

UPSIDE

Trampolinevereniging Triffis Alkmaar jaargang 4 - nummer 13 - april 2008

AR SPORTGALA

ieren voor spie ortploeg sp

**DE TRIFFISDAG
2008**

**TRIFFIS
SPORTPLOEG
2007
VAN ALKMAAR**

**GRENZLAND CUP
2008**

SPORTPLOEG VAN HET JAAR 2007

**TRIFFIS
TRAMPOLINE**

WAARDECHEQUE

500,-

**INTERSPORT
MEGastore**

D  **DOWN**

BEEMSTER, U KRIJGT DE SMAAK SNEL TE PAKKEN!

IN DE BEEMSTER DOET DE TIJD NOG GEWOON ZIJN WERK. DE BESTE KWALITEIT MELK KOMT VAN DE KOEIEN DIE LANGER IN DE WEI MOGEN GRAZEN. EN ALLEEN MET DIE MELK MAKEN WE IN DE BEEMSTER ONZE KAZEN, GEHEEL VOLGENS AUTHENTIEK RECEPT. GEDULDIG LATEN WE DE KAZEN RIJPEN, IN ALLE RUST EN OP EIGEN KRACHT. ONGESTOORD ONTWIKKELT ZICH DE UNIEK, FIJNE SMAAK VAN BEEMSTER.



BEEMSTER IS VERKRIJGBAAR IN VERSE UITSNIJ EN IN VERSVERPAKKING, VAN JONG TOT X-O- EN LITE.



Fotopersburo Martin Mooij

www.fotomooy.nl

VAN DE VOORZITTER,

De ontknoping op weg naar het NK en het EK moet nog komen, maar dat betekent niet dat er sinds de vorige Upside Down niets te melden is!

De wedstrijdploeg van Triffis is uitgekozen tot sportploeg van het jaar. Het bestuur is enorm trots op deze uitverkiezing en wij mochten veel felicitaties in ontvangst nemen. Het was hilarisch, en een enorm leuk gezicht hoe het podium van De Vest werd overspoeld door blije springers, toen de uitverkiezing bekend werd gemaakt. Want: zoals Sven ook aanhaalde in het introductie-filmpje dat van de genomineerde ploegen werd getoond: de kracht van onze wedstrijd ploeg is de onderlinge band en dat iedereen, ongeacht leeftijd of niveau, met elkaar meeleeft. De kampioenschaal, aan Sven overhandigd door AZ-speler Julian Jenner, is te bewonderen in de prijzenkast en voor de ontvangen cheque wordt een nuttige besteding gezocht. Foto's van het gala vinden jullie op de foto-pagina van de website.

De Triffisdag 2008 was ook dit jaar weer een succesvolle verenigingsdag; heel veel springers namen deel aan het diplomaspringen, en de demonstraties en wedstrijden waren weer bijzonder spannend. Alan Villafuerte overhandigde de behaalde diploma's en prijzen en Triffis nam van hem afscheid, met een door Sven uitgesproken historisch verslag en de overhandiging van een fotocollage van enkele van zijn meest aansprekende resultaten. Ook van deze dag zijn foto's terug te vinden op de website.

De aanstelling van een vertrouwenspersoon binnen de vereniging: Onze fysiotherapeute Hermineke is regelmatig in de zaal te vinden; zij begeleidt de wedstrijd springers, en is ook het aanspreekpunt voor onze andere springers, waar het sportmedische vragen betreft. Wij hebben Hermineke nu ook bereid gevonden om de rol te gaan vervullen van vertrouwenspersoon. Voor onze leden is zij daarmee degene met wie in vertrouwen iets kan worden besproken. Binnenkort komt het bewaarnummer van de Upside Down uit; daarin wordt over deze invulling meer uitgelegd, en daar vinden jullie ook het telefoonnummer waarop Hermineke bereikbaar is. Nu al is Hermineke elke eerste zondag van de maand vanaf 3 uur in de zaal aanwezig.

Op weg naar een nieuwe trampolinehal in Alkmaar: Want last but not least.....zoals de meesten van jullie al weten werkt het sportbedrijf Alkmaar aan de invulling van een nieuwe trampolinehal bij De Meent; het oppervlakte wat beschikbaar komt stelt ons in staat om een dubbele invulling te realiseren (trainingen wedstrijd sport en recreatie tegelijkertijd) en ook om wedstrijden te organiseren op alle niveau's. De (politieke) molens draaien langzaam... maar we houden jullie op de hoogte.

De kwalificaties voor het NK individueel en synchroon 2008 zijn alweer bijna gesprongen en het ziet ernaar uit dat we ook dit jaar met een grote groep daaraan deel kunnen gaan nemen. Inmiddels is ook bekend wie Nederland vertegenwoordigen op het Jeugd EK en het EK in Denemarken; het meest actuele nieuws daarover kunnen jullie lezen op www.triffis.nl

Op woensdag 5 maart is onze nieuwe talentgroep van start gegaan. Wij wensen de springers heel veel plezier en succes bij hun voorbereidingen op - en deelname aan - de wedstrijden vanaf het najaar 2008.

