

WILSKRACHT

www.wilskrachtalphen.nl

NIEUWS



Blijf op de hoogte van onze activiteiten: volg ons op Facebook!



[facebook.com/RKSVWilskracht](https://www.facebook.com/RKSVWilskracht)

Toon uw supportershart!

U kunt Wilskracht financieel steunen door mee te spelen met de Vrienden Loterij. Een lot kost € 13,25 per trekking. Van uw lot gaat de helft direct naar onze vereniging! U steunt met uw deelname niet alleen Wilskracht, maar u maakt ook kans op alle prachtige prijzen van de Vrienden Loterij, zoals de wekelijkse hoofdprijs van € 100.000,- en vele andere fantastische prijzen. Speelt u al mee met een lot in de Vrienden Loterij en wilt u met uw lot onze vereniging steunen? Dan kunt u dit wijzigen via de ledenservice van de Vrienden Loterij op het telefoonnummer 0900 - 300 1400 (maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 21.00 uur, zaterdag van 10.00 tot 16.30 uur). Meer informatie kunt u vinden op www.vriendenloterij.nl

VRIENDEN LOTERIJ

Ninja Warrior

Dave Hogenboom, aanvoerder en hoofdtrainer van de sportgroep Freerunnen/ Parkour schittert in de primeur van Ninja Warrior Nederland. Alsof het niets is ...

[Bekijk hier de clip](#)



Diploma gymmen voor recreatiegroepen Ritmische Gymnastiek

Zondag 9 april hebben de meisjes van de recreatiegroepen Ritmische Gymnastiek laten zien wat ze allemaal al kunnen tijdens het diploma gymmen.

Na een gezamenlijke warming-up werden de meisjes ingedeeld in groepjes en volgde iedereen een ronde langs de verschillende activiteiten. De juffen werden geholpen door enkele gymnastes uit de selectie en deelden volop stempels uit. Voor alle dingen die goed gingen, zoals bijvoorbeeld stil staan in een evenwicht, het draaien van een pirouette, het doen van een bruggetje of het zitten in een spagaat kon een stempel worden verdiend. Enkele meisjes uit de JongTalentgroep lieten een mooie demo zien. Het meegekomen publiek keek vol belangstelling toe. Na afloop werd er een groepsfoto gemaakt en natuurlijk nog een eindspel gedaan.



Tweede districtwedstrijd C

Zondag 1 april was een spannende dag voor onze C-meiden. Na deze 2e districtswedstrijd zou bekend worden gemaakt welke individuele meisjes en welke duo's mee mogen doen aan de finale C-niveau.

Nastia was als eerste aan de beurt in de categorie junioren. Voor haar oefening met knotsen en lint mocht zij een mooie zilveren medaille in ontvangst nemen. Aan het begin van de middag stonden de pre-junioren op het programma. In deze categorie deden de duo's Lishena & Amèlie en Lotte & Tibbe mee. Na lang wachten was het dan eindelijk tijd voor de prijsuitreiking. Lishena & Amèlie eindigden op een 7e plek, Lotte & Tibbe mochten het hoogste podium beklimmen.

Als laatste waren de senioren aan de beurt. Ceres werd in deze categorie 9e geëindigd.



