



NIEUWSBRIEF

Dit is alweer de 9e Hercules'03 nieuwsbrief. De tijd vliegt, het nieuwe sportseizoen is alweer begonnen en de trainingen zijn volop bezig...

Zoals in de vorige nieuwsbrief beloofd kunnen jullie in deze editie nog een groot aantal wedstrijdenverslagen van het afgelopen seizoen lezen.

Er zijn ook weer spagaten diploma's gehaald en we mogen een nieuwe sponsor verwelkomen.

En zeker heel belangrijk: De kleding inzamelingsactie komt eraan!

Verder worden er nog steeds mensen gezocht voor verschillende vacatures.

Interessante onderwerpen voor de nieuwsbrief blijven nog steeds welkom! Iedereen mag insturen, dus niet alleen de selectie-turngroepen!!

Het zou leuk zijn als er ook nieuws van de andere groepen vermeld kan worden. Denk hierbij bijvoorbeeld ook aan bloopers tijdens een training, leuke of grappige gebeurtenissen, bijzondere nieuwtjes, opmerkingen enzovoorts!

Twijfel niet maar stuur in naar onze redactie:

pia.hoezen@home.nl

Belangrijke Mededelingen

Free-runnen

Helaas hebben wij voor Arno en Tim geen vervanging kunnen vinden voor de begeleiding van het free-runnen. Derhalve zijn we genoodzaakt om deze discipline uit ons programma te halen.

Mocht iemand dit alsnog willen gaan doen en hier een opleiding voor zou willen gaan volgen, kan hij/zij zich kan melden bij het secretariaat:

secretaris@hercules03.nl

Kleding inzamelingsactie!!!

Zie volgende pagina.

Instagram

Wij zijn nu ook te volgen op [instagram:herculesreuver](https://www.instagram.com/herculesreuver)

Hier zullen onze nieuwe elementen te zien zijn!

https://www.instagram.com/p/BY0_vXs11vk/

Nieuwe Sponsor\

UIT DE KUNST!

Vandaag verwelkomen we ptah kunstadvies als nieuwe sponsor. Omdat turnen toch wel echt een kunst is past ook deze nieuwe sponsor perfect bij ons. Ptah bedankt voor de sponsoring!!!



Aankondiging kleding inzamelingsactie!!!



Aankondiging Hercules'03 kleding inzamelingsactie !!

Beste Hercules'03 leden,

Het nieuwe sportieve seizoen gaat weer bijna beginnen!

Omdat vaak in de zomervakantie opgeruimd wordt in onze kledingkasten, willen we dit keer het nieuwe seizoen beginnen met onze 1ste Hercules'03 kleding inzamelingsactie!

Jullie kunnen vanaf wk 38 t/m wk 40 de gebruikte kleding, schoeisel en huishoudtextiel in een gesloten plastic zak afgeven in onze turnhal.

We zullen op dinsdag 10 oktober alle verzamelde zakken inleveren, waarvoor we een prijs per kg ontvangen, het geen ten goede komt aan het Hercules budget voor de vervanging van onze afgekeurde materialen.

We rekenen op een groot aantal kilo's!

Veel succes allemaal 😊.

Wedstrijdverslagen

1 en 2 April 2017: Dit weekend waren de halve finales NK wedstrijden in Bellingwolde. Het was 'gelukkig' maar ongeveer 3 uurtjes rijden ;) Met 7 turnsters mochten we die lange rit aan gaan. En wat een succesvolle dag werd het!

