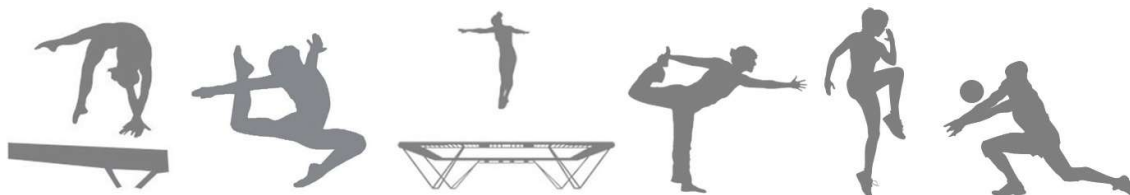




Algemeen Jaarverslag 2025 Sportvereniging DOS



Inhoudsopgave

1 Algemeen	3
1.1 Ledenaantal	3
1.2 Locaties	3
1.3 Trainers	4
1.4 Bestuur en vrijwilligers	4
1.5 Extra inkomsten	4
1.6 Activiteiten	5
1.7 Gesprekken	5
1.8 Activiteiten en belangrijke data 2025	6
1.9 Voorlopige kalender 2026	6
2 Sociale veiligheid	7
3 Jazz-Dance 2025	8
3.1 Samenstelling Technische Commissie	8
3.2 Algemeen	8
3.3 Selecties	9
3.4 Activiteiten 2025	9
3.5 Programma voor 2026	11
4 Trampoline	12
4.1 Samenstelling Technische Commissie	12
4.2 Algemeen	12
4.3 Trainingen	14
4.4 Opleidingen en bijscholing	14
4.5 Plannen voor 2025	15
4.5.1 Trainingen	15
.....	16
5 Jaarverslag 2025 Turnen	16
5.1 Algemeen	16
5.2 Samenstelling technische commissie	16
5.3 Lessen	16
6 Recreatie Volwassenen	19
6.1 Algemeen	19
6.2 Lessen	19



1 Algemeen

1.1 Ledenaantal

	1 januari 2025	31 december 2025
Jeugd	289	334
Dames	175	187
Heren	23	33
Totaal aantal leden	487	554

Door het starten van nieuwe uren bij zowel volwassenen als kinderen is het ledenaantal weer gegroeid.

Verdeling leden over de DOS-disciplines (december 2025)

Dans	99
Turnen	140
Peuter- kleutergym	34
Trampoline	44
Volwassenen	183

1.2 Locaties

In 2025 hebben wij gebruik gemaakt van de zalen van de locaties:

Eerste Groenelaan	turnen, volleybal
Juliana van Stolberg	dans, volwassenen
Rooseveltlaan	turnen, volwassenen
Sporthal de Bloemen	trampoline, volwassenen

Het blijft op sommige tijden van de dag moeilijk om een geschikte binnensportlocatie te vinden. Dit probleem wordt overdag veroorzaakt door de grote vraag van de scholen in het dorp die voorrang krijgen. Na de vakantie was er in sportzaal 3 van de Bloemen weer ruimte voor callanetics. Al vroeg in het jaar kwam de melding dat de Stolberg op maandag ochtend niet meer beschikbaar zou zijn voor DOS na de zomervakantie. Na een lange periode van onzekerheid konden de lessen van de maandagmorgen naar de Bloemen verplaatst worden. Zowel de onzekerheid als het steeds maar weer moeten verplaatsen van de lessen en materialen is ongewenst. Onze doelgroepen verdienen een vaste plek. Wij zijn heel tevreden over de samenwerking met de Bloemen.

Over de schoonmaak van de gymzalen door Holland Sport zijn wij niet tevreden. Vorig jaar zijn we begonnen met het opbouwen van een digitaal dossier met klachten over de schoonmaak van de drie zalen. Door personele wijzigingen bij Holland Sport kwam het pas in oktober tot een gesprek. Holland Sport is het met ons eens. De schoonmaak is ruim onder de norm, terwijl er per zaal een uur per dag voor staat. Het aanspreken van Asito door Holland Sport heeft niet geholpen. Er is verbetering toegezegd door onder andere een nieuwe schoonmaker aan te trekken.

1.3 Trainers

Vlasta Bakker, Marlous de Bruijne, Marjan Dijkstra, Julia Hes (tot april), Anne Houweling, Amélie Janssen, Bea van der Meer, Eveline van der Meer, Liesbeth Oonk, Birgit Stevenson, Lotte Tabak, Bas van Vliet, Peter de Zeeuw en Rosalie Zoontjes.

Dit jaar zijn Layan en Frank begonnen met niveau 3. Begeleider: Paulien.
Julia is in april gestopt met lesgeven.

1.4 Bestuur en vrijwilligers

Bestuur

Voorzitter	Vacature
Penningmeester	Vacature
Waarnemend Penningmeester	Paulien Aalbers
Secretaris	Marcia Schermer
Bestuurslid Jazz-Dance	Karinda Suer
Bestuurslid Trampoline	Paulien Aalbers
Bestuurslid Recreatie volwassenen	Ellie van der Meer
Bestuurslid Turnen	Michel van de Stolpe
Bestuurslid Algemeen	Hermen Ormel

Het bestuur heeft 9x vergaderd. Indien noodzakelijk is er tussendoor ook overleg geweest.