Eerste plaatsingswedstrijd A

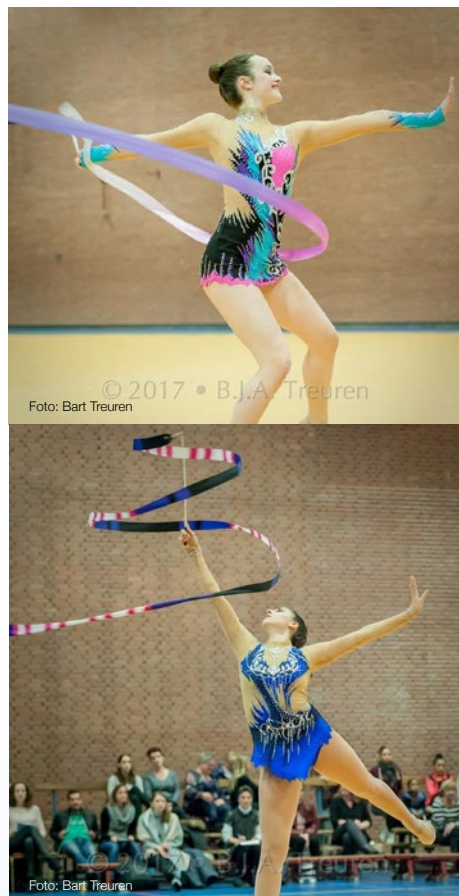
Zondag 26 maart vond de eerste plaatsingswedstrijd A-niveau plaats in Deventer.

Dit was een spannende dag voor onze junior Maaïke die voor het eerst in het A-niveau uitkomt. Na drie goede oefeningen eindigde zij op een nette 15e plaats.



Na de junioren was het de beurt aan onze senioren Minous en Berfin. Helaas moest Melinda vanaf de zijlijn meekijken vanwege een knieblessure.

Minous nam na drie prima oefeningen met hoepel, bal en lint, het zilver mee naar huis. Berfin, die dit seizoen voor het eerst de strijd aangaat in de A-niveau, behaalde een prachtige 5e plaats. Een goede start van het seizoen voor de A-meiden!



Ook bij de recreatiegroepen Ritmische Gymnastiek wordt volop genoten. Noamy, uit de 9+ les op zaterdag, beleeft zoveel plezier tijdens de lessen dat ze haar spreekbeurt over Ritmische Gymnastiek heeft gehouden. Met wat hulp van juf Melinda wist ze er zelfs een 8,5 voor te halen. Super gedaan Noamy!



In het laatste weekend van april zijn wij weer verhuisd met onze materialen naar tenniscentrum Nieuwe Sloot waar wij de zaal mogen gebruiken voor de trainingen deze zomer. Het neerleggen van de vloer is een heel karwei, maar vele handen maken licht werk.

Tweede landelijke RG-wedstrijd B-niveau individueel

Zaterdag 8 april vond de tweede plaatsingswedstrijd voor de gymnastes die uitkomen in het B-niveau plaats. Spanning volop bij deze wedstrijd, het gaat immers om het verdienen van een plaats in de halve finale!

Als eerste waren de junioren aan de beurt met voor ons Vera. Met twee goede oefeningen werd zij verdienstelijk 5e.

Bij de senioren komen vier Wilskracht-meiden aan de start. In een sterk deelnemersveld werd Suzanne nipt eerste, op de voet gevolgd door Romi. Voor Celeste was er een keurige 4e plaats. Marjolein had wat minder geluk met haar knotsoefening maar werd toch nog 10e.



Goud voor Suzanne, zilver voor Romi.

In de middag opnieuw spanning bij de pre-junioren. Jessie pakte na twee oefeningen knap de 2e plaats. Cecile liet een zeer goede hoepeloefening zien en nam hiermee de leiding in het klassement. Helaas rolde haar bal de vloer uit na een moeilijke gooi en moest ze genoegen nemen met de 6e plaats. Nadeche had wat pech met hoepel maar dankzij een goede baloefening vond ze haar naam terug op de 11e plaats.



Zilver voor Jessie.



Goud voor Femke, zilver voor Lisa.

Als laatste mochten de benjamins aan de start verschijnen, met in deze groep vijf gymnastes van Wilskracht. Voor Sarah en Tess is de concurrentie behoorlijk sterk, zij kwamen echter goed voor de dag, en behaalden een 13e en 11e plaats. Romy behaalde net wat hogere punten en werd mooi 7e. Tot slot Femke en Lisa. Zij doen dit seizoen al bij alle wedstrijden mee om het podium. Zo ook vandaag: Femke werd 1e en Lisa volgde op een gedeeld 2e plaats.