Alle 7 turnsters plaatsten zich voor de Finale NK!!! In de eerste wedstrijd mochten Isabel en Bo (pup1 N2). En meteen bij het eerste toestel werd duidelijk dat het niveau erg hoog was en de concurrentie groot. Maar allebei gingen ze ervoor en met hier en daar een klein foutje werden ze 16^e en 18^e. In de tweede wedstrijd mocht Jackie (jeugd1 N3). Zij turnde een zeer goede wedstrijd. Helaas met een val van de balk maar ze herstelde zeer goed en pakte een mooie 4^e plaats en toestelfinale sprong en brug. Ook Sylvana en Joy (jeugd2 div2) turnden de tweede wedstrijd. Sylvana had nog een beetje last van een oude blessure maar daar liet ze in de wedstrijd niets van zien en ze turnde mooie stabiele oefeningen met als resultaat een 3^e plaats en toestelfinale sprong! Joy begon heel sterk op brug maar moest ook op balk een val incasseren. Ze herstelde snel van deze kleine tegenslag en turnde een hele goede vloer en sprong. Ze is 4^e geworden en heeft toestelfinale sprong en vloer. Megan (jun div2) turnde de derde wedstrijd. Heel stabiel begon ze aan haar wedstrijd en hield dit vol tot het laatste toestel zonder echte foutjes. Maar met zeer sterke tegenstanders is Megan 8^e geworden met een toestelfinale vloer. Onze senior (div2) turnde de laatste wedstrijd met als doel toestelfinale balk en vloer. Daniëlle werd mooi 3^e met 2 toestelfinales: balk en vloer! Dames proficiat met jullie mooie prestaties!



8 April 2017: Vandaag turnden Natalia, Lieke en Lotte hun halve finale in divisie 2 en Zoë haar 2^e kwalificatiewedstrijd in de N1. Het niveau was erg hoog, dus er moest goed geturnd worden om een finaleplaats te behalen. Natalia mocht starten vanochtend in het niveau instap n2. Ze turnde heel strak en netjes, maar viel op haar favoriete onderdeel de balk met de radslag. Ze werd 23^e en plaatste zich helaas niet, maar al heel knap om in je eerste wedstrijdjaar de halve finale te behalen! In de tweede wedstrijd turnde Zoe, pupil 2 n1, dit is het hoogste niveau ik haar leeftijdscategorie. Ze wist zich tijdens de 1^e kwalificatie al te plaatsen voor het NK, dus vandaag kon ze nog wat plusjes testen. Ze turnde een mooie en stabiele wedstrijd en wist knap 8^e te worden tussen turnsters die heel wat meer uurtjes trainen. Lieke turnde in de derde wedstrijd bij de pupillen 2 n2, ze turnde een hele nette wedstrijd en werd 15^e en geplaatst voor het NK! Nu werken aan de plusjes richting de finale. Lotte sloot de dag af bij de jeugd divisie 2 en werd 7^e dus door naar het NK! Het niveau was hoog en lag dicht bij elkaar. Ze turnde een super mooie vloeroefening en wist zich op vloer dan ook te plaatsen voor de toestelfinale! Op naar de finale! Gefeliciteerd allemaal!



9 April 2017: Zondag waren er nog meer halve finales te turnen. Vroeg in de ochtend mocht Zoë Zanders, pupil2 N3 starten. Na een prima balk, waar ze zelfs de reserveplek voor de toestelfinale behaalde maakte ze toch een grote fout op vloer. Door een mooie sprong wist ze zich op het nippertje te plaatsen voor het NK. In de tweede wedstrijd was Zoë van Asten in de jeugd N4 aan de beurt. Zij turnde een heel stabiele wedstrijd met een uitblinker op balk. Met een welverdiende 6^e plek en toestelfinale op haar toestel balk mag ze deelnemen aan het NK. Dan hadden we nog twee junioren 3^e divisie turnsters, Lizzie Wijnhoven en Kiki Alonso Drenth. In dit niveau zouden maar 6 van de 24 meisjes doorstromen. Ze startten de wedstrijd op balk, helaas allebei met val waardoor het moeilijk zou worden bovenaan te eindigen. Gelukkig wisten ze zich goed te herpakken en turnden ze zeer mooie oefeningen op vloer, sprong en brug. Hierdoor werden ze de verrassing van de dag

met een gouden en zilveren medaille! Kiki mag ook nog toestelfinale vloer en brug turnen en Lizzie is reserve op brug en balk. Proficiat dames!!