Alice Mooij

COLOFON

jaargang 4 - nummer 13 - april 2008

Upside Down is het officiële orgaan van trampolinevereniging Triffis, onder redactie van het bestuur.

Fotografie: Indien niet anders vermeld:
Fotopersbureau
Martin Mooij

Vormgeving: Duo Communicatie

Redactie: Yvonne Bak en Paul Bannink

Indien u nieuws of iets interessant te vertellen heeft of anderszins kopij voor Upside Down, stuur dit dan naar info@triffis.nl

De redactie behoudt zich het recht voor artikelen te verkorten of te wijzigen al dan niet in overleg met de auteur. Voor de laatste stand van zaken zoals wedstrijddagen, openingstijden etcetera, kijk op www.triffis.nl

TRIFFIS PERSONALIA

Voorzitter

Alice Mooij
P. Schiphorststraat 25
1827 NK Alkmaar
072 5620455
voorzitter@triffis.nl

Trainingscoördinator

Gerard Bannink
Saskerstraat 94
1831 CS Koedijk
072 5610749
trainingscoordinator@triffis.nl

Secretaris

Jolanda Keijzer
Laan Eindeloos 1
1851 ZM Heiloo
072 5321484
secretaris@triffis.nl

Trampolinevereniging

Triffis Alkmaar
Pettemerstraat 33
1823 CW Alkmaar
tel: 072 5620455
info@triffis.nl
www.triffis.nl

Penningmeester

Irene Pronk
Herenweg 172 g
1822 AK Oudorp
072 5625755
penningmeester@triffis.nl

Ledenadministratie

Astrid Wiebering Vlaar
Sлимпad 7
1851 LA Heiloo
072 5337272
ledenadministratie@triffis.nl

Zaalbeheer

Paul Bannink
Guldenpad 18
1827 JJ Alkmaar
06 14171864
peni.bannink@chello.nl

Upside Down wordt mogelijk gemaakt door onze sponsors.

AFSCHEID

Voor de redactie sloeg het nieuws in als een bom. Yvonne vertelde ons dat ze van baan ging veranderen en daarvoor naar Friesland moest verhuizen. Een andere baan! Eigen baas worden van een kadoshop. Gaaf, gewaagd en knap dat jullie dat aan durven waren de welgemeende reacties. Maar er ging ook een vraag door ons heen, hoe kunnen we zonder Yvonne nog een knappe Upside Down maken. Zij deed zoveel voor het blad, zorgde er voor dat de stukjes werden geschreven, taalkundig nagekeken werden en netjes afgeleverd werd bij Ivar (grafisch ontwerper). Het zal een echte opgave worden om het zonder al te veel wijzigingen er net zo mooi uit te laten zien als de vorige 12 editie's. Namens de redactie van de Upside Down wensen we Yvonne, Jeroen en Ilian hele goede zaken in Friesland en dat het jullie voor de wind zal gaan. Natuurlijk kunnen we via E-mail contact houden en mee beleven hoe het met jullie gaat. Hartelijk dank voor jullie enorme inzet.

Paul Bannink



DE TRIFFISDAG 2008

3 februari 2008 was het tijd voor alweer de derde jaarlijkse Triffisdag! Deze feestelijke dag was de afgelopen jaren absoluut een hoogtepunt van ons seizoen en dit jaar was het weer de uitdaging om het festijn te overtreffen. De zaal werd hartstikke leuk aangekleed en zag er feestelijk uit. De drankjes en hapjes waren goed verzorgd, dus ook het publiek vermaakte zich zeer goed, want wat is er beter dan naar onze prachtige sport kijken onder het genot van een natje en een droogje.

Alle trampolinespringers van onze club kregen op deze dag de kans om een heus Triffisdiploma te behalen. Wekenlang werd er in onze lessen hard geoefend om aan de eisen voor het voor hem of haar hoogst haalbare diploma te voldoen. In 4 groepen verdeeld over de hele dag werd er door ongeveer 60 van onze springers alles gegeven en door het harde werk kon iedereen aan het einde van de dag met een diploma op zak naar huis!



Op de Triffisdag worden ook altijd de onderlinge wedstrijden gehouden. Hieraan nemen deel alle landelijke en regionale wedstrijdsspringers, en ook de springers met een tweede lidmaatschap bij onze club. Dit jaar was het weer erg spannend, in alle 4 de klassen! In de klasse regionaal junioren, trok Reka Loczi dit jaar aan het langste eind. In de klasse regionaal Senioren was Olga Leegwater iedereen de baas. In de klasse landelijk junioren was de hoofdprijs en het clubkampioenschap dit jaar voor Pascal Wiebering. In de klasse landelijk senioren won ondergetekende en hij is daar uitermate verheugd over! Op deze editie van de Triffisdag hadden we hoog bezoek. Alan Villafuerte heeft onlangs zijn turnhemden aan de wilgen gehangen (hij is gestopt met springen) en hij nam op de Triffisdag afscheid van zijn Alkmaarse trampolinevrienden. Hij kreeg een mooie canvasdoek met een