Vrijwilligers

Notulist bestuursvergadering	Bep Zegwaard
Ledenadministratie, website en activiteiten	Elsa Aalbers
Activiteiten	Jeanet Welboren
Vrijwilliger Jazz-Dance	Loedie Wijnhoff
Invoer boekhouding	Frank van der Pijl
Vertrouwens contactpersonen	Ingrid Langedijk en Bert de Bruijne

Daarnaast zijn er een aantal vrijwilligers actief als bijvoorbeeld jurylid bij de wedstrijden.

Om trainers, vrijwilligers en bestuur te verbinden en te bedanken is er een kerstborrel en een bedankavond voor de zomervakantie georganiseerd.

1.5 Extra inkomsten

Diverse organisaties ondersteunen het verenigingsleven. Hierdoor is het mogelijk extra inkomsten te genereren. Naast de Grote Clubactie doet DOS mee met acties van Rabo Clubsupport, Sponsorklicks en Vomar.

Daarnaast hebben wij een aantal keer subsidie aangevraagd en gekregen vanuit 'Sportakkoord 2'. Dit betreft bijvoorbeeld de trainersopleidingen, het opstarten van nieuwe lessen zoals 'Masters' en incidentele activiteiten al dan niet in samenwerking met scholen.

De afdeling dans heeft van de kerstvoorstelling tijdens het kerstfeest een benefiet gemaakt, waar gul is gegeven. Dit geld komt geheel ten goede aan de eindvoorstelling en wordt vooral gebruikt voor nieuwe kleding.

1.6 Activiteiten

- Er zijn **onderlinge wedstrijden** georganiseerd voor turnen. Net als een **trampolinemiddag**, met een wedstrijd en diplomaspringen. Bij turnen, trampoline, dans en volleybal wordt meegedaan aan wedstrijden.
- Voor dans is het seizoen afgesloten met een grote show.
- Via de **jeugd sportpas** hebben we lessen aangeboden.
- Het **Hemelvaartkamp**, voor een keer in de duinen van Castricum, was weer een groot succes. I
- In de zomervakantie heeft DOS met dans en trampoline meegedaan met de **vakantiecocktail en/of zomerboost**.
- Zoals elk jaar hebben we meegedaan met de **Grote Clubactie**. Voornamelijk de jeugdleden hebben weer enorm hun best gedaan en het recordaantal van 4198 loten verkocht. Alle verkopers krijgen 50 cent per verkocht lot en de 3 verkopers met de meeste loten krijgen een leuke prijs. Voor DOS is dit een belangrijke bron van inkomsten om bijvoorbeeld kleine materialen voor gym en kleding voor de dansvoorstelling aan te schaffen.
- Eind november is voor de jongste leden **pietengym** georganiseerd in Sporthal de Bloemen. Meer dan 100 van de jongste leden hebben al dan niet met een vriendje genoten van beweging, de pieten en de traktatie na afloop. Voor de peuters was er in de eigen les een speciale Pietenles met een cadeautje.
- De afdeling dans heeft een **kerstfeest** georganiseerd voor alle dansers. Naast een korte voorstelling ging het vooral om het gezellig samenzijn in de vorm van een dobbelspel.
- Marjan en Bea grijpen diverse momenten in het jaar aan om een speciale **thema les** te organiseren voor de volwassenen. Na afloop van de laatste les van het seizoen zorgen ze voor een mogelijkheid om met alle sporters een kopje koffie of thee te drinken.
- De volleyballers spelen een aantal wedstrijden per jaar.

1.7 Gesprekken

Gemeente

Het bestuur is dit jaar in gesprek gegaan met de wethouder sport en een beleidsmedewerker om de problemen, zoals het wegvallen van de jeugdsubsidie en de problemen rond de gymzalen, onder de aandacht te brengen. Concreet heeft dit zonwerend folie opgeleverd voor de ramen van de Groenelaan.

Wel merkten we dat de discussie over de jeugdsubsidie ook bij het gemeentebestuur leeft. Er is oog voor het feit dat we met onze activiteiten geen kans maken op de subsidies die ervoor in de plaats zijn gekomen. Mochten zich nieuwe problemen voordoen is door dit gesprek het contact sneller gelegd.

Team Sportservice

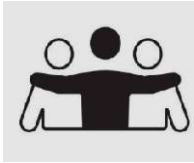
Met enige regelmaat hadden we plezierig contact met Team Sportservice Kennemerland. We konden hen raadplegen over o.a. de uitvoering van het Sportakkoord en de (subsidie)mogelijkheden. Daarnaast organiseerden de Buurtsportcoaches de 'Fit en Vitaal' bijeenkomsten voor volwassenen. Hiervoor is DOS steeds uitgenodigd; dit heeft ons regelmatig nieuwe leden opgeleverd.

1.8 Activiteiten en belangrijke data 2025

16 maart	Onderlinge wedstrijd recreatie turnen
14 juni	Onderlinge wedstrijd en diploma springen trampoline
14 juli	eindvoorstelling dans "Turning Seasons"
24 november	Sinterklaas
19 december	Kerstfeest dans
Gedurende het hele seizoen diverse wedstrijden voor trampoline, turnen, dans en volleybal	

1.9 Voorlopige kalender 2026

16 maart	Onderlinge wedstrijden turnen
14 mei	Hemelvaartkamp turnen
Juni	trampolinemiddag
27 juni	Eindvoorstelling dans Geesterhage
Zomervakantie	Vakantiecocktail
September	Grote Clubactie
November	Pietengym
Gedurende het hele seizoen diverse wedstrijden voor trampoline, turnen, dans en volleybal	



