

't Boekske



Juni 2022
www.rustroest.be

RUST ROEST

Voorwoord

Beste gymnasten en ouders,
trainers en werkgroepleden,

Het 135ste Rust-Roest jaar is weer voorbij.
Iedereen, van klein tot groot, is toe aan een welverdiende vakantie, hopelijk met veel zon.

Als we terugblikken op dit voorbije seizoen mogen we blij zijn dat we zeker terug naar “het normale” gaan en dat het succesvol was :

- een seizoen waarbij weer het ledenaantal van vorig jaar werd overschreden
- een seizoen waarbij we weer konden rekenen op de inzet van de trainers en de werkgroep
- een seizoen met een succesvolle kampioenenviering, paasontbijt, clubwedstrijd....
- een seizoen met schitterende wedstrijdresultaten
- spijtig een seizoen zonder een prachtig Turngala maar.... dit staat zeker op onze kalender voor 2023 !!!

Het bestuur dankt iedereen voor de toffe samenwerking.
Profiteer volop van de vakantie zodat onze batterijen weer opgeladen zijn voor het volgende seizoen, dat weer heel druk zal worden.

Tot in september !

Monique Van Wauwe,
Co-secretaris



September '22

- 3 Start nieuw seizoen
- 24 Teambuilding

Oktober '22

- 15 Start uitdelen brieven snoep-, wafel- & truffelslag
- 22 & 23 Kaderweekend voor trainers - Gent
- 26 t/m 29

November '22

- 13 Binnenbrengen briefjes snoep-, wafel- & truffelslag
- 19 Gymtopia -Leopoldsburg
- 26 Afhalen verkochte snoep, wafels en truffels in TEMSE
- 27 Afhalen verkochte snoep, wafels & truffels in SINT-NIKLAAS

December '22

- 3 Sint op bezoek in de Sporthal van TEMSE
- 4 Sint op bezoek in de Sporthal van SINT-NIKLAAS
- 17 & 18 Gymgala - Antwerpen

Januari '23

- 14 & 15 TTm - Prov. voorronde 1 C-niveau - ovb
- 21 & 22 TTm - Prov. voorronde 2 C-niveau & wedstrijd 1 I-niveau - Hoogstraten
Recreatornooi Toestelturnen - Assebroek
- 28 & 29 TTm - Prov. Voorronde 3 C-niveau - ovb

Februari '23

- 4 Kampioenenviering, Emiel Naudszaal te Elversele (o.v.)
- 4 & 5 ACRO - Prov. voorronde 1 C- en I-niveau - Zeveneken
TTm - Prov. Voorronde 4 C-niveau en Wedstrijd 2 I-niveau - ovb
- 11 & 12 ACRO - Recreatornooi 1 - Niel
TTm - Prov. voorronde 5 C-niveau - OvB
Gymtopia Happening - Ieper
- 18 & 19 TTm - Prov. Voorronde 1 A- en B-niveau - Assebroek
ACRO - Recreatornooi 2 - Lievegem
- 25 & 26 TTm - Prov. voorronde 6 C-niveau en Wedstrijd 3 I-niveau -
Leopoldsburg
ACRO - Prov. voorronde 2 C- en I-niveau - Alken

Activiteitenkalender

't Boeksken
Juni

Maart'22

- 4 & 5 TTm - Prov. voorronde 2 A- en , B-niveau - Nazareth
 11 & 12 Recreatornioo ACRO 3 - ovb
 Recreatorooi Toestelturnen - Tielt
 12 Gymtopia Happening - Oostakker
 18 **Algemene Repetitie voor Turngala**
Turnhal "De Witte Molen" Sint-Niklaas van 9u30 tot 12u00
Kleuters van 9u30 tot 10u30
 18 & 19 TTm -Prov. voorronde 3 A- en B-niveau - Hasselt
 ACRO - Prov. voorronde 3 C- en I-niveau - Eeklo
 TTj - Prov. Voorronde 2 A-, B-, & C-niveau - Sint-Gillis-Dendermonde
 25 **TURNGALA van Rust-Roest in Sporthal "De Witte Molen"**
 Sint-Niklaas om 19u00 met deelname van AL onze gymnasten.

