	Gymnastiek vanaf 6 jaar	Kim van den Berg
	17.30 - 18.30	Gymnastiek vanaf 9 jaar	Kim van den Berg
	18.30 - 19.30	Rhönrad beginners	Lobke Florussen
	19.30 - 20.30	Rhönrad gevorderden	Lobke Florussen
Woensdag	08.30 – 09.30	Conditietraining	Janny Bosma
	09.30 – 10.30	Ouder- en kindgym	Brenda Bosma
	15.30 – 16.30	Kleuters	Brenda Bosma
	16.45 - 17.45	Gymnastiek vanaf 6 jaar	Amanda Vink
	18.00 – 19.00	Gymnastiek vanaf 9 jaar	Amanda Vink
Donderdag	10.00 – 10.45	Nijntje 1	Brenda Bosma
	11.00 – 11.45	Nijntje 2	Brenda Bosma
Vrijdag	08.45 - 09.45	Conditietraining	Fred Schouten
Lesrooster wijk Julianadorp		Vogelzand	
Donderdag	16.00 - 17.00	Kleuters	Jolande van den Berg
	17.00 - 18.00	Meisjes /jongens 6 en 8 jaar	Jolande van den Berg
	18.00 - 19.00	Meisjes/jongens 9 en 10 jaar	Jolande van den Berg
	19.00 - 20.00	Meisjes/jongens vanaf 11 jaar.	Jolande van den Berg



Biertje drinken in De Draaikolk?

JA PINNEN GRAAG

Advertenties




WATERSPORT ARTIKELEN
KLEDING
ZONWERING
ZEILMAKERIJ

Van Kalsbeek, Zuidstraat 90, 1781 BV Den Helder
telefoon (0223) 61 30 54
fi **1781 ER Den Helder**




Daar krijgt u
een kleur van



PIETKARSTEN
WONINGINRICHTING

1781 BV Den Helder 0223-615773

wandbekleding • verf • zonwering • kurk • parket

Sponsors Draaikolk



aannemersbedrijf
wiggers b.v.

Tel. (0223) 61 33 20 - Fax (0223) 61 89 87
Mobiël (06) 53 43 88 06

TAYLOR
ELEKTROTECHNIEK BV




Dr. F. Bijlweg 238 Den Helder Tel 0223 637774



Bouwbedrijf
DE GOUDEN HANDJES

Dromen worden werkelijkheid

A. TUIN
DEN HELDER B.V.
AANNEMINGSBEDRIJF - TEL.: 0223 668685

KLANT IS KONING KAART

Vomar
VOORDEEL
MARKT

SponsorKliks



Patatje kopen
In De Draaikolk?
PINNEN
JA GRAAG



Voorzitter: vacant
 2e voorzitter
 Secretaris : Dhr. H. de Boer
 Penningmeester Mw. I. v.d. Hert tel: 0223-618691



Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"

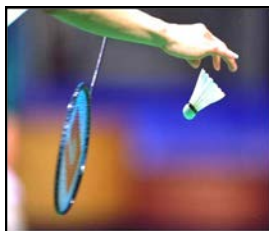


Maandag	13.30 - 16.30 uur	Lesmiddag
	18.30 - 23.30 uur	Maandagavondclub
Dinsdag	13.30 - 17.00 uur	Dinsdagmiddagclub
	18.30 - 23.30 uur	Teamwedstrijden en voorrondes
Woensdag	18.30 - 23.30 uur	Woensdagavondclub
Donderdag	13.30 - 17.00 uur	Donderdagmiddagclub
	18.30 - 23.30 uur	Donderdagavondclub
Vrijdag	13.30 - 16.30 uur	Lesmiddag
	18.30 - 23.30 uur	Vrijdagavondclub



Voorzitter;
 Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg tel: 0223-642239
 Secretaris: Dhr. J. Scholten

Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"



Maandagmiddag volwassenen	: 14.00 - 15.30 uur
Maandagavond volwassenen	: 20.30 – 22.00 uur
Dinsdagavond volwassenen	: 20.30 – 22.30 uur
Woensdagmorgen volwassenen	: 10.30.– 12.00 uur
Vrijdagavond volwassenen	: 20.00 – 21.30 uur

Contributie € 8,50 per maand



Voorzitter: Mw. M. Bernabela
 Penningmeester: Dhr. C. Bolster
 Secretaris: Mw. J v.d. Berg tel: 0652353156
 Lestijden: zie elders dit blad



Voorzitter: Mw. J.A.G. Bosma tel: 0223-625751
 Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg
 Secretaris: Dhr. N. Angevare

Lestijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"



Dinsdagmorgen	10.00-11.00 uur	Rollatorgym
Dinsdagmiddag	14.00-15.00 uur	Beweeglessen 60+
Woensdagmiddag	14.00-15.00 uur	Beweeglessen 60+
Vrijdagmiddag	14.00-15.00 uur	Beweeglessen 60+
Donderdagmorgen	09.00-10.00 uur	Beweeglessen 60+



Contactpersoon: Mw. A. de Langen tel: 0223-620489
 Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg



Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk"

Donderdag: 14.00 - 17.00 uur
 Contributie € 6,00 per maand

Voorzitter Mw. W. Sperling tel:0223-634842
Secretaris Mw. D. Krijns
Penningm. Mw. M.A.E. Wildenburg
Bestuurslid Mw. I.A. Vietje tel: 0223-633522



Speeldagen en tijden in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk":
Afdeling vrijdag van 13.15 – 16.00 uur
Contributie € 6,50 per maand



Voorzitter: Dhr R. Slikker tel: 0223 -644007
Secretaris: Dhr. T. Bosma
Penningmeester: Mw. M.A.E. Wildenburg



Theorieavond in het Sport- en Zalencentrum "De Draaikolk":
laatste woensdag van de maand 19.30– 22.00 uur. Praktijkmiddag in overleg.

Waar de reis ook naar toe gaat



We wensen jullie prettige vakantie!