collage van foto's die een groot gedeelte van zijn lange en succesvolle loopbaan bestrijken. Alan was toonbaar vereerd met dit gebaar en hij werd ook nog even flink in het zonnetje gezet door een aantal toespraken. Natuurlijk was dit voor mijzelf ook wel een emotioneel moment omdat toch mijn grootste succes- sen als trampolinespringer absoluut met Alan als synchroon partner zijn geweest. Vandaag was er verder ook nog aandacht voor al onze vrijwilligers, de basis van elke vereniging. Enkele vrijwilligers werden naar voren geroepen en werden symbolisch bedankt met een doosje heerlijke bonbons. Tot slot was er nog de strijd om de Triffiscup, het hoogtepunt van de dag. De beste 8 springers van de dag strijden in deze finale volgens het knock-out systeem om de hoofdprijs: De Triffis Cup 2008! Na een aantal zeer spannende duels was het uiteindelijk wederom ondergetekende die aan het langste eind trok, ondanks de enigszins vijandige sfeer die er in de zaal jegens mij heerste. Het is dan toch echt waar, Nederlanders kiezen altijd voor de underdog. Ik kan maar 1 ding zeggen, blijf hard trainen en stoot mij volgend jaar gewoon hard van de troon. Als ik namelijk dan toch door iemand moet worden verslagen, dan graag door een van mijn eigen leerlingen. Ik geloof dat iedereen het erg naar zijn zin heeft gehad. Het was weer een mooie Triffisdag, en ik kijk absoluut nu alweer uit naar de volgende.

Sven Mooij



TRIFFIS SPORTPLOEG 2007 VAN ALKMAAR

De wedstrijdploeg van TV Triffis is op maandag 11 februari uitgekozen tot Sportploeg van het Jaar 2007 van Alkmaar. Tijdens een gala bijeenkomst in theater De Vest waar een delegatie van de wedstrijdspringers voorafgaand ook nog kon genieten van een 3-gangendiner viel hen deze eer ten deel. De prijs voor sportploeg van het Jaar wordt jaarlijks uitgereikt en wordt door



een jury toegewezen aan een sportploeg die in het afgelopen jaar bijzondere prestaties heeft verricht. In ons clubblad heeft iedereen deze prestaties ook kunnen volgen, en we zijn er zeer trots op dat we in ons korte bestaan al dermate

worden herkend en erkend dat we deze verkiezing hebben gewonnen! De presentatie van de show, die elk jaar wordt opgeluisterd door een mix van cabaret en muziek optredens, lag in handen van cabaretier Dolf Janssen.

Hij roemde het enthousiasme van onze springers toen overal uit de zaal triffis-wedstrijdspringers het podium op klommen om te zien hoe Julian Jenner (speler van AZ) de prijs overhandigde aan Sven Mooij die de schaal namens Triffis in ontvangst nam. Proficiat aan iedereen van Triffis, want dit doen we natuurlijk met zijn allen!

groetjes Sven

EERSTE PLAATSINGSWEDSTRIJD REGIONAAL

Op 9 februari hadden wij (de E, D en de C) onze eerste individuele wedstrijd. Deze hadden we in Velsbroek, maar omdat deze zaal een beetje te klein en te laag was hadden wij (C poule) geen synchroon. Toen wij aankwamen schrok ik eigenlijk wel een beetje van de zaal maar ik was al snel gewend. Wij moesten in een andere zaal springen dan de D en E, maar dat vond ik eigenlijk niet zo erg. Tijdens de warming-up zijn we zelf met een groepje maar buiten een rondje gaan rennen omdat dat binnen niet kon, haha! Bij het inspringen ging het bij mij wel en volgens mij ook wel met de anderen! De trampoline stond

wel tegen de muur maar daar was ik al snel aan gewend. Toen ik mijn verplicht had gesprongen was ik op zich wel tevreden. Ook mijn 2 keuzes gingen allebei goed! Helaas heb ik de D+E poule niet zien springen omdat het in 2 verschillende zalen was. Toen de uitslag kwam was het best wel spannend. In mijn poule werd Lineke 1ste, Jolien 2de en ik 3de. Lara werd 1ste in haar poule, en ook Anna werd 1ste. Reka werd



3de. Dus we hadden al heel wat medailles binnen en synchroon moest nog gesprongen worden! Bij het inspringen van synchroon ging het bij iedereen ook wel goed! Behalve bij Lara en Pascal... Waarna Lara gestrest naar mij kwam rennen om even haar woede te uiten dat het niet lukte met het inspringen. Gelukkig kwam ditallemaal goed want ze hebben ze gewoon alle 3 super goed uitgesprongen! Bij Mees en Marit ging er wat mis want ze begonnen ongelijk, maar ze mochten nog een keer om te laten zien dat ze het toch wel echt konden. Hierbij begonnen ze gewoon met een big smile en deze keer ging het wel goed, alleen kregen zij hier geen puntenvoor. Bij de synchroon uitslag was iedereen ook weer erg zenuwachtig! Lara en Pascal werden 1ste en in diezelfde poule werden Jessica en Birgit 3de! Dus we kunnen terugkijken op een zeer geslaagde dag!