2 Sociale veiligheid

Wij vinden het heel belangrijk dat iedereen zich prettig en veilig voelt binnen de vereniging, zowel de (jeugd)leden als de trainers en vrijwilligers. Vanuit het NOC-NSF en KNGU zijn hiervoor richtlijnen opgesteld: de 4 V's van sociale veiligheid. In 2025 heeft DOS geïnvesteerd in diverse aspecten daarvan:

- **Vakkundige trainer-coaches:** die hebben we al. Op onze website hebben we nu duidelijk gemaakt hoe we (nieuwe) trainers werven, inclusief referenties (waar van toepassing) en VOG.
- **Vertrouwenscontactpersoon op de club:** we hebben twee mensen bereid gevonden deze rol op zich te nemen; ze hebben een training gevolgd; op de website is te vinden hoe leden contact kunnen opnemen. Bij deze danken we Ingrid Langedijk en Bert de Bruijne voor hun inzet voor DOS het afgelopen jaar. Ingrid en Bert zijn in 2025 niet benaderd en benadrukken dat ze klaar staan voor alle DOS-leden.
- **Verklaring omtrent het gedrag (VOG) voor trainers en vrijwilligers:** dit hebben we in 2025 in gang gezet, om te beginnen voor alle trainers. In 2026 breiden we dit uit naar alle vrijwilligers.
- **Vastgestelde gedragscode:** iedere club moet duidelijk maken welk gedrag wel of niet gewenst is tijdens en rondom de lessen, wedstrijden en in de kleedkamers. Het Bestuur heeft een proces in gang gezet waarbij eerst gekeken is welke 'waarden' onze sportvereniging aanhangt; deze zijn gedeeld met alle trainers voor feedback. Qua gedragscode is die van de KNGU leidend; DOS zal in 2026 aanvullende gedragsregels opstellen en delen.

Voorts is een protocol opgesteld dat leiding/trainers gebruiken in geval van onveilig aandoende situaties op trainingslocaties. We hopen dit zo min mogelijk te hoeven gebruiken.



3 Jazz-Dance 2025

3.1 Samenstelling Technische Commissie

Karinda Suer	bestuurslid
Vlasta Bakker	leiding
Amelie Janssen	leiding
Anne Houweling	leiding en assistent bij jongste groepen
Lune Scheerens	assistent kleuters sinds september 2025
Loedie Wijnhof	vaste vrijwilliger

3.2 Algemeen

3.2.1 Leiding

De lessen werden in 2025 gegeven door bovenstaand team. Zij hebben de lessen zoals altijd weer met heel veel enthousiasme gegeven. Met als prachtige afsluiting de show Turning Seasons, voor het eerst weer in Theater Koningsduin in Castricum.

Vlasta geeft de recreatiegroepen vanaf groep 6/7 les en doceert de selectiegroepen.

Amelie geeft les aan de kinderen van groep 3 t/m groep 8 en is afgelopen jaar een hiphopgroep voor tieners gestart. Daarnaast is eind 2025 op verzoek van enkele ouders een peutergroep van start gegaan.

Anne geeft de kleuters les en assisteert bij de jongste groepen van Amelie.

Lune assisteert sinds de zomervakantie bij de kleuterlessen.

Anne heeft de fundamentele fase van niveau 3 van de KNGU vorig seizoen afgerond en doorloopt nu de discipline fase. Streven blijft om de komende jaren meer leden hiertoe de kans te geven waarmee we werken aan een interne opleiding voor nieuwe dansdocenten.

3.2.2 Lessen

De lessen zijn gegeven in de gymzaal van de Juliana van Stolberg. Er zijn 3 selecties, een showteam en 9 recreatieve uren die op leeftijd en zo veel mogelijk op niveau zijn ingedeeld. Ervaring leert wel dat vanaf middenbouw middelbare school het eigenlijk niet haalbaar is om nieuwe dansers te laten instromen omdat het niveau van die groepen het beginnersniveau ruimt overstijgt. Om die reden zijn er dit seizoen twee beginnerslessen op het rooster ingepland die bij voldoende aanmeldingen kunnen starten.

3.2.3 Ledenaantal

Per 31 december 2025 stonden 106 individuele dansers ingeschreven van wie er meerdere dansers 2 en soms 3 keer per week komen dansen.

Eind vorig seizoen is de kleutergroep met een recordaantal van 23 kinderen afgesloten. Na de zomer is juist de kleutergroep altijd weer klein omdat er geen groei van onderaf is. Misschien dat dit met het opstarten van de peutergroep volgend seizoen anders zal zijn. Ervaring leert dat deze groep gaandeweg het seizoen altijd weer aangroeit, wat dit seizoen tot nu toe echter wel minder is dan vorig jaar. De grote aantallen in de kleutergroep voor de zomer hebben zich wel vertaald naar vollere groepen op de zaterdag.

De meeste selectiegroepen hebben helaas niet voldoende leden om kostenneutraal te kunnen draaien. Er is gekeken naar de mogelijkheid om terug te gaan naar 3 groepen maar dat zou te veel ten koste gaan van het niveau van de groepen. De meeste dansgroepen kunnen nog leden gebruiken.

Aandacht voor promotie blijft belangrijk en een uitdaging. De hiphopgroep is wel aanwezig geweest op de braderie in september waar sportverenigingen zich konden voorstellen. Daarnaast worden er regelmatig vrienden/vriendinnenlessen georganiseerd om kinderen te laten kennismaken met dans. Kleuters die op de wachtlijst stonden voor turnen zijn geattendeerd op de mogelijkheid te komen dansen gedurende de wachttijd wat een enkel extra danslid heeft opgeleverd.