6 Mei 2017: Vandaag waren de halve finales NK voor divisie 1 in Rotterdam. In wedstrijd 2 turnde Inge bij de jeugd n2. Inge mocht de wedstrijd starten op sprong waar ze twee mooie Tshukahara's liet zien. Ook de brug ging haar goed af en werd beloond met een 13,950. Op balk was ze vandaag de wiebelkoningin, maar door het turnen van alle plusjes hield ze nog een net punt over. Het laatste onderdeel was de vloeroefening. Ook hier liet ze een strakke oefening zien wat resulteerde in een welverdiende bronzen medaille! Hiermee heeft ze zich verzekerd van een finaleplek en daarnaast plaatst ze zich voor drie toestelfinales, sprong, brug en vloer! Amy turnde in de 5^e wedstrijd bij de senioren divisie 1 en wist in een heel sterk deelnemersveld 8^e te worden. Ze begon wat wiebelig op balk, maar turnde daarna een strakke vloeroefening. Door wat kleine blessures was de sprong voorbereiding de afgelopen weken niet optimaal. Ze turnde een Tsukahara gestrekt



Vervolg wedstrijdverslagen

en een overslag salto en is hiermee reserve voor de toestelfinale sprong. Ze sloot de wedstrijd af met een persoonlijk puntenrecord op brug! Super meiden, op naar de finale!

14 Mei 2017: Wauw wat hebben onze turnsters weer top gepresteerd gisteren op de Nederlandse Kampioenschappen van divisie 3 met als hoogtepunt een zilveren medaille voor Lizzie!! In deze niveaus zijn altijd heel veel inschrijvingen, in sommige categorieën zelfs 500, dus het is al heel knap om in de finale te staan! Zoë Zanders turnde bij de pupillen 2 gisterochtend haar eerste NK en hoe! Ze begon met een zeer strakke en overtuigende vloeroefening, maar ging helaas 2x in dezelfde spagaat zitten waardoor ze hier wat kostbare punten liet liggen. Maar ze liet zich niet kennen en turnde een goede sprong en mooie opzwaaien op brug en als afsluiter een balkoefening met hele mooie spagaten! Ze behaalde de 16^e plaats! In wedstrijd 2 kwam Zoë van Asten in actie bij de jeugd1. Ook voor haar de eerste keer dat ze in de NK finale stond. Ze begon op haar beste toestel de balk en liet hier kostbare punten liggen, maar vandaag kan ze in de balkfinale laten zien wat ze kan. Zij liet zich ook niet kennen en turnde een mooie vloer en sprong en als afsluiter een hele mooie brugoefening en behaalde de 30^e. In de laatste wedstrijd kwamen Kiki en Lizzie in actie bij de junioren. Zij lieten in de halve finale al zien bij de top te horen in hun niveau wat de finale natuurlijk extra spannend maakt en voor Kiki ook haar eerste NK! Ze begonnen op brug waar Kiki al meteen liet zien dat ze hier super goed in is en scoorde veruit het hoogste brugpunt van de wedstrijd 12,40. Ook Lizzie liet zien dat ze heel hard gewerkt heeft op brug het afgelopen seizoen en haalde het 2^e punt van de wedstrijd 11,95. Door naar de balk. Lizzie was wat nerveus maar wist haar zenuwen de baas te blijven en een mooie 12. Kiki begon met mooie sprongen op balk maar viel helaas hierna helaas 2x van de balk. Door naar vloer waren de meiden lieten zien dat ze heel mooi kunnen turnen. En als laatste toestel sprong! Voor beide een mooie score boven de 12 en wat was het toen spannend tot op de laatste minuut! Lizzie won de zilveren medaille!!! Helemaal top en Kiki is 19^e geworden wat heel knap is met 2 vallen. Proficiat meiden!! Geniet van deze mooie ervaring.