Groetjes Sanne

TRIFFIS IN DE PERS

Triffis A1 wint brons



Blijfe gezichten na een succesvolle en sportieve dag.

ALKMAAR - Trampolinevereniging Triffis heeft brons gewonnen met team A1 op de Nederlandse Kampioenschappen Clubteams.

Na het gewonnen goud door Triffis C6 en het zilver van Triffis B3 in Spakenburg, wist ook Triffis A1 eremetaal mee naar Alkmaar te nemen. Het team kwam in gewijzigde samenstelling in actie; Andrea Lenders moest verstek laten gaan, en ook Hjalmar Bannink kon door ziekte niet

voluit springen. Met de uiterst stabiele serie van drie oefeningen van invalster Danique Keijzer en Sven Mooij en de goede finale oefening van Pascal Wiebering wist het team grote concurrenten als Pro Patria 1, met Fernando en Orlando Götschin achter zich te laten.

TRAMPOLINE

Goede start Triffis-springers

Vier gouden, een zilveren en drie bronzen medailles is de oogst van zestien Triffis-springers die zaterdag in actie kwamen in Velsbroek. Goud was er voor Lara Schut (jeugd gemengd D), Lineke van Drimmelen (juniores meisjes C) en voor het synchroonduo Lara Schut en Pascal Glorie. Anna van der Miesen begon haar seizoen met goud in de klasse dames C. In de klasse junioren meisjes C was er een compleet Triffis-podium: naast de gouden medaille voor Van Drimmelen behaalde Jolien Klamer zilver en brons in deze categorie.

TRAMPOLINESPRINGERS

AN EEN MEDEWERKSTER

HOOGEZAND - De A-springers van de Alkmaarse trampolinedub Triffis zijn gisteren met een bronzen medaille teruggekeerd van de Nederlandse clubkampioenschappen in Hoogezand. Een dag eerder was er in Spakenburg goud en zilver voor de junioren.

De Alkmaarse ploeg trad in Hoogezand in een gewijzigde samen-

Sven Mooij start met groep springtalenten

ALKMAAR - De bekende trampolinespringer Sven Mooij start woensdag 5 maart met het trainen van een groep talentvolle jeugd.

Deze groep bestaat uit springers die zijn gescout tijdens de recreatielessen van Triffis en die zich willen voorbereiden op het springen van wedstrijden. De nieuwe groep bestaat maximaal uit 15 springtalenten in de leeftijd van 8 tot en met 12 jaar, die per week vanaf 17.5 uur trainen, met als doel om in 2009 mee te gaan doen aan trampolinewedstrijden. De talenten worden volgens een talentontwikkelingsplan opgeleid. Op basis van de leeftijd en de ontwikkeling van de springers kunnen zij vanaf 2009 worden ingedeeld in 1 van de 5 klassen die de regionale en nationale wedstrijdsport te bieden heeft. De springers uit de talentgroep

die in 2005 van start is gegaan zijn inmiddels alle doorgestroomd naar de ochtend- en middagtrainingen van de wedstrijd ploeg. Zij zijn al bijzonder succesvol geweest bij diverse wedstrijden in binnen- en buitenland. Kinderen die willen proberen of ook zij over voldoende talent beschikken om deel uit te gaan maken van deze groep springers, kunnen zich voor een oriënterende testles aanmelden. Stuur een mailtje naar: info@triffis.nl. De les op woensdagmiddag is van 13.30 tot 15.00 uur.

Trampolinevereniging Triffis Alkmaar is te vinden aan de Pater Schiphorststraat 25 in Alkmaar, tel. 073-5670122

Triffis doet het goed op NK clubs

stelling aan. Zo moest olympiaganger Andrea Lenders verstek laten gaan, terwijl Hjalmar Bannink door ziekte niet voluit sprong. Met de uiterst stabiele serie van drie oefeningen van invalster Danique Keijzer en Sven Mooij en de goede finale oefening van Pascal Wiebering kon het Alkmaarse team grote concurrenten als Pro Patria 1 - met Fernando en Orlando Götschin - achter zich te laten. De nationale titel ging naar thuisploeg DFS Hoogezand met 94-40 punten, de tweede pick was voor KDO uit Apeldoorn met 93-30

punten. Triffis kwam tot een score van 92-60.

Zaterdag stonden in Spakenburg twee teams van Triffis op het podium. In de B-klasse kwam Triffis B3 (Bobbie van der Gun, Shalina Goonveld, Inge Rijnhout en Saskia de Vries) in actie. Op een paar kleine foutjes na werd er heel goed gepresteerd; het team veroverde zilver, achter de gerouteerde ploeg van WIK FTC Hoogezand.

In de C-klasse was het bijzonder spannend. De teams ontlieten elkaar niet veel. Voor Triffis hadden

zich voor deze finale zelfs 2 teams geplaatst: Triffis 5 en 6. De Triffis-springers sprongen in de finale allemaal foutloos: Triffis 5 (Sanne Miesen en Jolien Klamer) klom op naar de vierde plaats. De grootste verrassing was dat de meiden van Triffis 6 zo goed presteerden dat zij in het klassement vier plaatsen klommen en zo uiteindelijk de 1e plaats in te nemen. Het team van Triffis 6 bestond uit Rianne van Drimmelen, Cindy van Straten en Olga Leegwater maar zich Nederlands kampioen 2007 noemden.