3.3 Selecties

Er werden ook dit jaar weer audities gehouden voor de C-, B- en A-selectie en het showteam. Ook van andere dansgroepen hebben dansers auditie gedaan. Er zijn weer meerdere talenten gespot en we verwelkomen de nieuwe selectiedansers.

De C-selectie bestaat uit dansers in de leeftijdscategorie van 8 tot 12 jaar. De B-selectie bestaat uit dansers in de leeftijdscategorie van 11/12 jaar. De A selectie bestaat uit dansers van 12 t/m 16 jaar en het showteam bestaat gemiddeld genomen uit een groep dansers van 18 jaar en ouder maar in verband met minder leden is die leeftijdsgrens dit jaar enigszins verlaagd.

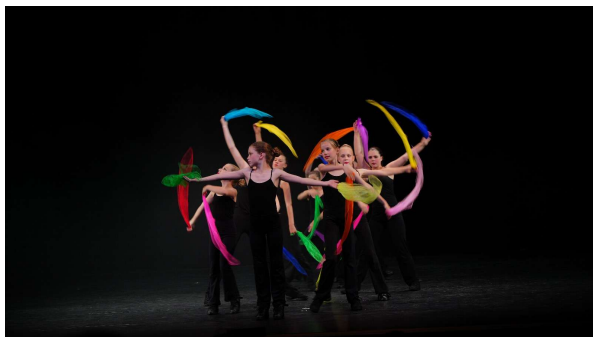
3.4 Activiteiten 2025

Bijzondere lessen

Bij de woensdag- en zaterdaglessen worden er met enige regelmaat vrienden/vriendinnen lessen georganiseerd. Daarnaast zijn er ook ouderlessen waarin ouders een keer kunnen komen meedansen met hun kind. Zowel kinderen als ouders genieten hier altijd zichtbaar van.

Eindvoorstelling

Het eerste half jaar 2025 is er natuurlijk weer keihard gewerkt aan de eindvoorstelling "Turning seasons". Voor het eerst weer een voorstelling alleen van Dos en weer in het eigen dorp. Beide voorstellingen waren uitverkocht.



Benefietoptreden en kerstfeest

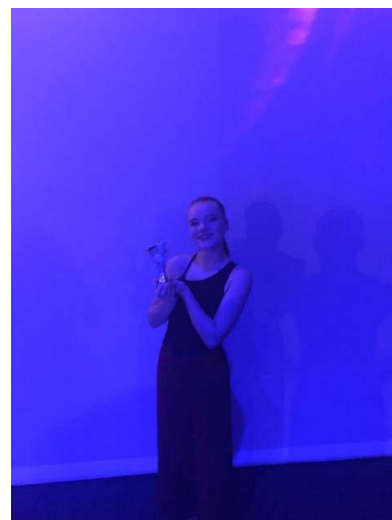
Ook dit jaar zijn de feestdagen door de dansafdeling weer feestelijk ingeluid. Gezien het wegvallen van de subsidies is besloten er ook dit jaar weer een benefietvoorstelling van te maken, zodat de dansgroepen zich voor komende voorstelling weer kunnen verzekeren van mooie kostuums. De opbrengst was ruim 700 euro!

De zaal was weer mooi versierd en het publiek was enthousiast. Opnieuw een mooie manier om het kalenderjaar met dansers en hun familie af te sluiten.



We Know You Can Dance

De selecties hebben afgelopen jaar 2 keer deelgenomen aan wedstrijden van 'We Know you can dance'. Op 12 januari hebben de A- en de B- selectie weer op het podium gestaan. Met veel plezier en enthousiasme hebben zij hun dans laten zien. Ze zijn helaas niet in de prijzen gevallen. Emma Verkaart heeft als enige danser van DOS een solo gedaan waarmee zij de 3^e prijs binnensleepte.



Overig

Muziekvereniging Excelsior uit Limmen bestond in 2025 100 jaar had ons gevraagd om met Limmen Music Night een samenwerking te doen. Helaas bleken zij te veel plannen te hebben en hebben zij deze samenwerking helaas moeten annuleren.

3.5 Programma voor 2026

- We Know You Can Dance alle selectiegroepen en de hiphopgroep op 25 januari.
- We know you can dance alle selectiegroepen op 8 februari
- We know you can dance hiphopgroep op 20 maart
- 27 juni eindvoorstelling
Er is opnieuw gekeken naar een samenwerking met Loeka's Dance Experience. Door het korte theaterseizoen was er echter geen groot theater beschikbaar. Waardoor besloten is dit jaar opnieuw alleen met DOS op het podium te verschijnen
- Wat verder op ons pad komt



4 Trampoline

4.1 Samenstelling Technische Commissie

Paulien Aalbers	Bestuurslid trampoline
Lotte Tabak	Leiding
Rosalie Zoontjes	Leiding
Birgit Stevenson	Leiding
Bas van Vliet	Leiding (in opleiding)

4.2 Algemeen

4.2.1 Leiding

Dit jaar zijn de lessen het hele jaar gegevens door Lotte Tabak, Rosalie Zoontjes, Birgit Stevenson en Bas van Vliet. Zij zijn hierbij ondersteund door Sophie Compter, Emma van der Lecq en Mats Vollers.

4.2.2. Promotie en overig

In de zomervakantie hebben we trampolineclinics verzorgd. In totaal hebben we drie clinics kunnen geven waar in totaal 37 kinderen aan mee hebben gedaan. Het was erg leuk om te doen en alle kinderen en trainers hebben er van genoten.

4.2.3 Wedstrijden

In 2025 is net als in 2024 weer deelgenomen aan wedstrijden in de regio.