Toestelfinales: Wederom succes voor Hercules vandaag bij de toestelfinales NK in divisie 3! Zoë van Asten kwam in actie op balk bij de jeugd 1 n4 en werd hier knap 7^e. Kiki had zich voor 2 toestelfinales geplaatst, brug en vloer, en wist op beide toestellen het podium te behalen. Heel knap! Ze won brons op brug en zilver op vloer! Proficiat Zoë en Kiki.

20 Mei 2017: Op naar Alphen aan den Rijn waar vandaag de Nederlandse Finales waren in de 2^e divisie. Isabel mocht de dag starten in de eerste wedstrijd Pupil1 N2. Helaas moesten turngenootjes Bo Achten en Lieke v.d. Brandt met een gipshandje vanaf de tribune aanmoedigen. Isabel turnde twee mooie oefeningen op vloer en sprong. Helaas liet ze een puntje vallen op brug en moest ze een keer de balk verlaten. Een mooie prestatie om op het NK te staan en een 33^e plaats te halen. Jackie Boersma, Jeugd1 N3, turnde in de tweede wedstrijd een heel mooie brugoefening. Op balk ging het helaas iets minder maar ze herstelde zich goed op vloer en sprong en mag tevreden zijn met een 20^e plaats. Ook in de tweede wedstrijd turnden Joy, Lotte en Sylvana. Zij startten op de sprong waar gelijk Joy en Lotte begonnen met een val. Op brug vond Sylvana het nodig om de spanning op te voeren door te vallen bij de landing van de streksalto halve draai af. Ze moesten super gaan turnen op de balk om deze fouten goed te gaan maken en dat deden ze met sterke en strakke oefeningen op de balk en de vloer.



Lotte werd 12^e, Joy 4^e en Sylvana zette een super prestatie neer en werd 2^e!

In de laatste wedstrijd kwam Daniëlle Lormans in actie in het niveau Senior divisie 2. Ze ging voor alles of niets, helaas werd het niets... Bij het eerste toestel brug liet ze meteen heel veel punten liggen. Waarna ook zij een val van balk had. Toch turnde ze nog een mooie vloer en sprong. Hiermee is ze 35^e geworden. Megan mocht ook in deze laatste wedstrijd haar kunnen laten zien. Op balk mocht zij als allereerste haar oefening laten zien en turnde een strakke oefening zonder wiebels. Alleen het boogje ging niet fijn en helaas viel ze er af. Door naar haar favoriete toestel vloer en daar pakte ze draad weer op en turnde een hele mooie oefening. Op sprong ging alles heel erg goed en dan door naar brug waar ze al een poosje moeite heeft met haar afsprong. Maar vandaag bedacht ze onder de wedstrijd oefening: "ik ga hem gewoon doen", en hoe: supermooi tot stand!!! Het leverde haar een mooie 27^e plaats op. Turnsters jullie hebben het supergoed gedaan en wij zijn er trots op!!!

Vervolgd wedstrijdverslagen

Op zondag 21 mei hebben verschillende turnsters gestreden om de medailles per toestel. Jackie beet het spits af op sprong en eindigde, mede door een val, op de 8^e plaats. Ze mag echter terugkijken op een mooi NK! Daarna waren Joy en Lotte aan de beurt op vloer. Lotte sprong eruit met haar leuke uitstraling en behaalde een 12.200. Genoeg voor een verdiende zilveren plak!! Joy turnde een heel strakke oefening, maar werd helaas met een 11.800 beoordeeld en ze viel hierdoor buiten het podium. Joy kon op sprong niet voorkomen dat ze bij de Tsuki viel. Helaas eindigde ze daardoor op de 4^e plek. Sylvana mocht ook op sprong aantreden en turnde goede sprongen met bij ieder een pas bij de landing. Zij haalde het brons op! Megan kon helaas door een fout in de laatste serie niet overtuigen op haar beste toestel vloer. Onze senior Daniëlle had 2 kansen en greep meteen bij de eerste kans een bronzen medaille! Ze turnde een mooie oefening op balk en ze was maar 0.1 verwijderd van goud...Op vloer had ze de diesel aan en kwam daardoor wat later op gang en kon niet bij het podium komen. Ten slotte, Zoë Kuijpers mocht haar laatste kwalificatie turnen voor de toestelfinales. Vanwege een blessure heeft ze geen balk en vloer geturnd. Maar ze heeft zich wel weten te plaatsen voor een toestelfinale op sprong in Ahoy op dat niveau, super knap! Dames van harte gefeliciteerd met jullie resultaten, het harde werken wordt beloond.