WEET JE ...

- Dat een grote groep trainers-in-opleiding in onze hal hun zondagen goed benutten?
- Dat er bij onze recreatietrainingen ook met regelmaat stagiaires van deze opleiding worden gesignaleerd
- Dat onze springers zich op info@triffis.nl nog kunnen opgeven als zij op één of meer zondagen als "proefkonijn" willen meespringen van 13.00-15.30 uur?
- Dat op 5 maart een nieuwe talentgroep van start is gegaan
- Dat wij deze jonge talenten heel veel plezier en succes wensen bij hun voorbereidingen op de wedstrijdsport
- Dat er bij ons zoveel wordt gesprongen, dat alweer een mat versleten...en vervangen is?
- Dat het belangrijk is om de nieuwsbalk van de website in de gaten te houden, ivm wijzigingen in trainingen in de komende maanden
- Dat het drukke wedstrijdprogramma, maar ook de vele feestdagen daarvan de oorzaak zijn
- Dat Triffis nu ook een vertrouwenspersoon heeft (lees "van de voorzitter" en het bewaarnummer van de UpsideDown)
- Dat wij als altijd op zoek zijn naar sponsors, bijvoorbeeld voor een bus voor de Ostsee-Pokal-deelnemers...
- Dat wij als altijd ook voldoende werk hebben voor mensen met vrijwilligers-talent
- Dat binnenkort de ledenvergadering wordt gehouden, en dat het bestuur jullie of jullie ouders daarvoor uitnodigt?
- Dat er grote stofwolken boven Woudsend gesignaleerd zijn
- Dat de rode loper uit wordt gerold als Yvonne en Jeroen bij de bouwmarkt komen
- Dat we deze zomer zeker gaan kijken wat het resultaat is van al die inspanningen
- Dat onze springers in binnen- en buitenland onder andere prima worden begeleid door Hjalmar, nu hij zelf nog even niet aan wedstrijden mee kan doen?
- Dat Pascal tijdens haar verblijf in Nieuw Zeeland bij een trampolinevereniging daar is door blijven trainen?
- Dat zij vlak na thuiskomst ook maar gelijk een moeilijkheids record heeft gesprongen in Aken
- Dat Daniëlle heeft laten zien dat je ook zonder inspringen een wedstrijd kan springen
- Dat dat natuurlijk niet de bedoeling was, maar dat er in Aken voor het eerst, en anders dan aangekondigd, plotseling geen trainingshal was ingericht
- Dat zij en haar moeder 's ochtends naar Aken zijn gereden terwijl zij tot in de kleine uurtjes de bruiloft van Daniëlle's zus (en haar man!) hebben gevierd





RECREATIESPRINGERS AAN HET WOORD

Wat vind jij van trampoline springen? Welke sprongen ken je al en wat zou je nog graag willen leren?

Ik vind trampoline springen leuk, omdat je de trucs vrij snel leert (salto, barani, achteruitsalto en meer) Het is er altijd gezellig en de warming-up is ook leuk. Buiten op de trampo heb je hier veel aan. Je merkt dat je veel leniger wordt en meer kan. Maak je niet druk om vrienden te maken, want dat is hier niet moeilijk.

Boris Beets

Ik vind het leuk omdat je veel leert en salto mag doen en ik kan salto, hoeksalto, streksalto en buiksprong, rugsprong en zit halve draai zit, zitsprong, hurksprong, sprijhoek, sprijt, halve draai, hele draai en ik ben er opgegaan, omdat ik veel wil leren

Nikita Broersma



Ik vind trampoline springen erg leuk, omdat het eigenlijk heel veel op turnen lijkt. Ik heb een paar jaar turnen gedaan en dankzij trampoline springen ben ik nu nog leniger dan toen. Het is ook leuk, omdat ik hier vrienden heb gemaakt.

Hannah Charlton

Ik vind trampoline springen heel leuk, omdat je veel kunt leren. Ik vind vooral salto's erg leuk. Ik heb het al een half jaar gedaan en ik wil veel meer leren. Het is super leuk!

Ankita Singhvi

Ik vind trampoline springen heel leuk, omdat je veel leert en ik vind het een super sport, je zweeft ook (in de lucht geeft dat een grappig gevoel)

Amber Molenaar

Ik vind trampoline springen leuk, omdat ik al in 3 kwart jaar heel veel dingen heb geleerd. En er veel vriendinnen heb gekregen. En ik moet veel dingen leren, zoals salto's en zit halve draai zit enzo. En ik heb er plezier in.

Jet Bakker



Ik vind trampoline springen heel leuk, omdat je lekker in de lucht zweeft wat ik grappig vind. Ik heb in een half jaar al leuke sprongen geleerd. Het leukste vind ik de salto, ik zou nog graag de barani willen leren. Het is gewoon een geweldige sport!

