

## Sportvoeding



Afgelopen vrijdag bracht sportdiëtiste Stephanie Scheirlynck een interessante lezing over sportvoeding voor onze ouders, gymnasten, trainers, ... Wat een succes.

Wie hier graag meer informatie over wil kan eens een kijkje nemen in haar kookboeken voor sporters of op:

- <https://www.stephaniescheirlynck.be/>
- <https://www.allesoversportvoeding.be/>



## Steun ons via Trooper

Trooper is een website met verschillende links naar webshops. Als je via de Trooperpagina naar een webshop surft, steun je onze turnkring. Van elke aankoop die jij doet, gaat er een percentje naar de turnkring. De link doet het werk, je kan gewoon shoppen zoals je normaal shopt, zonder daarvoor extra geld uit te geven. Er zijn heel wat webshops terug te vinden zoals Bol.com, Collishop, Collect & Go, Coolblue ... Neem zeker een kijkje op de website: <https://trooper.be/ktg>

## Mutualiteit

De komende weken zullen jullie van ons een invuldocument ontvangen voor de mutualiteit via mail. Je hoeft dit dus niet meer af te geven aan je trainer. Opgelet, controleer zeker ook je spam!

## Vrijwilligers

We zijn nog op zoek naar vrijwilligers die ons een handje willen helpen met verschillende activiteiten. Zo zoeken we nog mensen voor: het eefstijn, de recreawedstrijd, hulp bij trainingen ... Zie je het zitten om ons team te ondersteunen? Neem dan contact op via [vrijwilligers@turnkringaalst.be](mailto:vrijwilligers@turnkringaalst.be)



## Nieuws vanuit ons bestuur

Zoals je in de vorige nieuwsbrief reeds hebt kunnen lezen heeft de club sinds september halftijds een clubcoördinator en een clubmanager in dienst. De clubcoördinator zal zich de komende maanden focussen om de interne trainingsnoden in kaart te brengen en samen met het technische kernteam interne trainingen te organiseren, de trainers te coachen om hun vaardigheden nog meer te ontwikkelen, alsook ervoor te zorgen dat er een proces voor vervanging op poten wordt gezet. Daarnaast vinden we het als club belangrijk dat onze 'We-are-nexters' (jongeren die de trainers assisteren) ondersteund worden zodat zij vlot kunnen doorstromen als trainer. Op 19 en 20 oktober namen onze trainers deel aan het Kaderweekend, een externe vorming georganiseerd door de Gymfed. Op 25 oktober worden onze trainers en assistenten bijgeschoold op een clubinterne vorming binnen de club.

De clubmanager zal zich de eerste maanden eerder focussen op interne en externe communicatie, het uitwerken van een sponsorbeleid en het aantrekken en coördineren van vrijwilligers.

Heb jij een vraag voor een van deze mensen of wil je graag wat tijd investeren (hoe klein ook) om onze club te helpen als vrijwilliger of word je graag trainer dan kan je ons steeds bereiken op onderstaande e-mailadressen.

Clubmanager Karen Seminck  
Clubcoördinator Tine Uvin

[manager@turnkringaalst.be](mailto:manager@turnkringaalst.be)  
[coordinator@turnkringaalst.be](mailto:coordinator@turnkringaalst.be)

## Activiteiten op de kalender

### Sportlaureaat - vrijdag 13 december

Iedereen is welkom op deze kampioenviering. Vanuit onze turnkring zullen zeker enkele gymnasten aantreden!

### Gymgala - zondag 15 december

Wie graag nog een ticket voor het Gymgala wil bemachtigen kan nog steeds inschrijven via [gymgala@turnkringaalst.be](mailto:gymgala@turnkringaalst.be)

Volgende tickets zijn nog beschikbaar via de club: 6 volwassenen en 4 kinderen (jonger dan 3 jaar).



## Warmathon - vrijdag 20 december 2019

Samen kunnen we 'De Caspers vzw' steunen! Deze sportvereniging richt zich tot kinderen, jongeren en volwassenen met een auditieve, motorische of licht mentale beperking of autisme en die niet terecht kunnen bij een gewone sportclub.