April '22

- 1 & 2 TTm - Prov. Voorronde 7 C-niveau - ovb
 ACRO - Prov. voorronde 4 C- en I-niveau - Niel
 Recreatornooi Toestelturnen - Nederboelare
 15 & 16 TTm - Prov. voorronde 4 B-niveau - ovb
 22 Gymtopia Happening - Hofstade
 22 & 23 TTm - Vlaams Kampioenschap C-niveau - ovb
 Recreatornooi ACRO 4 - ovb
 Recreatornooi Toestelturnen - Nazareth
 29 & 30 ACRO - Vlaams Kampioenschap C- en I-niveau & Wedstrijd 4 I-nivea
 9-14 jr. - Merelbeke

Mei '22

- 5 & 6 TTm - Vlaams Kampioenschap A-, B-niveau - ovb
 Gymtopia Happening - Willebroek
 Recreatornooi Toestelturnen - Ieper
 8 & 9 TTm - Vlaams kampioenschap A- & B-niveau - Lauwe
 13 **Clubwedstrijd, Sporthal Temse**
 27 t/m 29 Groot Belgisch Kampioenschap TTm en ACRO A- en B-niveau

Juni '22

- 3 Gymtopia Happening - Wespelaar
 10 & 11 Gymtopia Happening - Jabbeke
 18 Laatste training

TTm = toestelturnen meisjes TTj = toestelturnen jongens ovb = plaats nog niet gekend

Trainingsdagen en -uren 2022 - 2023

SPORTHAL TEMSE

Woensdag 18.00 - 20.00 recreanten ACRO
recreanten meisjes
recreanten jongens
tumbling

Zaterdag 9.45 - 11.45 kleuters
recreanten ACRO
recreanten meisjes
recreanten jongens

SPORTHAL SINT-NIKLAAS

Dinsdag 18.00 - 20.00 Acro selectie B
18.00 - 20.30 Préselectie & selectie TTM
Recreanten meisjes (wedstrijden)
18.00 - 21.00 Acro selectie A

Woensdag 14.00 - 17.00 Selectie TTM

Donderdag 18.00 - 20.30 Selectie TTM

Vrijdag 18.00 - 20.00 Acro selectie B
18.00 - 21.00 Acro selectie A

Zaterdag 9.00 - 11.00 Acro selectie B
9.00 - 12.00 Acro selectie A
10.00 - 12.00 Préselectie & selectie TTM
13.30 - 16.00 Préselectie & selectie TTM

Zondag 10.00 - 12.00 Kleuters
Recreanten meisjes
Recreanten jongens
Préselectie & selectie TTM
10.00 - 13.00 Recreanten meisjes (wedstrijden)
11.00 - 13.00 Tumbling



GEEN TRAININGEN OP !!!!!!!!!!!

zaterdag, 22.10.22	Kaderweekend Gent
zondag, 23.10.22	Kaderweekend Gent
dinsdag, 01.11.22	Allerheiligen
woensdag, 02.11.22	Allerzielen
vrijdag, 11.11.22	Wapenstilstand
van za. 24 /12 t/m vr. 06.01.23	Kerstvakantie
zondag 12.02.23	dag na Kampioenenviering
zaterdag, 25.03.23	Turngala
zondag, 26.03.23	Dag na Turngala
van za.08/04 t/m vr. 14.04.23	paasvakantie
zaterdag, 13.05.23	Brevettendag
donderdag, 18.05.23	Hemelvaart
zondag, 28.05.23	Pinksteren
zondag, 18.06.23	Laatste training

START TRAININGEN SEIZOEN 2022– 2023

- zaterdag 3 september in Sporthal van Temse
-
- zondag 4 september in Sporthal van Sint-Niklaas
-
- woensdag 7 september in de Sporthal van Temse

De aanvangsuren van de verschillende afdelingen staan vermeld in dit krantje. Noteer deze alvast of geef ze door aan nieuwe kandidaat gymnasten. Hoe meer zielen, hoe meer turnvreugde !

