



Sport- en
gymnastiekvereniging
Vlugheid & Kracht
Laren Blaricum

www.vlugheidenkracht.com
Postbus 11, 1260 AA Blaricum
Opgericht 1909/Lid K.N.G.U.
Rabobankrekening
30.84.55.878

Kader

Ons kader is tijdelijk uitgebreid geweest met Jeroen Heldoorn (maandag Blaricum) ter vervanging van Linda Eggenkamp die in september bevallen is van een prachtige dochter Anniek. Gefeliciteerd!

Ruben Postma verving Anouk Wallenburg wegens haar schouderblessure (donderdag Laren). Bedankt!

Andrea Overstegen assisteert op beide dagen en is geslaagd voor de KNGU-opleiding assistent-trainer.

Bij de herenselectie assisteren momenteel Amadeus Williams en Johan Teeuwissen.

Dank aan onze sponsors

Spakman stukadoors
bedrijf, Borsen rijwielhandel,
De Hoop ijsbar, Albert Heijn,
Vos autobedrijf, Van de Ward
tuin- en dierbenodigdheden,
NL4B, Fit2Play. en vrienden
Hittema aannemers, Hr. en Mw.
H. Zandstra, Mw. T. Mahne,
Mw. I. Kramer-Alphenaar, Mw.
S. Kokje, Mw. M. Visser, Familie
H. Oort, Mw. De Bruijn.
www.vlugheidenkracht.com

N I E U W S B R I E F

Nummer 3, januari 2012

Beste leden, ouders/verzorgers.

We wensen jullie een sportief nieuwjaar!

Bestuur en trainers V&K

Bestuur & ALV en de statuten....

Het gaat goed met V&K maar het kan altijd beter! Dringende oproepen voor extra bestuursleden hebben geen resultaat gehad. Er is bij de Algemene Leden Vergadering op 3 juli jl. door de voorzitter gemeld dat het bestuur zich genoodzaakt ziet af te treden als er geen uitbreiding plaatsvindt. Dit niet alleen vanwege de werkdruk maar ook omdat volgens de V&K statuten het

bestuur uit **minstens 5 personen** moet bestaan! Er is nog steeds dringend behoefte aan een secretaris en 1 à 2 algemene leden. Meldt zich niemand dan zal een extra ALV gehouden worden om over de toekomst van V&K te beslissen. Natalie Dorigo heeft zich bereid verklaard het penningmeesterschap over te nemen van Arnout Dijkman.

Bestuursamenstelling nu:

Simone Vierstra	voorzitter
Natalie Dorigo	penningmeester
	Welkom Natalie en veel succes!
Jolanda de Jong	ledenadministratie
Arlet Splint	(tijdelijk!) secretariaat

Vacature	secretariaat
Vacature	algemeen lid

*Heeft u vragen/interesse in een bestuursfunctie?
Neem dan contact op met Simone Vierstra,
06-44770539.*

Inflatiecorrectie

Op de ALV in 2006 is een jaarlijkse inflatiecorrectie van 2% voorgesteld en goedgekeurd. Dit jaar werd voorgesteld de 60+ korting van 20% naar 15% te brengen. Dit werd aangenomen. Om de financiële positie van de club te versterken zal dit seizoen meer aandacht moeten komen voor sponsoring. Tevens zullen de kosten m.n. van de evenementen binnen de budgetten moeten blijven. De kosten voor de zaalhuur zijn

gestegen wegens meer trainingsuren op de zaterdag en er zijn meer assistenten actief. Er zal meer PR plaatsvinden om leden te werven. Verder is besloten dat het inschrijfgeld wordt verhoogd naar € 70,- voor de recreatie turnlessen, dit is dan inclusief een turnpakje. Niet aansluitende kleding kan namelijk gevaarlijke situaties opleveren.