11 Juni 2017: Meerkampfinale NK! Inge wist vandaag 3 toestellen super te turnen. Haar eerste toestel, brug, ging helaas iets minder maar ze herstelde zich prima. Tot aan de laatste turnster was het spannend, 3^e ... of 4^e ...?? Het werd de bronzen plak! Super gedaan Inge! Amy mocht daarna haar finale turnen. Ze deed dit heel behoorlijk met een stabiele start op balk en vloer. Sprong turnde ze heel goed met een 13,600! Helaas was de brug deze keer minder met een val bij de afsprong. Maar er is veel vooruitgang van Amy gezien op dit toestel! Proficiat met je 17^e plaats! Vandaag mocht Inge nog voor 3 toestelfinales gaan op het NK: sprong, brug en balk. Ze begon gelijk heel sterk op sprong en verdiende daar zilver! Op brug was het alles of niets en moesten er handstanden worden geturnd. Dat deed Inge maar helaas viel ze bij de tweede losomhandstand en werd 7^e. Toen door naar vloer waar Inge heel strak turnde maar helaas haalde ze hiermee niet het podium. Maar een hele goede prestatie Inge! Proficiat!!!



en vloer. Sprong turnde ze heel goed met een 13,600! Helaas was de brug deze keer minder met een val bij de afsprong. Maar er is veel vooruitgang van Amy gezien op dit toestel! Proficiat met je 17^e plaats! Vandaag mocht Inge nog voor 3 toestelfinales gaan op het NK: sprong, brug en balk. Ze begon gelijk heel sterk op sprong en verdiende daar zilver! Op brug was het alles of niets en moesten er handstanden worden geturnd. Dat deed Inge maar helaas viel ze bij de tweede losomhandstand en werd 7^e. Toen door naar vloer waar Inge heel strak turnde maar helaas haalde ze hiermee niet het podium. Maar een hele goede prestatie Inge! Proficiat!!!



17 en 18 Juni Ahoy Rotterdam: Energieke Zoë straalt in Ahoy met een 5^e plek op sprong!

Dit weekend begon voor Zoë het spannende maar ook heel leuke avontuur. Ze komt uit in het hoogste niveau van haar leeftijdscategorie, pup 2 N1 en heeft zich in een van de vorige wedstrijden geplaatst voor de finale NK in Ahoy. Zaterdag turnde Zoë de meerkampfinale. Ze had er veel zin in en zat vol met energie! Bij brug turnde ze voor het eerst 2 losommen in de oefening maar moest ze helaas een val incasseren. Daarna balk waar ze hard heeft gewerkt

aan haar netheid, maar ook helaas hier een val. Op vloer en sprong kon ze niet anders dan vliegen, knallen en weer landen, aldus Zoë zelf. Dat deed ze en ze sloot goed af.



Zondag mocht ze de toestelfinale sprong turnen. Het zat erg dicht bij elkaar. Zoë was 0.026 verwijderd van het podium en werd 5^e. Zoë we zijn enorm trots op wat je hebt bereikt dit jaar. Je hebt er gestaan met veel energie, plezier en zelfvertrouwen!

Vervolg wedstrijdverslagen



24 Juni 2017: Vandaag waren de districtswedstrijden van district zuid in Kaatsheuvel. Vanochtend kwam Tes in actie bij de jeugd divisie 4 en hoe! Ze wist op haar verjaardag de gouden medaille te winnen door een hele mooie wedstrijd te turnen.