Het Bestuur



RECREA

Club T-shirt inbegrepen

Vanaf september

Kleuters & Recreanten 1 training per week € 190

Recreanten 2 trainingen per week € 250

Recreanten 3 trainingen per week € 300

COMPETITIE

Inschrijvingsgeld wedstrijden van GymFed, licenties en club T-shirt inbegrepen.

Recrea TTm wedstrijden € 280

Selectie A TTm € 475

Selectie B TTm € 415

Selectie C TTm € 300

Selectie Acro A € 435

Selectie Acro B € 360

OPGELET !!!!!

GEEN LIDGELD = GEEN VERZEKERING !!!

VERGEET ZEKER E-MAILADRES NIET IN TE VULLEN!!!

Vanaf dit seizoen kan er online ingeschreven worden :

- 1. Online inschrijven voor bestaande leden vanaf 15 juni 2022 tot 31 juli 2022.**
- Online inschrijven voor nieuwe leden kan vanaf 1 augustus aan de tarieven hierboven vermeld.
- Vanaf 3 september tot 18 september zal er op woensdag en zaterdag (in Temse) en zondag (in Sint-Niklaas) ook ter plaatse ingeschreven worden. Betalen kan contant of via bancontact app of je bank app als je een QR-code kan scannen. Niet via overschrijving.



Brevettendag

Eindelijk! Na drie jaar mochten onze gymnasten nog eens het beste van zich laten zien tijdens onze clubwedstrijd. Al onze gymnasten hebben er weken hard voor getraind om hun oefening op punt te krijgen.

Bij heel wat onder hen was de stress hoog om een mooie oefening te laten zien maar de trainers wisten dat ze er klaar voor waren. De gymnasten gaven één voor één het beste van zich zelf en wisten alles tot een mooi einde te brengen!

Op het einde van de wedstrijd werd de prijsuitreiking gehouden. Iedereen zat op de rand van de vloer en wachtten tot zijn/haar naam afgeroepen werd. Zo konden ze één voor één hun welverdiende medaille in ontvangst nemen!

Tot slotte willen we alle werknemers, trainers en juryleden bedanken om van dit evenement opnieuw een succes te maken. Ook de ouders en gymnasten willen we bedanken voor hun voltallige aanwezigheid!

Sander,
bestuurslid en trainer.





Gymtopia

SINT-NIKLAAS

Het turnseizoen zit er jammer genoeg op dus blikken we even terug op de laatste weken. Afgelopen weken waren de training voornamelijk gefocust op de Brevettendag. We oefenden op een balk- en grondoefening om zo een topprestatie te leveren op de clubwedstrijd. Onze gymnasten hebben hun oefeningen top uitgevoerd en behaalden een mooi resultaat!

et programma van Gymtopia bevat ook enkele testjes. Het programma is gebaseerd op negen bewegingsfamilies. Een bewegingsfamilie bestaat uit vier niveaus. We hebben de afgelopen weken testjes afgenomen van de verschillende bewegingen op niveau 1. De resultaten waren behoorlijk goed!

We zijn zeer trots op onze gymnasten en op wat ze dit jaar verwezenlijkt hebben. We hopen onze gymnasten volgend jaar terug te zien zodat ze hun turnvaardigheden verder kunnen ontwikkelen! We hebben genoten van dit turnseizoen en kijken uit naar september! We wensen jullie verder nog een fijne zomervakantie toe vol (turn)plezier!

