



Infogids 2023-2024

Welkom bij

Vzw Turnkring De Trampo's



Hou je van 'hoog gaan' en sensatie? Dan is trampolinespringen echt iets voor jou. De gymnasten springen soms tot 6 à 8 meter hoog en ze combineren deze sprongen met salto's en schroeven. De trampolinespringer kan evenwicht, ritme, tempo- en ruimtegevoel uitstekend combineren. Door veel te trainen zal hij/zij steeds hoger kunnen zweven en meer salto's en schroeven kunnen uitvoeren.

VZW Turnkring de Trampo's bieden aan kinderen en jongeren de mogelijkheid om zich te ontplooien in de Trampolinesport. Ook de recreatieven komen ruim aan bod en voor de 15+ hebben we een nieuw groepje in het leven geroepen om actieve ontspanning aan te bieden, naast de competitie. Jump for fun! Kinderen vanaf het 3^{de} kleuter t.e.m. 20+ kunnen bij ons terecht.

In het lidgeld is inbegrepen :

De lessen en trainingen o.l.v. ***uitsluitend gediplomeerde trainers***, huur van de volledig uitgeruste gymzaal, een trainings-t-shirt, de verzekeringsbijdrage tegen sportongevallen (ook tijdens de verplaatsing van en naar je club, bij uitstapjes in binnen- en buitenland, de narrenstoeten ben je verzekerd). Ook nog in het lidgeld inbegrepen zijn de administratiekosten, de bijdrage aan de gymnastiekfederatie vzw, korting op tal van gymactiviteiten op vertoon van je lidkaart, gratis deelname aan het Clubkampioenschap, het gymtijdschrift dat bij je thuis in de bus

komt. Op zaterdag is het lidgeld slechts € 130,00, omdat er enkele zaterdagen wegvallen door grote evenementen !

Uurrooster trampoline

Recrea 1

Woensdagnamiddag: 16u30 -17u30

Recrea 2

Woensdagnamiddag: 17u30 -18u30

Recrea 3

Zaterdagvoormiddag: 9u00 -10u00

Recrea 4

Zaterdagvoormiddag: 11u00 -12u00

Jump & Fun

Woensdagavond: 18u30 - 19u45

Kledijvoorschriften

- T-shirt
- Short (**geen jeans!**)
- Kousen
- Lange haren samengebonden
- Geen sieraden (oorbellen, halskettingen, horloges, armbandjes, ...) → **veiligheid!**

Belangrijke regels

- 1) Wachten in de inkomhal tot de trainer je komt halen.
- 2) Ouders die om hun kinderen komen, blijven wachten in de inkomhal tot de les gedaan is.
- 3) Geen drank of eten in de gymzaal. Drinken kan vóór en nà de les.
- 4) Waardevolle spullen (gsm, geld, ...) niet in de kleedkamer laten liggen.

Gegevens trainers

Woensdag en/of zaterdag – recrea en/of competitie

Didier Wullaert : 0477/ 50.71.05

Tuur Dejonghe : 0476/ 04.45.04

Toon Dejonghe : 0470/ 08.70.31

Elly Werbrouck : 0493/ 06.37.19

Mirthe Vanhee : 0479/ 44.54.00

Tim Mulleman : 0494/ 18.49.86

Competitiegroepen dagelijks van maandag t.e.m. zondag :

Krist Vandesompele : 0473/706 446 – krist.vandesompele@telenet.be

Didier Wullaert : 0477/ 507 105 - trampos1@telenet.be

Saida Mommerency: 0472/ 83.41.64 - saida.mommerency@hotmail.com

Fien Rogiers : 0491/ 64.46.26 - fien.rogiers.0806@gmail.com

Lore Surmont : 0485/ 396 141 - loresurmont@hotmail.com

Elise Wullaert : 0476/ 758 898 - wullaertelise@hotmail.com

Renée Verhulst : 0494/ 30.02.80 - renee.verhulst@hotmail.com

Géén training op onderstaande data wegens bezetting turnhal

- Vrijdag 27, zaterdag 28 en zondag 29 **oktober 2023** : Fuif Dance with The Duvel, Chiro Jefri
- Vrijdag 17, zaterdag 18 en zondag 19 **november 2023** : Dansgala Paradanszo
- Vrijdag 2, zaterdag 3 en zondag 4 **februari 2024** : Boksgala, WPM Promotions
- Vrijdag 1, zaterdag 2 en zondag 3 **maart 2024** : Internationaal judoturnooi, Judoclub Kawaischi
- Vrijdag 5, zaterdag 6 en zondag 7 **april 2024** : Fuif Chirouge, Chiro Mandelburcht
- Vrijdag 12, zaterdag 13 en zondag 14 **april 2024** : Concert, Kunst Veredelt

Clubkampioenschap Flanders Cup- zondag 26/11/2023

Ontbijtkoeken, koffie en chocolademelk te verkrijgen. De opwarming begint om 8u45.