In de laatste wedstrijd kwamen Aniek en Noortje (senior div4) in actie. Helaas kon Steffie niet meedoen vanwege een knieblesure. En alweer een jarige Jop (Noortje) in actie. Ondanks dat beide een val van balk hadden, hebben ze een prima wedstrijd geturnd. Noortje mocht ook het podium op en werd 3^e en Aniek behaalde een mooie 16^e plaats. Gefeliciteerd met jullie prestaties!

02 Juli 2017: Supertrots!!! Vandaag was het dan eindelijk zover, de competitiefinale. Met 3 teams hadden we ons geplaatst. Het supplement D-team moest tegen Christoffel Venray en de N-teams moesten tegen elkaar turnen.



De dames van supplement D: Joy, Lotte, Sylvana, Lizzie, Kiki en Aniek zijn kampioen geworden en bij het N-niveau is team 2 (Natalia, Lotte, Laura, Zoë K, Zoë v A, Jackie en Bo) kampioen geworden. Team 1 (Lieke C, Maartje, Isabel, Zoë Z, Lieke vd B, Pien en Inge) hebben een mooie tweede plaats. En Tes heeft in het team bij Concordia Panningen mee gedaan en ook hun zijn kampioen geworden!! Top gedaan! Dames proficiat!!!!

Spagatentoppers!!!



Deze 8 turnsters hebben op 1 Juli 2017 het spagatendiploma verdiend!!

Proficiat meiden!

Beach Volleybal!

Ook buiten de turnhal was SV Hercules dit jaar weer actief! Met 2 teams hadden we ons ingeschreven voor het beachvolleybal op 07-07-2017 bij het Drakenrijk. Mara, Lizzie, Lonne en Joan waren uiteraard weer van de partij. En ook Kim, Robin en Ruby deden weer mee met een aantal schoolvriendinnen. Waar het geweldige "leiding team" dit jaar bleef was een raadsel. En dat terwijl er afgelopen jaar zo'n goede voornemens gedaan werden ;) (zie nieuwsbrief van een jaar geleden). Desondanks was ook de afterparty toch weer erg gezellig! Dus...volgend jaar weer!!





E-mail:

secretaris@hercules03.nl

Website:

www.hercules03.nl

Instagram:

herculesreuver

Redactie:

Pia.hoezen@home.nl

OPROEP

Voor iedereen:

Niet vergeten om af en toe eens een blik op de **nieuwe website** (gemaakt door Ruud Zanders) te werpen!! Heb jij leuke artikelen, foto's of op- en aanmerkingen, meldt ze dan bij Ruud of bij het secretariaat: secretaris@hercules03.nl

We zijn nog steeds op zoek naar **vrijwilligers** die in een **comité** plaats willen nemen en zo de andere ouders (ook vrijwilligers) een beetje kunnen ontlasten en een steentje bij te dragen.

Op het moment zijn we bezig met het opzetten/ c.q. uitbreiden van een **PR-commissie**. In deze commissie zitten al: Pia Hoezen (nieuwsbrief) en Ruud Zanders (Website). We zoeken nog iemand die leuke stukjes kan schrijven voor de nieuwsbrief, website en eventueel voor de krant c.q. internet.

Verder willen we graag een **Sponsorcomité** opzetten. Dit wordt op het moment door Math Stinges en Rob Kuijpers gedaan en deze zouden het fijn vinden om ondersteuning te krijgen van nog 1 of 2 mensen. Ook hier weer om hen te ontlasten omdat zij ook al heel veel andere dingen doen voor de vereniging.

En als laatste zijn we op zoek naar **“klusjesmannen en - vrouwen”** met 2 rechter handen die af en toe eens een klusje in de turnhal kunnen doen zodat de kinderen, dames en heren veilig kunnen blijven turnen, free runnen enz.

Heb jij interesse in één van deze commissies of wil je graag meer informatie hierover, meld je dan even bij

Rob Kuijpers: voorzitter@hercules03.nl