Ook dit jaar waren er weer vijf deelnemers vanuit DOS. In het voorjaar zijn er de individuele en synchroonwedstrijden. DOS doet alleen mee aan de individuele wedstrijden in verband met de beperkt beschikbare juryleden. In de 3^e divisie, Jeugd II meisjes deden twee DOS'ers mee; Isabel Stein en Elise Geurtsen. Sophie Jack en Tessa Schermer namen deel in de categorie 3^e divisie Junior meisjes en Bas mocht in de 2^e divisie deelnemen in de gecombineerde categorie Junior/Senior Heren.

Er is steeds een voorronde die bepaald de plaatsing voor het eindklassement en een finale voor de dagwinnaars.

1^e wedstrijd 01-03-2025 Voorronde: Isabel 6^e, Elise 7^e, Sophie 5^e (Tessa en Bas geblesseerd)

1^e wedstrijd Finale: Isabel 5^e, Sophie 4^e

2^e wedstrijd 22-03-2025 Voorronde: Isabel 5^e, Elise 7^e, Tessa 2^e, Sophie 4^e (Bas was nog geblesseerd)

2^e wedstrijd 22-03-2025 Finale: Isabel 6^e, Tessa 2^e, Sophie 6^e

3^e wedstrijd 17-05-2025 Voorronde: Isabel 5^e, Elise 6^e, Tessa 3^e, Sophie 4^e, Bas 1^e

3^e wedstrijd 17-06-2025 Finale: Isabel 4^e, Elise 5^e, Tessa 2^e, Sophie 4^e, Bas 1^e

Einduitslag na 3 wedstrijden: Isabel 5^e, Elise 8^e, Tessa 3^e, Sophie 5^e, Bas 1^e, waarmee Tessa, Sophie en Bas zich geplaatst hebben voor het NK 3^e divisie in Ahoy Rotterdam op 28 juni waar Bas eindelijk tegenstanders zou krijgen. Op dit NK hebben zij zeer goed gesprongen. In de voorronde waren Tessa, Sophie en Bas respectievelijk 5^e, 12^e en 1^e. In de Finale die Bas en Tessa mochten springen hebben zij dit vast kunnen houden waardoor Bas zich Nederlands Kampioen 2^e divisie Junior/Senior Heren.

In het najaar waren de teamwedstrijden. In deze wedstrijden spring je wel op volgorde van je eigen leeftijdscategorieën, maar worden er op papier teams gevormd van de 3^e of 2^e divisie. Sophie, Tessa, Elise

en Isabel vormden het team DOS 3-1. Ook bij deze wedstrijden telt de voorronde voor de plaatsting en is er een finaleoefening voor de dagwinnaar.

Op de 1^e wedstrijd, op 4 oktober, was DOS 3-1 na de voorronde 4^e, en in de finale hebben zij dit op kunnen krikken naar een 3^e plek en dus op het podium van de dag.

Bij de 2^e wedstrijd, op 1 november, kwam het team, mede doordat Sophie ziek was en Elise mis ging met haar verplichte oefening, tot een 6^e plaats in de voorronde. Er mocht geen dagfinale gesprongen worden maar met een 4^e en 6^e plek in de voorrondes werd team DOS 3-1 5^e in de eindstand en plaatsten zij zich voor het NK Teams in Oss op 13 december.

Dit was een zeer lange dag voor deze 4 meiden. Er deden in totaal 14 teams mee in hun 3^e divisie. De meiden hebben allemaal zeer steady gesprongen en mochten als 8^e de finale in. Hierbij mogen maximaal 3 springers springen. Vooraf was afgesproken dat dat de drie meiden met de hoogste score voor de keuzeoefening van de voorronde zouden zijn. In de finale sprongen de meiden goed en eindigden als 7^e. Het gat naar de 6^e plaats was bijna 5 volle punten, en de nummer 8 stond op grote afstand. Wij zijn enorm trots op een 7^e plek op het NK Teams 3^e divisie!

Ook hebben we een trampolinemiddag georganiseerd voor de leden van onze afdeling. Dit jaar was dat op zaterdagmiddag 14 juni. Er waren helaas weinig aanmeldingen, slechts 14, waardoor we het hebben opgesplitst in een wedstrijd voor de 5 vaste wedstrijdsspringers en voor de overige 9 springers alleen diplomaspringen (in 2024 waren er nog 25 deelnemers).

Toch was het een gezellig middagje waarbij de springers hun kunsten konden laten zien aan al het meegebrachte publiek. Ditzelfde publiek werd erg stil zodra Bas bijna de hoogte van het dak bereikte. Hoewel velen dit wel spannend vonden, vaak de ouders nog meer dan de springers zelf, hebben ze allemaal laten zien wat ze wilden en hebben hun diploma's behaald.

Hieronder staan de uitslagen, de winnaar van de wedstrijdsspringers won ook direct de Jos Kerkhovenbokaal. De Netheidsbeker, waarbij puur de moeilijkheidsscore weg wordt gelaten, had geen andere volgorde.

NB. Op de Onderlinge wedstrijd springt iedereen 3 oefeningen, bij wedstrijden vanuit de bond zijn dit 2 oefeningen in de voorronde en slechts een selecte groep een 3^e oefening. Hierdoor zijn onderstaande scores slecht te vergelijken met de scores op de wedstrijden van de KNGU zelf.