Asel Arijkbaeva

Ik vind trampoline springen leuk, omdat je er allerlei leuke sprongen leert en het is ook heel gezellig!!

Simon Schwidder

Ik vind trampolinespringen leuk, omdat je er echt hartstikke snel veel leert. Ik zit er nu pas 4 weken op

Rik Lengers

Ik vind trampoline springen leuk omdat: Je vet hoog springt en je allemaal leuke sprongen kunt doen. Simon heeft mij over trampoline springen vertelt.

Alex



VLNR: Rik, Simon en Alex

FORZA CUP

's Middags was het aan de beurt voor de A klasse. Na de prijsuitreiking van de ochtend groep hadden wij eerst anderhalf uur inspringen. Bij mij (Pascal Wiebering) ging het inspringen wel goed. Bij de pupillen meisjes deden Bobbie, Olga en Senait mee. Bobbie en Olga mochten door naar de finale. Bobbie ging als vijfde door naar de finale en Olga als achtste.

In de finale sprong Olga een mooie oefening en behaalde de vijfde plaats. Bobbie sprong een fantastische oefening en met deze mooie oefening behaalde ze de eerste plaats. Bij de jeugd heren deed Tim mee. Met twee goede oefeningen haalde hij net de finale niet en eindigde als negende. Bij de jeugd dames deden Denise en Danique mee. Allebei sprongen ze twee mooie oefeningen en met deze mooie oefeningen mochten ze naar de finale. Denise ging als vierde door naar de finale en Danique als zesde. In de finale sprong Danique een goede oefening en eindigde als vijfde. Denise sprong een hele mooie oefening en behaalde met deze mooie oefening de tweede plek. Bij de junioren dames deden Danielle, Nadia en ik mee. Danielle en Nadia sprongen allebei hun oefeningen uit en mochten door naar de finale. Ik sprong een goede verplicht alleen met keuze

oefening viel ik bij sprong 2 dus voor mij geen finale. Danielle ging als gedeeld derde door naar de finale en Nadia als achtste. In de finale sprong Danielle een goede oefening en haalde daarmee de tweede plaats. Nadia sprong ook een hele goede oefening en haalde hiermee de vierde plaats. Bij de senioren heren deed Patrick mee. Hij sprong alleen zijn verplichte oefening uit en bij zijn keuze oefening viel hij. Bij de senioren dames deden Shalina, Inge, Bianca en Saskia deden mee. Alle vier sprongen ze hun twee oefeningen uit. Alleen Bianca mocht niet naar de finale, ze eindigde als negende. Shalina ging als vierde door naar de finale. Inge als zevende. En Saskia als achtste. In de finale sprong Shalina een goede oefening en behaald hiermee met een tiende na op de derde plaats de vierde plaats. Saskia sprong haar oefening en behaalde hiermee de zevende plaats. Inge deed helaas niet mee in de finale, want doordat zij gevallen was met inspringen en haar enkels pijn deden kon ze niet meer springen. Triffis heeft het weer goed gedaan dit weekend. Met veel prijzen en heel veel finaleplaatsen.

Pascal Wiebering

alle producten kleurproef kleurcorrecties correcties

digitaal drukken scannen DTP certified PDF

lamineren posters plakken nabewerking variabel drukken

Voor vakwerk op het gebied van prepress en digitaal printen bent u bij ons aan het juiste adres. Kunnen we iets voor u doen? Kom dan gerust bij ons langs.

GRAVEMAKER
maakt het zichtbaar

Vergeet niet te kijken op www.gravemaker.com

GRAVEMAKER FULLSERVICEBUREAU VOOR PREPRESS EN DIGITAAL PRINTEN
SCANNERSTRAAT 15 1033 RV AMSTERDAM T: 020 630 12 12 F: 020 630 12 10 E: werk@gravemaker.com



TRAINEN IN NIEUW-ZEELAND

Zoals de meeste van jullie wel weten ging ik, Pascal Wiebering voor drie weken naar Nieuw-Zeeland. Ik zou daar ook een paar keer gaan trainen. Sven had voor mij een trainster in Auckland geregeld. De trainster heet Janine. Heel veel maitjes waren er aan vooraf gegaan. Ze vond het hartstikke leuk dat ik kwam springen. Ik had met Sven afgesproken dat ik ongeveer drie keer per week zou gaan. Maar uiteindelijk werd het twee keer in deze drie weken. De eerste keer dat ik daar ging trainen vond ik het



wel spannend. Maar ze was heel aardig voor mij. Ze stelde me aan alle mensen voor, die deze dag aan het trainen waren, en aan een andere trainer. De hal was aardig groot. Er was trampoline-springen, turnen en ritmische gymnastiek. Zoals de meeste wel weten kan ik niet zo heel goed Engels. En de trainster vroeg aan mij wat mijn verplichte- en keuze oefening was. Ik wist bij god niet hoe al die sprongen in het engels worden genoemd. Dus heb ik daar de helft lopen uitbeelden. Ik schaamde me dood. De trainster zei ongeveer wat Sven ook altijd zegt, wat ik fout doe enz. Dus aan deze training heb ik wel veel gehad. De tweede training vond ik het minder spannend. Maar het ging niet goed. Ik had erg veel last van mijn rug want ik had tien dagen niet getraind. Dus dat zei ik tegen de trainster en die zei dat ik wel mocht stoppen. We deden alleen nog wat oefeningen voor mijn rug. Om in Nieuw-Zeeland een keer te trainen is wel heel super gaaf want dat maakt je niet vaak mee. Het is natuurlijk wel heel anders. Er zijn andere mensen en er wordt anders les gegeven. Over het algemeen vond ik de springers niet zo super goed. Er was wel een jongen die het goed deed.