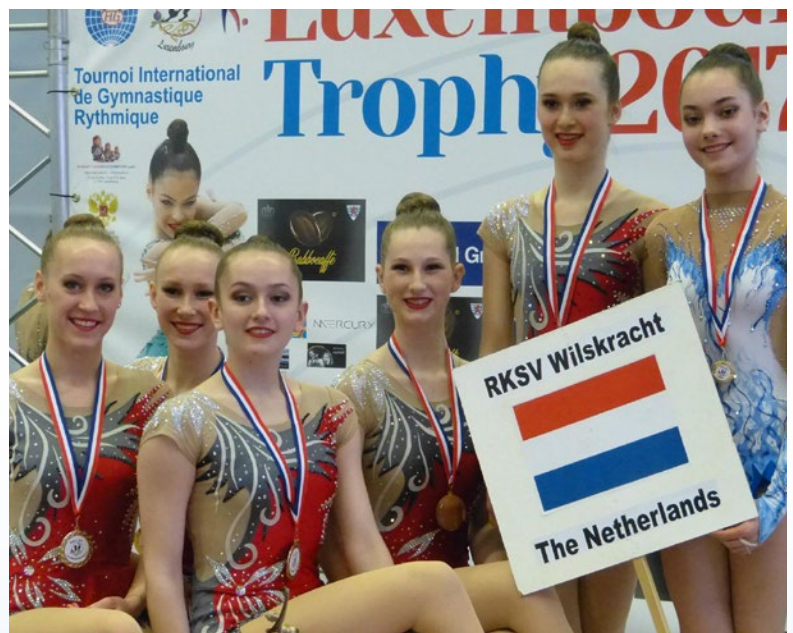
Luxemburg Trophy 2017

In het weekend van 21-23 april hebben zes gymnastes meegedaan aan de Luxemburg Trophy in Luxemburg. Met deelnemers uit de Benelux, Duitsland, Hongarije, Tsjechië, Israël, Litouen en Italië is de Luxemburg Trophy met recht een internationaal toernooi.

Vrijdag 20 april vertrokken de meiden naar Luxemburg. Na aankomst stond er een training in de wedstrijdhal op het programma.

Zaterdag 21 april deed Maaike mee bij de junioren en eindigde met twee degelijke oefeningen een 9e plaats en dat is in dit veld een prima prestatie!

Vera, Marjolein, Celeste, Romi en Suzanne deden mee aan de wedstrijd voor groepen. Hun oefening ging zonder grote fouten. Het was jammer dat enkele groepen zich hadden afgemeld, waardoor ze als enige groep in hun categorie deelnamen. "We hadden graag tegen buitenlandse groepen gestreden om te kijken hoe de verschillen zijn", vertelde Suzanne. Wij bedanken Blue Rent-a-car en de firma Westdijk Exceptioneel Transport voor hun bijdragen.



Trainingsstage Ritmische Gymnastiek

In de meivakantie hebben de meisjes van de AB-selectie vijf dagen intensief getraind o.l.v. Jana Berezko-Maggrander (winnares van de bronzen medaille tijdens de Jeugd Olympische Spelen in 2012 en deelneemster aan de Olympische Spelen in Londen 2014 en Rio de Janeiro in 2016), Kristina Durbanova en de trainsters van Wiskracht.



Hierbij kreeg de selectie gezelschap van een aantal meisjes van andere verenigingen uit het land. De stage werd afgesloten met een dansdemo voor alle aanwezige ouders.

Naast de dagelijkse trainingen was er tijdens deze week ook tijd voor wat ontspanning en zijn alle meisjes en trainsters vrijdagmiddag met elkaar gaan bowlen.