Klasse 1 - wedstrijdsspringers			Scores Netheidsbeker		
1	Tessa Schermer	82,3	1	Tessa Schermer	75,1
2	Isabel Stein	77,1	2	Isabel Stein	72,5
3	Elise Geurtsen	72,9	3	Elise Geurtsen	68,1
4	Bas van Vliet	69,5	4	Bas van Vliet	61
5	Sophie Jack	57,3	5	Sophie Jack	51,9

4.3 Trainingen

4.3.1 Lessen

Dit jaar werden de lessen weer op de dinsdag gegeven én een zaterdagles die om de week wordt gegeven en duurt per keer 2 klokuren.

De reguliere lessen zijn gegeven in Sporthal de Bloemen. De lestijden en trainers waren:

Dinsdag 18.00-19.00	Birgit Stevenson, Bas van Vliet, met hulp van Sophie Compter (13jr) tot zomer, Emma van de Lecq (12jr) va zomer
Dinsdag 19.00-20.00	Lotte Tabak (of Rosalie Zoontjes tot zomer), Birgit Stevenson
Dinsdag 20.00-21.00	Lotte Tabak (of Rosalie Zoontjes tot zomer)
Zaterdag 10.30-12.30	Rosalie Zoontjes (tot oktober), Bas van Vliet en hulp Mats Vollers

4.3.2 Ledenaantal

Het maximum aantal springers op een uur wordt bepaald door het aantal leiding op de groep en de samenstelling van de groep. In beginsel bij 1 leiding (met assistent) maximaal 12 leden, in overleg tot 14. Bij 2 leiding maximaal 14 leden, in overleg tot 16. Eind 2025 is het maximum aantal leden op elke les bepaald op 14 leden, omdat zowel leiding als leiding in opleiding ervaren genoeg zijn. De ledenaantallen eind 2025 zijn 11, 13, 14, 10 per les.

4.3.3 Materiaal

Op 20 mei is het materiaal gekeurd door Janssen&Fritsen waarbij de trampolines weer goedgekeurd zijn. We hebben 4 trampolines. De oudste trampoline is nu 20 jaar oud, vervolgens 15 jaar oud, 15 jaar oud en 5 jaar oud. Een trampoline met het gebruik zoals door onze vereniging moet minimaal 20 jaar mee kunnen, mogelijk tot 25 jaar.

In 2025 is er een hoes om het in 2024 aangeschafte schuifmatras gemaakt door de oma van Rosalie. Het samengevoegde schuifmatras van 2 oude matrassen bleek geen succes, deze hebben we afgevoerd, evenals een heel oude mat, mogelijk nog uit de tachtiger jaren, welke nu echt op zijn eind was gekomen. Menig oud springer zal zich nog herinneren dat je in deze mat tunnels kon graven, tot wanhoop van de trainers. Sorry oud trainers, ik was ook een van deze kinderen toen ik nog 10 was.

4.4 Opleidingen en bijscholing

4.4.1 Bijscholingen

Trainers zullen bijscholingen volgen om hun licentie op peil te houden.

Bas is het hele seizoen bezig geweest met zijn Disciplinefase Trampolinespringen welke hij eind 2024 is gestart. Omdat hij tegelijkertijd ook bij zijn studie aan het afstuderen was, is het behalen van de Disciplinefase helaas nog niet gelukt.

Paulien heeft een meerdaagse bijscholing gedaan, dan wel Gymnsport, maar hiermee heeft zij voldoende punten behaald om haar licentie aan het einde van de looptijd weer met 4 jaar te kunnen verlengen.

4.4.2 Opleidingen

Er zijn geen nieuwe opleidingen gestart.

4.4.3 Jury

Voor DOS hebben Judith Welp, Rosalie Zoontjes en Bas van Vliet een jurybrevet niveau 1 (uitvoering regio), Paulien Aalbers is in het bezit van een niveau 2 brevet (uitvoering én moeilijkheid regio).

Claudia Jack-Riswick is bezig met het jurybrevet HD. Marcia Schermer, Hans Schermer, Heidi Speerstra, Felice Stein en Jeroen Stein zijn bezig met het jurybrevet niveau 1. Ook Sophie Jack en Tessa Schermer zijn hiervoor ingeschreven, maar die zijn er wat minder ver in het oefenen.

Wij hebben de verplichting tot het doen van de jurycursus moeten instellen om deelnemen aan wedstrijden mogelijk te houden. Wij hopen dat iedereen in 2026 voor de zomervakantie zal slagen zodat zij vanaf het najaar 2026 inzetbaar zijn.

4.5 Plannen voor 2025

4.5.1 Trainingen

We willen proberen om de 4 trainingsuren te behouden, eventueel weer uitbreiden. Echter is dit afhankelijk van de beschikbaarheid van de trainers naast hun studie en baan. Ook trainers vinden van buitenaf blijkt erg lastig. Alle trampolineverenigingen in onze regio hebben een enorm tekort aan trainers en ook aan potentiële trainers. De vijver om in te vissen is klein. We hopen dan ook met de huidige groep door te kunnen gaan en wat nieuwe assistenten op te leiden die vervolgens trainer kunnen worden.

4.5.2 Wedstrijden

Het doel is om met een kleine groep (4 tot 6) wedstrijdspringers door te gaan met deelnemen aan de regionale wedstrijden. In de periode februari-mei voor de plaatsingswedstrijden individueel en na de zomervakantie weer met de teamwedstrijden.

We zijn voornemens weer een onderlinge wedstrijd met diplomaspringen te organiseren.

4.5.3 Materiaal

De trampolines zullen rond juni weer gekeurd worden. Investeringsplanningen zijn niet gepland. Mogelijk zijn er wat hoezen en ritsen nodig voor de schuifmatjes.