Vorig seizoen

Met een spetterende Tropical Summer Party werd een succesvol seizoen afgesloten. Bij het NK Turnen Heren in juni werd V&K 3 kampioenen rijk; Philip Geserick Nederlands Kampioen meerkamp 4e divisie, Chip Palasthy Nederlands Kampioen 3e divisie en Sjoerd van Veldhuizen 1e divisie Nederlands Kampioen op de toestellen ringen, brug en voltige. Ook hulde aan de trainers!

Kees Bakker supervrijwilliger

Kees Bakker was door de gemeente Blaricum genomineerd als vrijwilliger van het jaar 2011. Wij zijn trots dat Kees zich al jaren belangeloos voor V&K inzet. Kees, je bent een kanjer!

Accommodatiecommissie

Onlangs is een kersverse Accommodatiecommissie (met Randal Meijer, Yvonne Antvelink, Saskia Wallenburg en Simone Vierstra) gestart met een onderzoek naar de haalbaarheid van een eigen V&K sportaccommodatie. U hoort van ons!

Jurycursussen turnen "verplicht" voor ouders?

Bij de KNGU kunnen jurycursussen gevolgd worden. Het is erg belangrijk dat V&K dit aanbiedt omdat we als vereniging verplicht zijn juryleden te leveren bij wedstrijden. Om te voorkomen dat uw kind uitgesloten wordt van deelname aan een wedstrijd is het aan te bevelen een jurycursus te volgen. Opgeven kan bij de trainers.

Nieuw bij V&K:

PILATESYOGA

Gezellig en gezond sporten kan bij V&K tot op hoge leeftijd.

Start in januari bij voldoende aanmelding.
Kijk op de site voor info.

Sinterklaasfeest

Maandag 28 november jl. vierden veel kinderen van V&K een super Sintfeest in de gymzaal van de OBB in Blaricum. De kinderen tot 8 jaar aten hun buiken rond bij het taaipoppen happen, sprongen op het luchtkussen, deden een pepernotenrace en konden



zich prachtig laten schminken. De oudere kinderen speelden o.a. Levend Vier op 'n Rij met allerlei opdrachten. De Sint koos de mooiste kleurplaten uit en de winnaars kregen mooie prijzen. Iedereen ging naar huis met lekkers en een echt Pietendiploma. Bedankt Sinterklaas!

Gezellig en gezond sporten kan bij V&K tot op hoge leeftijd.

Er is nog plek bij Zumba/Bodyshape op maandag in Laren van 19.30- 20.30 uur, gymzaal Standelkruid (Trainster: Jasmijn Pang Atjok) en bij de Gymvolleylessen op woensdag in Blaricum 19.30- 20.30 uur (Trainer: Kees Bakker).

Helaas moesten mw J. van Mierlo (zij was 67 jaar V&K lid!) en mw G. Kamphorst (ruim 50 jaar lid) hun trouwe lidmaatschap opzeggen bij V&K.

Nieuw bij V&K: PILATESYOGA

Start in januari bij voldoende aanmelding. Kijk op de site voor info.

Univé Gym Gala

Hopelijk had je kaarten want de drie shows van het Unive Gymgala in Almere waren snel uitverkocht. Op dit grootse spektakel zie je vele acrobatische kunsten. Turnen, Ritmische Gymnastiek, Tumbling en nog veel meer acts komen voorbij. Daarnaast werden de gala's uitgebreid met Side Events (activiteiten voor de bezoekers).

Bijgeschoold

Trainers Bo van den Bor, Coen den Haan, Anouk en Saskia Wallenburg zijn dit seizoen gelijk met veel kennis bijgespijkerd. Van nationale toptrainers leerden zij de ins en outs over schroeven, reuzen en Tsukahara's. Binnenkort zie je ze vliegen in de V&K-zalen!

Wedstrijdseizoen geopend!

Vanaf 10 december begonnen de competitiewedstrijden. De V&K leden zijn hard in training. Sommigen hebben er zelfs al extra regio- en districtstrainingen op zitten. Voor velen was het de eerste echte wedstrijd ooit. Lees alle verrichtingen op www.vlugheidenkracht.com, facebook en twitter!