Veel liefs,
Nouhaila, Lani & Britt



Opleidingen trainers

Tijdens het seizoen volgde onze trainers verschillende opleidingen. Dit is belangrijk om altijd bij te blijven met de nieuwste technieken. Zo volgde Astrid, trainster van de recreanten meisjes 3 in Sint-Niklaas de volledige initiatorcursus. Ze behaalde een mooi resultaat op haar eerste examens. Laat ons samen duimen voor haar tweede examenreeks. Daarnaast volgde Jara en Amani, trainsters van onze kleuters in Sint-Niklaas, een technische opleiding voor Kidies.

Samen waren ze heel enthousiast over de opleiding en hebben ze nieuw materiaal besteld om hun trainingen te verbeteren. Daarnaast zijn ook nog onze trainsters Luna en Stéphanie van de Acro Basis gestart aan hun initiatoropleiding. We hopen op een snelle afronding van deze opleiding voor Luna en Stéphanie zodat ze snel op weg zijn en al hun nieuwe kennis kunnen toepassen op hun trainingen. Jonas, trainer van de recreanten jongens, en Jorian, trainer van kleuters Sint-Niklaas en Gyntopia Temse gaven het beste van zichzelf tijdens de Aspirant-initiator cursus eerder dit seizoen.

Daarnaast organiseerde onze club ook een interne opleiding EHBO. Deze opleiding werd onder leiding van Hilde Van Kerckhoven gegeven. Hilde is huisarts van opleiding. Samen met Hilde voerden we reanimatie technieken uit en zagen we wat we het best konden doen als er iets gebeurt tijdens onze trainingen.

Zoals jullie kunnen zien volgen onze trainers elk seizoen opleidingen om hun trainingen te verbeteren. Als club kunnen wij dit alleen maar aanmoedigen en hun steunen tijdens deze opleidingen! Bedankt aan al onze trainers voor hun inzet!

Sander,
Bestuurslid en trainer.



Meisjes 2

SINT-NIKLAAS

De meisjes 2 van Sint-Niklaas hebben er een superfijn seizoen opzitten.

Zij oefenden voor het behalen van sterren bij Gymstars. Al heel snel behaalden zij Ster 1. Na veel oefenen kon het diploma van Ster 2 uitgereikt worden. De meisjes wilden gretig beginnen oefenen voor Ster 3. Maar de clubwedstrijd stond voor de deur en hiervoor moest ook geoefend worden natuurlijk. We proeven nog even van Ster 3, maar het behalen van dit diploma zal voor volgend seizoen zijn.

Op de clubwedstrijd lieten de aanwezige meisjes duidelijk zien wat ze in hun mars hebben. Trainster Merel, Febe en Jolien waren dan ook zeer trots op hen.

We gaan nu genieten van een welverdiende vakantie en in september vliegen we er terug vollenbak in !

Tot dan,
Merel, Febe en Katrijn



Paasontbijt

Dit jaar organiseerde wij met Pasen onze ontbijtactie. Dit was opnieuw een groot succes.

Onder leiding van Eddy en Vanessa stelden onze werkgroep en enkele helpende trainers een mooi gevulde box samen. De rijkgevulde dozen werden op Paaszondag aan huis geleverd bij al diegene die een bestelling hadden geplaatst.

Wij danken alle helpende handen en de mensen die onze club gesteund hebben door 1 of meerdere ontbijtbox(en) te bestellen.

Ik kijk al uit naar de volgende editie.

Groetjes,
Katrijn



Jongens

TEMSE

Het zit er alweer op en we mogen spreken van een tof en leerzaam turnseizoen.

Onze groep van jongens zijn stuk voor stuk allemaal toffe en leuke jonge gasten die bijna altijd op iedere training aanwezig waren. Er is veel gelachen en veel plezier gemaakt. Als er hard gewerkt moest worden deden onze jongens extra hun best. Gelukkig heeft corona niet te veel roet in het eten gesmeten dit seizoen.