[Bekijk hier het verslag van Gympower](#)
[Bekijk hier de dansdemo en de fotoslider](#)
[Bekijk hier de foto's van Leo Menijn](#)



Natuurlijk wilden alle meisjes een handtekening van Jana en Kristina.



Salut Cup, Toronto

Op 29 en 30 april 2017 werd de Salut Cup gehouden in Toronto, Canada. De senioren-groep van OKK Dordrecht, waar Minous deel van uitmaakt, heeft de kans benut om internationale wedstrijdervaring op te doen.

De concurrentie was minder groot dan verwacht, maar met een mooie hoepel-oefening (12,250) en een bal/touwoefening (10,100) hebben ze beslag gelegd op de gouden medaille.

Marianne Verloop-Kraijo: "Het is eigenlijk een normale senioren-groep voor de Nederlandse wedstrijden. Maar deze meiden wilden graag aan een aantal internationale toernooien deelnemen.

De meiden hebben het tijdens het EK-traject 2013-2015 zo leuk met elkaar gehad in de Nederlandse junior RG-groep, die kunnen elkaar niet meer missen!".



Negen Finaleplaatsen voor Wiskracht

Zondag 14 mei, de dag van de halve finale B-niveau in Leiden. Maar liefst 9 meiden van Wiskracht hebben zich geplaatst voor de finale ritmische gymnastiek B-niveau!

Romi, Celeste en Suzanne hadden zich al rechtstreeks geplaatst en zorgden met hun knotsoefening voor een Wiskracht erepodium. Net als Jessie, die ook met één oefening het brons behaalde. Marjolein ging de strijd aan bij de senioren en plaatste zich als 4e voor de finale. Vera draaide twee goede oefeningen in de categorie junioren maar werd helaas niet beloond met een plek in de finale. Bij de pre-junioren was het goud voor Cecile die op deze manier haar finaleplaats veroverde. Nadeche draaide vol zelfvertrouwen twee oefeningen maar dat was helaas niet genoeg voor de volgende ronde. Ook bij de benjamins wisten drie Wiskrachtmeiden zich te plaatsen. Femke ontving het zilver en plaatste zich zelfs voor het NK A-niveau! Lisa gaat met een 9e plaats als eerste door naar de B-finale. Romy en Tess doen dit seizoen voor het eerst aan wedstrijden mee. Helaas wist Tess nog geen finaleplaats te bemachtigen, Romy zal daar wel te zien zijn.



Regiowedstrijd Bianca en Nena

Eind maart hebben Bianca en Nena hun regiowedstrijd geturnd. Bij deze wedstrijden geldt een promotie- en degradatieregeling.

Bianca turnde in de categorie senioren 5e divisie. Met een sterke oefening op brug en stabiele oefeningen op de overige toestellen turnde Bianca zich naar een 8e plaats.

Nena komt dit jaar voor het eerst in de 5e divisie uit bij de junioren. Nena turnde ook een stabiele wedstrijd en liet zien dat de balk geen probleem was. Nena eindigde op de 6e plaats.

Met deze resultaten hebben zowel Bianca als Nena bewezen in de 5e divisie thuis te horen.



Regiowedstrijd Lindsay

Zaterdag 15 april had Lindsay haar regiowedstrijd in Den Haag. Het was vroeg op want om 08.30 uur moesten alle deelnemers aanwezig zijn.

Lindsay startte op brug, waar zij een hele mooie oefening liet zien. Hierna kwam de balk, wat toch altijd een spannend toestel blijft. De zenuwen waren niet nodig, zij eindigde hier op een knappe 3e plek. Ook op vloer turnde zij een nette oefening. Als laatste moest Lindsay springen. Hier liet zij zien, hoe je dat doet en werd 2e op dit toestel.

In het eindklassement eindigde Lindsay op de 4e plek. Lindsay super gedaan!

Turn- en fundag met 400 deelnemers!

Zaterdag 25 maart hebben de turnsters en turners van de wedstrijdgroep en de jong talenten meegedaan aan de turn- en fundag.