### Praktische info:

- Verzamelen 17u15 aan het sportcomplex Schotte
- Vertrek: 17.30 uur stipt
- Je rugnummer krijg je op de bus
- Start lopen: 18u30
- Einde lopen: 19u30
- Vertrek terug: 21u (er kan ter plaatse nog iets gegeten en gedronken worden)
- Aankomst: +/- 21u45 aan het sportcomplex Schotte



Prijs: €20 waarvan €10 rechtstreeks naar het goede doel gaat. 5€ gaat naar de organisatie van de Warmathon. De overige 5€ gebruiken we om de bus te betalen. De turnkring draagt het overige deel bij voor het busvervoer. Je kan bij inschrijving ook opteren om extra centjes te schenken aan het goede doel.

Inschrijven dient rechtstreeks te gebeuren op de website van de warmathon:

<https://dewarmsteweek.be/warmathons/gent>

Kies als goed doel 'de caspers vzw' en geef daarna de groepscode KTAA12472 zeker op. Zo sluit je aan bij onze groep en verzekert je een plaatsje op de bus.

Let op, de inschrijving is pas geldig na betaling op het rekeningnummer: BE 81 7440 6273 3024 van de turnkring. Wij zorgen voor de betaling aan de organisatie. Je kan tot ten laatste 31 oktober inschrijven.

Voor meer info, neem gerust contact op met Demi De Smet via

[warmathon@turnkringaalst.be](mailto:warmathon@turnkringaalst.be)

## Onze tumblers springen de pannen van het dak in Portugal



Net zoals vorig jaar kregen onze tumblinggymnasten de kans om in september een weekend te trainen onder de vleugels van Jenny Dawes. Zij is een voormalig wereldtopper en is tevens trainster van de Engelse nationale jeugd.

Een goede voorbereiding op de start van het nieuwe wedstrijdseizoen.



de Looyerij

brasserie | bar



Begin oktober trokken 6 tumblinggymnasten samen met hoofdtrainster Natalie naar het Portugese Loulé om er een internationale wedstrijd te springen. Net zoals vorig jaar werden er opnieuw prachtige resultaten behaald.

Voor Amy en Amber was het de eerste kennismaking met een internationale wedstrijd. Ondanks een val in de landing behaalde Amy een 11e plaats, Amber behaalde zelfs de finale en eindigde uiteindelijk als vierde net naast het podium!

Nore en Sam waren er vorig jaar ook reeds bij en hadden enkele nieuwe reeksen gepland. Nore behaalde met twee mooie reeksen een 7e plaats in de finale. Sam sprong onder andere voor de eerste keer een reeks met dubbel gestrekte salto en behaalde zo de overwinning in een sterk deelnemersveld. Van een schitterende repetitie gesproken voor het jeugdWK dat in december doorgaat te Tokyo en waar ze haar 5e plaats van vorig jaar probeert te bevestigen!

Ook Sara als Helena trokken naar Portugal om er enkele nieuwe reeksen te tonen. Beiden behaalden de finale, waarin Sara als 6e en Helena als 7e eindigde. Vooral de prestatie van Sara is het vermelden waard. Als 14-jarige kwam ze uit in de categorie 15-16 jarigen om er de EK-selectienorm te proberen te springen. Met twee prachtige reeksen slaagde ze hier ook in! Ze dient voor eind maart deze norm nog 1 maal te bevestigen en dan mag ze in mei België vertegenwoordigen in het Zweedse Göteborg!

Hands up voor ons tumblingteam!

Wie ons team graag steunt kan ons helpen om zoveel mogelijk wijn te (ver)kopen. De actie begint eerstdaags. Personen met interesse kunnen zich richten tot de ouders van de tumblinggroep.



## Wedstrijdnieuws

### Tumbling

- Loulé DMT/tumbling, Portugal (11-12/10/2019)
  - A - 11-12 jaar meisjes:
    - Amber: 4de
    - Amy: 11de
  - A - 13-14 jaar meisjes:
    - Sam: 1ste
    - Nore: 6de
  - A - junioren meisjes
    - Sara: 6de
    - Helena: 7de



 **Thoen**  
AALST - HOFSTADE - WIEZE - ZOTTEGEM  
www.garagethoen.be



**de Looyerij**

brasserie | bar



PA-services - Private event  
Business event - Rental