5 Jaarverslag 2025 Turnen

5.1 Algemeen

In 2025 werd het bestuur voor de afdeling Turnen gevoerd door Michel van de Stolpe. Het jaar 2025 heeft in het teken gestaan om de bestuursfunctie vorm te geven en te leren wat er in een volledig jaar allemaal gebeurt.

Er zijn veel mensen, veelal vrijwilligers maar ook de leiding van de diverse onderdelen en andere bestuursleden die zich betrokken voelen bij Turnen en er veel tijd in stoppen. Dat is mooi om te zien en maakt de vereniging ook sterk.

Een compliment op zijn plaats naar Elsa, die op de achtergrond veel werk verzet met betrekking tot de ledenadministratie, instroom, uitstroom en doorstroom.

De leiding van Turnen heeft zich laten zien door proactief mee te denken met DOS, altijd flexibel zijn geweest en de kinderen een geweldige tijd en leerschool meegeven. Niet alleen op fysiek gebied maar ook in omgangsvormen en groeien als persoon.

5.2 Samenstelling technische commissie

Liesbeth Oonk	Leiding selectie
Marlous de Bruijne	Leiding selectie
Eveline van der Meer	Leiding recreatie en selectie, kleutergym, ouder- en kindgym
Julia Hes	Leiding recreatie tot april
Paulien Albers	leiding recreatie en opleider vanaf april
Frank van der Pijl	Leiding in opleiding
Layan Abou Zaid	Leiding in opleiding
Michel van de Stolpe	Bestuurslid

5.3 Lessen

5.3.1 Selectie.

De selectie wordt gegeven op maandag en woensdag. In totaal turnen er 30 meisjes. Ook dit jaar werden de lessen gegeven door Liesbeth Oonk of Marlous de Bruijne met ondersteuning van Eveline van der Meer of Masja vd Galiën. Gedurende het seizoen wordt er twee keer gekeken naar mogelijke nieuwe instroom vanuit de diverse recreatiegroepen. Daarbij is de doorstroom een aandachtspunt. Het maximum aantal meisjes in een groep is bij de onderbouw 16 en bij de bovenbouw 18. Richting het einde van dit seizoen is er weer ruimte om nieuwe meisjes te scouten.

Er is dit jaar door de selectie teams hard gestreden voor mooie podiumplaatsen en medailles. De turnsters hebben laten zien dat ze zich elke wedstrijd weer verder hebben ontwikkeld.

Hier een paar krantenkoppen van 2025:

8 december 2025 De Castricum Turnen

- *“Beverwijk - Zondag kwamen de turnsters van DOS opnieuw in actie tijdens een spannende wedstrijddag vol zenuwen, doorzettingsvermogen en verrassende prestaties”*

2 december 2025 De Castricum Turnen

- *“Sterke seizoensstart voor DOS Castricum bij wedstrijden in Beverwijk”*

16 juni 2025 De Castricum Turnen

- *“Medailleregen voor DOS Castricum tijdens toestelkampioenschappen”*

19 mei 2025 De Castricum Turnen

- *“Gouden medailles voor DOS Castricum tijdens Finale Zuid in Amsterdam”*

12 februari 2025 De Castricum Turnen

- *“Turnsters DOS schitteren op rayonwedstrijd”*

5.3.2 Recreatie

Het recreatie turnen is onderverdeeld in drie leeftijdsgroepen. Basisschool groep 3 en 4, groep 5 en 6 en groep 7 en ouder. Onder leiding van Eveline van der Meer en verschillende hulpen worden deze lessen met veel inspiratie gegeven. De lessen onderbouw zijn heel vol en er staan veel kinderen op de wachtlijst. Doorstroming is er gelukkig wel.

Op 16 maart hebben de kinderen van de recreatie hun kunsten vertoond tijdens een echte onderlinge wedstrijd. De wedstrijd was groot succes en alle kinderen gingen met een mooie medaille naar huis. Graag willen wij alle vrijwilligers bedanken voor hun inzet en hun hulp. Ook willen wij Eveline, Jeanet en Julia bedanken voor alle voorbereidingen en het organiseren van deze wedstrijd. Wegens het grote succes, is DOS voornemens deze onderlinge wedstrijd weer jaarlijks te organiseren.

De kleutergym en ouder- en kindgym uren werden ook dit jaar verzorgd door Eveline van der Meer. Het ontdekken van wat het lichaam kan en het maken van plezier, voeren hier de boventoon. Samen met de ouders bewegen de kinderen en worden zij steeds vaardiger met hun motoriek. Dit is een belangrijke aanvulling op het aanbod van DOS en maakt ook doorstroming naast bijvoorbeeld dans, trampoline of Turnen mogelijk.

5.3.3 Diversen

Turnkamp:

Tijdens Hemelvaart is er opnieuw een turnkamp georganiseerd, een jaarlijks hoogtepunt voor veel van onze kinderen. Helaas konden we dit jaar niet terecht op onze vaste locatie in IJmuiden, omdat deze ons onverwacht in de steek liet.

Gelukkig heeft de organisatie dit uitstekend opgelost door op korte termijn een scoutinglocatie in Castricum te regelen. De kinderen hebben daar een fantastische tijd gehad: er werd volop gelachen, gespeeld en natuurlijk geturnd.

Het kamp was opnieuw een groot succes en zowel de kinderen als de leiding hebben enorm genoten. Graag willen wij de organisatoren hartelijk bedanken, en in het bijzonder Jeanet Welboren en Marlous de Bruijne.