De jongens kwamen in actie op de onderdelen ringen, lange mat en minitrampoline.

De meisjes turnden aan de brug ongelijk, op de lange mat en de minitrampoline.

Tussen de oefeningen door kon iedereen springen op de tumblingbaan of hun kunsten laten zien op een hoge dikke mat.

Na de wedstrijd was er natuurlijk de prijsuitreiking. Hier mochten Hannah en Naomi plaats nemen op de tweede plek en de zilveren medaille mee naar huis nemen. Marius mocht op het hoogste podium gaan staan en nam de gouden medaille in ontvangst.

Na deze leuke dag kreeg iedereen een vaantje en een mooi diploma.



Zondag 24 april, gingen Sterre, Emily en Mirthe mee naar de opleiding van Li Yuan. Li Yuan doet de opleiding voor turntrainster. Sterre, Emily en Mirthe hebben oefeningetjes gedaan voor de salto, de overslag en de kip op de brug. Moe maar voldaan gingen de meiden al giegelend op de achterbank weer naar huis. Meiden bedankt dat jullie mee zijn geweest!



Finales voor Wilskracht turnsters

In april turnde de instappers (8 jaar) en pupillen 1 (9 jaar) hun regiowedstrijd in het niveau D1 in Amsterdam. Dat het een spannende wedstrijd zou gaan worden stond vast aangezien er maar 6 van de respectievelijk 32 en 31 turnsters zouden doorstromen naar de districtsfinale. Instappers Valentina van den Helder en Liv Trouwborst turnde hun eerste officiële wedstrijd. Zij lieten zien te excelleren op vloer waar Valentina een knappe 2de plaats behaalde en op brug waar



Liv beslag nam op de 1ste plaats. Pupil 1 Myrthe van Eck liet zien enorm gegroeid te zijn t.o.v. vorig jaar waarin zij in een niveau lager uitkwam. Haar vloeroefening leverde haar een 3de plaats op en haar stabiele balkoefening een knappe 2de plaats. Aan het eind van de wedstrijd mochten zowel Valentina als Myrthe plaats nemen op de 3de plaats om het brons in ontvangst te nemen. Liv eindigde op een keurige 7de plek.

Aan de andere kant van Nederland in het Groningse Bellingwolde turnde Elisa Nierop de 1/2 finale in het niveau N4. Een belangrijke wedstrijd want hier werden de felbegeerde tickets naar het bondskampioenschap en de toestelfinales verdeeld. Ondanks de zenuwen wist Elisa zich met 50,991 punten naar een mooie 7de plaats te turnen in het eindklassement wat ruim genoeg was voor doorstroming

naar de finale. Daarnaast plaatste zij zich met 13,500 punten voor een plek in de toestelfinale balk.



Roos Beuker regiokampioen

Zaterdag 8 april vonden in Den Haag de regiokampioenschappen D2 plaats voor de instap meisjes (8 jaar) en de pupillen 1 (9 jaar).

Voor de instappers was dit hun allereerste officiële wedstrijd, wat best spannend is in een veld van 31 deelnemers. Roos Beuker turnde een hele nette wedstrijd met strakke oefeningen. Met deze resultaten mocht zij zich regiokampioen van Zuid-Holland Noord noemen. Emily Bezuijen turnde zich naar de 3e plaats.



Jade de Jonge mocht op de vierde plek een bronzen medaille in ontvangst nemen. Yfke Elstgeest turnde heel stabiel en liet zien wat netjes werken is, dit leverde haar een mooie 7e plek op.

Bij de pupillen 1 kwamen Inanna Wensink en Sanaa Chriki in actie. Inanna turnde een super wedstrijd en werd tweede. Sanaa Chriki turnde goede oefeningen op de sprong, brug en vloer. Helaas had zij wat pech op de balk, maar eindigde toch op een keurige 16e plek.