Onze jongens leerde dit seizoen werken aan de ringen en dat bewezen ze op de afgelopen clubwedstrijd. Iedere aanwezige liet zien wat hij had geleerd. Dat deze oefeningen aanleren niet zonder slag of stoot verliep, kon onze Milan bevestigen. Deze heeft de val van het seizoen gemaakt en gelukkig is daar alles goed afgelopen. Deze was er echt ééntje voor de blooper van het jaar. Steeds aandachtig zijn en volle concentratie is wel nodig bij deze oefeningen.

Ook hebben we een drietal jongens gehad die vroegtijdig zijn afgehaakt omdat ze het te druk kregen met hun schoolwerk. Dit is natuurlijk heel jammer. We zullen Andreas, Maaren en Nando heel hard missen want zij waren toch wel het grote voorbeeld voor de kleinere jongens in de groep. We wensen hun alvast veel succes bij alles wat nog komen moet. De trainers Jonas, Borre, en Eddy kunnen zeer tevreden terugblikken. We kunnen jullie ook al vertellen dat trainer Jarne Meersman vanaf volgend seizoen op zaterdag training zal komen geven. Jarne heeft veel ervaring opgedaan want hij heeft zelf veel getraind op wedstrijd niveau. Jarne wil dan ook zijn kennis delen met jullie.

We hopen al onze jongens terug te zien volgend seizoen om er dan opnieuw een leuk en tof jaartje van te maken en dit met een fantastisch turngala in het vooruitzicht. Dat gaat zeker spetteren!

We wensen iedereen een welverdiende vakantie toe. Blijf bewegen want zoals onze naam het zegt.

Rust Roest!

Groetjes van Jonas, Borre, Jarne en Eddy.



Kampioenenenviering 2022

.Na een goede voorbereiding achter de schermen kwamen al onze medewerkers al vroeg samen om de zaal klaar te zetten. Er moesten tafels gedekt worden voor een 230 personen. Onze trainers kregen nog een snelcursus van Eddy om een papierenservet te plooien zodat de tafel er wat feestelijker uit kon zien.

De mensen van de bar konden ondertussen alle dranken koel zetten en de bar klaar maken voor de komst van het publiek.

Verschillende medewerkers waren in de keuken dan weer bezig met het versnijden van de verse groentjes. Jochen, onze ondervoorzitter en voorzitter Eddy konden zich ondertussen ontfermen over de voorbak van 90 kg frietjes. Na deze helse job was het bijna tijd om de eerste vroege vogels te ontvangen.



Onze gasten kregen bij het binnenkomen allemaal hun bonnetjes en een extra bonnetje voor een aperitief. Een lekker glaasje cava voor de volwassenen en voor de kinderen fruitsap met een zakje chips. Er is die avond wel 15 kg stoofvlees, 17 kg vol au vent en 3 kg chili sin carne en een honderdtal curryworsten klaargemaakt. 100 tomaten, 20 kroppen sla, 15 komkommers en een 6 kg wortelen werden versneden. Een hele boel eten voor al onze gasten.



Rond 18u00 stonden onze trainers klaar achter het buffet om iedereen te bedienen. In de keuken was het lekker druk en de frietjes werden zo snel mogelijk aangeleverd. Alle mensen kregen twee keer de kans om aan te schuiven. Na het eten was het dan tijd om de bekertjes aan onze kampioen te overhandigen.

75 gymnasten en hun familie en vrienden hadden zich hiervoor ingeschreven. Van klein tot groot werden ze naar het podium geroepen om hun beker in ontvangst te nemen. Na de uitreiking kregen onze penningmeester, Katrijn en onze voorzitter Eddy nog een leuke verrassing van de trainers en medewerkers, voor hun inzet die ze leveren voor de club. Dit konden beiden enorm appreciëren.