Groetjes Pascal

GRENZLAND CUP 2008

Vrijdag 14 maart 2008 gingen we om 1 uur op weg naar Aken. We zijn: Bobbie, Denise, Pascal, Nadia, Patrick, Sven, Hjalmar en Tim. We kwamen om 5 uur in Aken aan en gingen gelijk naar de sporthal om te trainen. Het was nog erg rustig dus we konden telkens achter elkaar. Ik vond het wel spannend want ik was van 17 februari tot 8 maart op vakantie geweest in Nieuw Zeeland en had net 1 week training er op zitten. In deze week had ik geen enkele oefening uitgesprongen. En dit was de eerste wedstrijd waar ik een oefening zou springen van 10.0. De training ging niet super goed. Dus ik had niet zo'n zin in morgen. Na de training gingen we gelijk door naar het hotel. We konden het eerst niet vinden. En toen we het uiteindelijk vonden sloeg Alice een straat te vroeg in en belandden we op de stoep voor het hotel. Dat was dus niet de bedoeling. Toen we weer terug gingen om een straat verder te nemen, reed Alice op de verkeerde weghelft, dus ik, Pascal, zei volgens mij rijdt u op de verkeerde weghelft. Dus moesten we natuurlijk allemaal heel hard lachen. Het was een luxe hotel. Ik sliep bij Denise, Bobbie en Nadia op de kamer. We wilden om 10 uur gaan slapen. Alleen lukte dat niet echt, want het was super warm in de kamer. En de volgende dag moesten we om zes uur opstaan, want we moesten om kwart over zeven al bij het ontbijt zijn. Het ontbijt was zo lekker, je kon zelf wafels maken mmm... Om ongeveer half negen kwamen we aan in de sporthal. We konden nog een uurtje trainen voordat de wedstrijd begon. Bij mij ging het wel goed. Ik had twee keuze-oefeningen uitgesprongen, maar heel slordig. Ik was nu wel zekerder over mijn keuze oefening. Ik moest in de tweede groep en als eerste van Triffis. We moesten eerst in onze groep oplopen, ik hou daar niet zo van. We hadden eerst nog een one touch voor onze verplichte oefening. Mijn verplichte oefening ging wel goed vond ik. Na de verplichte oefening hadden we nog een one

touch voor onze keuze oefening. Ik had voor het eerst mijn keuze van 10.0 op de wedstrijd uitgesprongen. Ik was zo blij! Nadia zat in de derde groep. Nadia had ook een goede verplichte en een goede keuze oefening. Denise zat in de vierde groep. Denise had ook haar verplichte en een goede keuze oefening uitgesprongen. Danielle zat in de vijfde groep. Haar verplichte ging goed, alleen bij haar keuze oefening moest ze een beetje aanpassen, maar ze had hem wel goed afgemaakt. Uiteindelijk eindigde ik als 18de, Nadia als 24ste, Denise als 25ste en Danielle als 22ste. Er deden in totaal 57 meisjes mee. Dus niet slecht gedaan van Triffis! Bobbie zat in een leeftijdsklasse lager dan ons. Ze sprong een hele goede verplichte en keuze oefening uit en eindigde daarmee als 7de. Ze mocht met deze plaats naar de finale. Tim dacht dat hij in de middag moest springen, maar dat was niet zo. Hij moest in de ochtend springen. Hij was helaas te laat voor zijn verplichte en mocht die ook niet meer doen. Hij mocht nog wel zijn keuze oefening springen. Die had Tim wel goed uitgesprongen. Patrick en Sven moesten 's middags bij de senioren springen. Patrick had een goede keuze en verplichte oefening uitgesprongen. Sven had een goede verplichte oefening uitgesprongen. Alleen helaas zijn keuze oefening niet. Hij stopte na zijn eerste sprong, de triffis, al. Dat was niet zo slim. Patrick eindigde als 34ste. We gingen natuurlijk ook nog naar de finale kijken, want Bobbie zat in de finale. Bobbie had een goede keuze en ze eindigde in totaal als 7de. Hartstikke goed gedaan. Bij de vrouwen eindigde een Amerikaanse als eerste. En bij de heren eindigde een Italiaan als eerste. Om ongeveer half negen gingen we weer op weg naar huis. Het was weer een heel leuk en gezellig toernooi.