Vrijwilligers:

Afgelopen jaar heeft de leiding zich ontzettend goed ingezet om meer ouders vrijwilligerstaken op zich te laten nemen. We komen de laatste tijd juryleden tekort en daar hebben zich nu een aantal ouders voor aangemeld. We zullen komende tijd nog meer ouders proberen te activeren. Ook vanuit andere onderdelen van DOS (bijvoorbeeld bestuur) zijn er juryleden in opleiding.

Afsluiting:

Met trots kijken wij terug op een sportief en verbindend jaar binnen de afdeling Turnen. Dankzij de inzet van onze leiding, vrijwilligers en ouders hebben de kinderen zich kunnen ontwikkelen in een veilige en plezierige omgeving. Wij kijken vol vertrouwen vooruit naar 2026, waarin we blijven bouwen aan groei, sportplezier en een sterke turnafdeling binnen DOS.



6 Recreatie Volwassenen

6.1 Algemeen

In 2025 is er, naast de reguliere lessen, nog meer aandacht voor de oudere sporter gekomen. Bijna 20% van de DOS leden is 69 jaar of ouder. Deze groep wil zo lang mogelijk sporten in een sociale en veilige omgeving waarbij plezier en je fit voelen centraal staan. Mede om die reden is er een nieuw lesuur gestart: DOS Masters 55+. Met dank aan het Sportakkoord Castricum.

Alle lessen voor volwassenen kennen veel vaste deelnemers, waardoor het sociale aspect veel aandacht krijgt. Rond de feestdagen zijn er bijzondere lessen waar naast oefeningen ook veel gezelligheid is. Voor de kerstvakantie en voor de zomervakantie drinken alle groepen met de trainers aan het eind van de les samen koffie of thee. In het geval van de zomervakantie, na een gezellige wandeling.

De trainers van de DOS-lessen voor volwassenen zijn Bea van der Meer, Marjan Dijkstra en Peter de Zeeuw. Het bestuur dankt deze trainers die zich ook dit jaar met veel betrokkenheid, inzet, deskundigheid en flexibiliteit hebben ingezet.

DOS Castricum heeft een divers aanbod aan recreatiesporten voor volwassenen in alle leeftijden voor dames en heren. In 2025 zijn er wekelijks elf verschillende sportactiviteiten voor volwassenen verdeeld over 12,5 lesuren:

Bodyshape-steps | Dames 50+ Beweeg je fit | Masters 55+ | Buitenfit 55+ | Bodyshape | Callanetics | Sportief bewegen voor heren 70+ | Conditietraining dames | Callanetics 70+ | Yoga | Volleybal gemengd

6.2 Lessen

Op maandagochtend geeft Bea van der Meer de lessen Bodyshape-steps, Dames 50 + Beweeg je fit, DOS Masters 55+ en 2 keer een Bodyshapeles in de avond. Het ledental van de diverse groepen op de maandag neemt nog steeds toe.

Marjan Dijkstra geeft op maandagochtend Buitenfit 55 + aan een gemengde groep dames en heren. Het wandelen wordt gecombineerd met oefeningen. De startplek wordt ongeveer om de twee maanden gewisseld zodat er steeds in een ander stukje bos wordt geoefend.

Marjan geeft op dinsdagavond een uur Callanetics en een uur Sportief bewegen voor heren 70-plus.

Op woensdagavond geeft Marjan een uur Conditietraining voor dames.

Op woensdagavond geven Marjan en Bea samen yogales. Omdat er twee docenten zijn is er persoonlijke aandacht en aanpassing van de oefening mogelijk. Inmiddels zijn er 19 deelnemers, waaronder bestuursleden en collega's die lesgeven bij turnen. De yogales is gezellig maar er wordt ook hard gewerkt.

Op donderdagochtend geeft Marjan Callanetics aan 70-plussers in Sporthal de Bloemen. Afhankelijk van de fysieke mogelijkheden is hierbij ook mogelijk om de oefeningen op een matje op de grond of met een stoel te doen. De groep drinkt samen koffie in de Sporthal na elke laatste les voor een basisschoolvakantie.

Op donderdagavond speelt de groep Volleybal gemengd onder leiding van Peter de Zeeuw. Al vele jaren oefent en speelt de groep dames en heren anderhalf uur met elkaar. Een deel van de groep doet ook mee aan de recreatiecompetitie in Heiloo.

Hoewel het recreatievolleybal is, wordt er op niveau getraind en gespeeld. De volleybalavond is in twee delen gesplitst: eerst de training en daarna het spel.

De training is meestal als volgt opgebouwd: A. Er wordt begonnen met een warming-up, belangrijk om het risico op blessures te verminderen. Over het algemeen werkt ieder voor zich de warming-up door, soms gebeurt dat gemeenschappelijk om de puntjes weer op de i te zetten. B. Daarna volgen techniekoefeningen om de bovenhandse en onderhandse techniek op peil te houden of te verbeteren. C. Als derde onderdeel volgen dan één of meerdere spel oefeningen om vastigheden in het samen spelen te oefenen. D. Smashen en serveren sluiten de training af.

Daarna wordt er een aantal sets gespeeld. De samenstelling van de groep kent de laatste jaren wat meer wisselingen dan daarvoor, maar de goede sfeer blijft desondanks hetzelfde. Dat betekent dat we ook van elkaars lief en leed op de hoogte zijn en daar ook wat mee doen, waardoor het een recreatieve volleybalgroep met een beetje extra is.

Doordat er in 2025 wat leden zijn vertrokken, is er ruimte voor enkele nieuwe leden.