Familieweek 2012

Op maandag 16 en donderdag 19 januari zijn alle familieleden van de V&K-ers welkom op de lessen. Zij kunnen de kunsten van de V&K-ers bekijken of zelf eens

voelen hoe leuk het is op het luchtkussen of aan de rekstok.

Sponsorloop 2012

Het is u vast wel eens opgevallen: V&K heeft veel leuke eigentijdse materialen die het sporten bij V&K extra aantrekkelijk maken. Veel van deze materialen zijn door de leden van V&K bij elkaar gesponsord. De V&K-leden leggen in de gymzaal een parcours af in de week van 23 t/m 28 januari en krijgen per rondje een bedrag van zelf gezochte sponsors. Met deze inkomsten kan V&K leuke nieuwe materialen aanschaffen waar alle huidige en toekomstige leden veel plezier aan beleven. De beste sponsorlopers worden beloond met gave prijzen!

Springwedstrijden

Zaterdag 5 november zat sporthal De Lunet afgeladen vol voor de jaarlijkse Springwedstrijden. Wekenlang trainden de recreatiegroepen op maandag en donderdag voor dit spektakel. En het resultaat mag er zijn. De maandaggroep 5-7 jaar scoorde 8,2 op lange mat en 8,6 op trampoline. De maandaggroep 8-10 jaar evenaarde de score op de trampo, en verdiende een 7,8 op lange mat. De maandagmeiden van 10 jaar en ouder hebben bijna allemaal al jarenlange springwedstrijden ervaring. Nagenoeg iedereen sprong salto op de trampoline. Dat leverde een 8,1 op. De lange mat oefening, met als een van de weinige clubs diverse onderdelen uit de acro-gymnastiek, werd gewaardeerd met een 8,6.

V&K goes multimedia!

In het bezit van een smartphone? Mooi! Dan kun je jouw agenda synchroniseren met die van V&K. Voeg evenementen en trainingen aan je eigen agenda toe. Je kunt zelfs updatemails ontvangen! Let wel dat je voor de zekerheid altijd de website checkt voor de meest actuele informatie. Alle laatste twitternieuwtjes volgen? Volg dan V&K op twitter via <http://www.twitter.com/vlugheidkracht>. Zo ben je bijna live aanwezig op wedstrijden en andere activiteiten. Via Facebook en Hyves blijf je

ook na de training gezellig in contact met je trainingsmaatjes!

Turnpakje recreatie

Als je nu lid wordt van V&K krijg je bij inschrijving gelijk de recreatieturnkleding cadeau. Ben je al langer lid en wil je ook het V&K-tenu? Dan kun je het turnpakje kopen via Monica Faber. Ga naar www.vlugheidenkracht.com en klik op 'kleding'.

Trainingspak wedstrijdgroepen

Zoals je wellicht hebt gemerkt is het oude trainingspak niet meer leverbaar. Anouk Wallenburg is druk zoekende naar een fraai nieuw model. Je hoort meer hierover!

10-minutengesprekjes

Begin december is het weer tijd voor de 10-minutengesprekjes voor de leden van de wedstrijdgroepen. Je ontvangt nog de uitnodiging voor de precieze dag en tijd.

Eerste de beste!

Lois van Hecke (8 jaar) reust voor het eerst op de districtstraining 6 november 2011! Gefeliciteerd!!!

Commentaar van Lois:

"Gewoon durven en hard zwaaien!"

Nieuw turntoestel voor V&K

Andrea Oversteegen droomt er al jaren van: een echte acrobatendoek voor V&K. Begin november had ze het eindelijk voor elkaar: een meterslang doek dat aan een ophangpunt voor de ringen kan worden bevestigd. Officieel heet het doek **Tissue**. Enkele jaren geleden regelde Andrea ook al een hoepel, officieel ring, voor V&K. We zijn ontzettend blij met deze "circustoestellen".