Vermits er vele jonge kinderen aanwezig waren, vertrokken er al heel wat ouders na de uitreiking van de bekertjes. De iets oudere bleven dan weer wat plakken. Na afloop moest er natuurlijk nog opgeruimd worden.

Met een prachtteam aan medewerkers was dit in een wip geklaard. Moe maar super tevreden konden we de deur van de Emiel Naudszaal achter ons dichtslaan. We willen iedereen danken die hebben meegewerkt aan deze editie om er weer iets moois van te maken.

Zonder deze vrijwilligers is dit allemaal onmogelijk. We mogen spreken van een succesverhaal na twee jaar wachten door dat stomme covid virus. Hopelijk zien we jullie allemaal terug in 2023.

Eddy De Backer,
voorzitter.



Selectie TTM

Ondertussen zijn we aan de laatste maand van het seizoen gestart. Tijd om nog wat behaalde resultaten te delen van onze gymnasten!

In het C-niveau behaalden enkele al mooie plaatsen! Ook Yinthe kreeg een mooie plaats in het klassement en werd 36ste allround. Enkele C's, Ella, Keltum en Elise, mochten zich plaatsen voor het Vlaams Kampioenschap. Ella werd 11de, Keltum 7de en Elise 6de op het Vlaams Kampioenschap. Knappe en dik verdiende plaatsen.

Na de C's waren de B-gymnasten, Silke, Nika en Yuna aan de beurt. Silke kwam op de 16de plaats bij B12 en Nika behaalde de 31ste plaats bij B13. Yuna kon wegens langdurige blessure maar deelnemen aan één wedstrijd, waar ze een mooie balk en brug oefening toonde. Ook aan de B's proficiat met de mooie plaatsen.

Proficiat aan al onze toppers! We kijken al uit naar de wedstrijden van volgend jaar!

Ook kijken we allen uit naar onze jaarlijkse bijeenkomst om het einde van het seizoen mooi af te sluiten. Door corona is het jammer genoeg al 2 jaar niet kunnen doorgaan, maar we hopen er dit jaar een spetterend feest van te maken!

Wij vonden het alvast een super leuk turnseizoen! Geniet van de zomervakantie en tot in augustus!

Groetjes van al onze trainers!!

Lisa



Recrea wedstrijden

WEDSTRIJDVERSLAG

Op zondag 24 april hadden de meisjes van de recreanten wedstrijden hun eerste wedstrijd na het corona tijdperk. We trokken hiervoor vol goede moed naar het verre Leopoldsburg. Trainster Febe kon helaas niet mee. Onze oudste gymnaste Laura wou haar met veel plezier vervangen. (hiervoor nog maar eens een dikke dank u wel Laura)

Voor sommige gymnastjes was dit ook de allereerste wedstrijd ooit. Stress was dus wel wat aanwezig.

Ondanks de stress turnden onze meisjes allemaal een zeer mooie wedstrijd. We begonnen met Josefine en Simay bij de 10-jarigen. Josefine greep net naast een zilver medaille en Simay behaald een mooie zilveren medaille. Tegelijkertijd turnden in de reeks 13-jarigen Jana, Lien en Kiyana mooie oefeningen. In de namiddag kwamen Rees en Ante bij de 12-jarigen en Noor, Liene en Jill bij de 11-jarigen aan bod. Ante, Noor en Jill behaalden goud, Reese zilver en Liene brons.

Wat zijn we fier op onze toppers !

Nu hopen we op een 'normaal' seizoen 2022-2023. We zijn al aan het oefenen op moeilijkere delen voor het volgend seizoen.

Sportieve groetjes,
Jolien, Febe en Katrijn



Acro

WEDSTRIJDVERSLAG

Zaterdag 30 april vond het Vlaams Kampioenschap Acro plaats in Lommel. Marte, Lisanne en Sien behaalden een score van 23,300. W

We kunnen zeker en vast terugblikken op dit geweldig wedstrijdseizoen!

Proud coaches ❤️



SPONSORS