Pascal Wiebering

DE CONCURRENTIE KAN WEL INPAKKEN

Original Giftwrap

www.originalgiftwrap.nl

SLAGERIJ

JEROEN DE VRIES

Beste Leden,

Spaar mee, met Jeroen de Vries en Triffis. Als u aankopen doet bij "De Slagerij" en de bonnetjes inlevert bij de wedstrijdsecretaris, leveren de bonnetjes van een heel jaar 5% op voor de clubkas!

Alle dagen
vers Gebraden
Vleeswaren

Magdalenenstraat/hoek achterstraat 19 Alkmaar
Telefoon (072) 51 107 33

SOLO[®]
jeans & casuals

SPONSOR VAN TRIFFIS

Met beide benen
op de grond
er toch bovenuit
springen

DUO
COMMUNICATIE

www.duocommunicatie.nl

**Onze boodschap?
Gewoon doen
die triffis!**

Openingstijden: C1000 Daalmeer J. Naberstraat 51 Alkmaar
Maandag tot en met zaterdag van 8.00 tot 22.00 uur.
Iedere laatste zondag van de maand koopzondag van 10.00 tot 18.00 uur.

www.C1000.nl

C1000

Geen fratsen. Dat scheelt.

VERJAARDAGEN

Maart

01	Jessica Sam
03	Maarten Ellis
03	Pim Schonig
04	Gideon Velthoven
05	Michelle Gerritsen
06	Amber Eikelenboom
08	Lisanne v/d Hoek
10	Monon Smit
13	Rochelle Entius
13	Jolien Klamer
14	Robin Dullefont
16	Iris Schouten
21	Zoë Prins
21	Inge Rijnbouth
23	Richard Beemsterboer
25	Anne v/d Miessen
27	Anouk Booten
29	Olga Leegwater



April

03	Jet Bakker
04	Aman Singhvi
08	Femke v/d Veer
09	Mitchell van Bakkum
09	Mariska Warmer
15	Eva Kapitein
18	Lotte Opstelten
20	Pascal Glorie
20	Boy Apeldoorn
22	Tjebbe Tauber
22	Djarley Zeilmaker
23	Selma Wolveren
24	Saskia de Vries
26	Tim de Moor
29	Gerard Bannink
29	Bart Jan Oosting
29	Tim Velthuis



Mei

01	Fabian Goldsack
02	Sandra Croljee
12	Birgit Stevenson
18	Alex Rooker
22	Marleen Rooseboom de Vries
22	Jeroen Schuitema
27	Paul Hergaarden
27	Bianca Olie
28	Ton Schut
31	Mees Heringa



Juni

02	Robbin Schmidt
07	Rosalie de Wit
10	Marianne van Calcar
11	Renee Steenbergen
14	Marian Ott
14	Tamira Pronk
16	Chris Moerman
22	Eveline Gerritsen
24	Senait v/d Laan
26	Marleen de Visser



Juli

05	Amber Molenaar
05	Marit Potma
05	Danique Keijzer
09	Astrid Croljee
11	Dylan van Aalst
13	Cindy van Straaten
13	Pascal Fouraschen
13	Maurice Fouraschen
19	Denise Liefding
21	Rianne van Drimmelen
23	Nikki Reinders
24	Madeleine Graaman
25	Daniëlle van Ruitenbeek
26	Max Erne
28	Eline Wierdeman-Molendijk
30	Maud Peperkamp
31	Boris Beets



VAN HARTE!

TRIFFIS HEET DE VOLGENDE LEDEN HARTELIJK WELKOM:

- Merle Flohr
- Lotte Opstelten
- Eva Kapitein
- Nikita Broersma
- Zoë Prins
- Femke van der Veer
- Julian Heffelaar
- Ricardo van Veen
- Leon Giannaros
- Mateo Giannaros
- Bas Plooj
- Matthijs Greven
- Nikita Fisser
- Maud Peperkamp
- Paul Hergaarden
- Daphne Visser
- Nadine Schuurisma
- Iris Schouten
- Rik Lengers
- Pim Schonig
- Alex Rooker
- Chris Moerman
- Tim Velthuis
- Selma van Wolveren

ZO	09.00-11.30 13.30-15.00 15.00-17.30	TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT INVALLES TALENTGROEP TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT
MA	07.45-09.45 15.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	TOPSPORT TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN TRAMPOLINESPRINGEN 18+
DI	07.45-09.45 15.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00	TOPSPORT TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN
WO	07.45-09.45 13.30-15.00 15.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00	TOPSPORT TALENTGROEP TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN
DO	07.45-09.45 15.00-18.00 18.00-19.00 20.00-21.00	TOPSPORT TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN PILATES DOOR MARIEKE JONKERS
VR	07.45-09.45 15.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	TOPSPORT TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN TRAMPOLINESPRINGEN 18+
ZA	09.30-11.00 11.00-12.00 13.00-15.00	TALENTGROEP INSTAPPERS TRAMPOLINESPRINGEN (6/8 JAAR) (VERJAARDAGS)FEESTJES, OP AANVRAAG



TRAMPOLINEVERENIGING TRIFFIS ALKMAAR
 PETTEMERSTRAAT 33 1823 CW ALKMAAR
 TEL: 072 5620455
 INFO@TRIFFIS.NL WWW.TRIFFIS.NL