De wedstrijden gaan van start om 9u30. De prijsuitreiking is voorzien omstreeks 11.45u à 12.15u. Alle deelnemers ontvangen een medaille en de Sint komt op bezoek. Tijdens het Clubkampioenschap is er een "open bar" t.v.v. de Clubkas

Kalenderverkoop, het ideale Kerst – en Nieuwjaarsgeschenk !

OMDAT

1) **Het een leuke kalender is, met foto's van jouw kind tijdens één van de trainingen !**

2) **Er veel ruimte is om je eigen agenda in te vullen!**

3) **Omdat het nuttig is, en tegelijkertijd je de clubkas helpt spijzen !**

4) **Het een kalender is die loopt van december 2023 t.e.m. januari 2025 !**



De verkoop start vanaf 26 november '23) Voor slechts € 8,00/kalender

De gymnast die de meeste kalenders kan verkopen ontvangt een mooie prijs !



Trainingsuren vzw Turnkring de Trampo's Ingelmunster seizoen 2023 – 2024

DAG	Pré – I & I – niveau	A – Niveau	B – Niveau	RECREA
Maandag		17.30u – 19.30u Trainers : Fien / Lore	18.30u – 20.00u Trainers : Renée / Lore	
Dinsdag	17.30u – 19.00u Trainer : Didier	17.30u – 19.30u Trainer : Fien / Saida		
Woensdag	15.00u – 16.30u Trainers : Tuur / Didier			16.30u – 17.30u Recrea 1 (3^{de} kleuter tot 3^{de} leerjaar) 17.30u – 18.30u Recrea 2 (4^{de} lj. Tot 1^{ste} middelbaar) Trainers : Didier / Elly / Toon / Mirthe 18.30u – 19.45u Jump & Fun Trainer : Tuur
Donderdag		17.30u – 19.30u Trainers : Fien / Saida	18.30u – 20.00u Trainers : Elise / Krist	
Vrijdag		17.30u – 19.00u Trainers : Fien / Saida		
Zaterdag				09.00u – 10.00u Recrea 3 (3^{de} kl tot 3^{de} lj.) 10.00u – 11.00u Recrea 4 (4^{de} lj tot 1^{ste} middelbaar) 11.00u – 12.00u Recrea 5 Trainers : iedereen
Zondag	09.30u – 11.30u Trainers : Didier / Elise	10.00u – 12.00u Trainers : Saida / Lore	10.00u – 12.00u Trainers : Saida / Lore	

Verzekering

Indien ik mij zou pijn doen tijdens de training, dan ben ik, na betaling van het lidgeld, goed verzekerd. Wat te doen bij een sportongeval.

Ga naar : <https://www.gymfed.be/over-gymfed/een-ongeval-wat-nu>

Verzekeringen

Gymfed biedt, in samenwerking met Ethias, heel wat polissen aan voor haar clubs en leden.

[Bekijk hier het overzicht van alle polissen](#)

Een ongeval? Wat nu?

We wensen je het niet toe, maar soms krijg je als sporter af te rekenen met een blessure. We helpen je graag verder in de administratieve verwerking van je dossier en wensen je een spoedig herstel!

Leden, aangesloten bij Gymfed, zijn via Ethias verzekerd tegen lichamelijke schade en burgerlijke aansprakelijkheid (aansprakelijkheid tegen over derden).

Hoe ga je te werk: [Download het ongevallenformulier](#), vul het volledig in - vergeet hierbij je handtekening niet - en laat de arts vervolledigen.

- Het slachtoffer meldt het schadegeval aan de club (trainer/secretaris).
- De federatie handelt rechtstreeks het dossier verder af, tot en met de schadebetaling, met het slachtoffer.
- Je kan de status van je dossier volgen in '[Mijn ongevallenstatus](#)' (hiervoor moet je inloggen)
- Vooraleer je opnieuw de turnzaal in duikt - vergeet je [Genezingsattest](#) niet door te zenden!