

UPSIDE

Trampolinevereniging Triffis Alkmaar jaargang 2 - nummer 9 - december 2006



**E-TEAM WINT DE
NK FINALE IN AMSTERDAM**

SPRINGEN IN AHOY

**WORLD CUP FINALE
IN BIRMINGHAM**

D  **DOWN**



BEEMSTER
PREMIUM BEEMSTERKAAS

SMAAK VRAAGT TIJD

BEEMSTER, LIEFDEVOL GERIJPT TOT DE LEKKERSTE KAAS

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 ONTWIKKELD ZICH DE UNIEKE SMAAK VAN BEEMSTER. MEER INFORMATIE ZIE WWW.BEEMSTERKAAS.NL



GOED

BETER



WWW.FOTOMOOPY.NL

VAN DE VOORZITTER,

Voor jullie ligt alweer de laatste editie van de Upside Down van 2006. Wat is het jaar weer snel voorbij gegaan. De vele sportieve hoogtepunten in 2006 zijn in de Upside Down uitvoerig aan het licht gebracht. We mogen trots zijn op ons prachtige clubblad. Een compliment naar Yvonne, Paul en Ivar is dan ook op zijn plaats. En natuurlijk gaat onze dank ook uit naar onze sponsors/advertiseerders die het maken van ons clubblad mogelijk maken.

Op 10 december zijn de vrijwilligers van onze vereniging gezellig bij elkaar geweest. Met een drankje en een hapje (en heerlijke rookworsten van onze sponsor Slagerij Jeroen de Vries) hebben wij hen, namens jullie, bedankt voor de ook in het afgelopen jaar getoonde inzet voor onze vereniging. Een vereniging als Triffis kan niet zonder de enthousiaste inzet van deze mensen, die altijd klaar staan als er iets moet gebeuren of als er iets moet worden georganiseerd.

Ons bestuur is ook weer op volle sterkte, nu ook Gerard en Riet Bannink weer terug zijn van hun wereldreis. Zij hebben volop genoten van al het moois wat ze hebben gezien, maar natuurlijk zijn wij allemaal erg blij dat ze weer heelhuids thuis zijn gekomen.

Het jaar 2006 luiden wij uit met een record-ledental; daar zijn wij erg blij om. Een grotere vereniging, met dus vollere lesuren, vraagt echter wel om aanscherpen van de regels, bijvoorbeeld de regels die gelden rondom de trainingen. Elders in deze Upside Down zullen een aantal van deze regels worden genoemd; een volledige weergave hangt in de zaal.

Het jaar 2007 gaat een spannend jaar worden. Natuurlijk voor onze topsporters, omdat er belangrijke startbewijzen zoals die voor de WK te behalen zijn; op het WK 2007 in Quebec (Canada) moet vervolgens de Olympische plaatsing voor Peking 2008 worden afgedwongen.

Voor ons allemaal wordt het ook spannend omdat 2007 het jaar wordt waarin de plannen voor onze nieuwe trampolinehal worden ontwikkeld. Wij hopen jullie hierover in de ledenvergadering al meer te kunnen vertellen. En natuurlijk wordt het een spannend jaar voor Yvonne en Jeroen; zij zien reikhalzend uit naar de komst van hun eerste kindje.

Op dit moment wordt druk gewerkt aan de voorbereiding van de Triffis-dag op 27 januari. Al onze leden zullen op deze dag (ieder op zijn of haar niveau) gaan proberen een Triffis-diploma te behalen; in de zaal hangen inmiddels de verschillende oefeningen die horen bij de diploma's waarvoor kan worden gesprongen. De wedstrijdploeg gaat bovendien strijden om de Triffis-Cup 2007. Het meest bijzondere is dat op deze Triffis-dag een officiële wereldrecordpoging gedaan gaat worden! We houden nog even geheim welke recordpoging gedaan gaat worden, tot de poging wordt toegewezen door de Guinness-organisatie (we kunnen uiteraard alvast verklappen dat het iets met een trampoline te maken heeft!)

Ik wens jullie allemaal veel leesplezier met deze nieuwe Upside Down, en namens het bestuur van Triffis wens ik jullie allemaal prettige feestdagen, en een heel goed 2007!

Alice Mooij

COLOFON

jaargang 2 - nummer 9 - december 2006

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

Trainings coördinator

Gerard Bannink

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

Secretaris

Jolanda Keijzer

Laan Eindeloo 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

Leden administratie

Astrid Wiebering Vlaar

Slimpad 7
1851 LA Heiloo
072 5337272
ledenadministratie@triffis.nl

Zaalbeheer

Paul Bannink

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

WORLD CUP FINALE TE BIRMINGHAM

Na de winst met Alan in Savognin tijdens de World Cup in augustus wisten we ons geplaatst voor de WorldCupfinal in Birmingham afgelopen november. Rea was ook geplaatst, met name dankzij haar vierde plek op het WK in 2005. De beste acht van de wereldranglijst plaatsen zich voor deze afsluiting van het wereldbekercircuit, die elke twee jaar plaatsvindt. Voor Nederland waren dat dus Alan en ik bij het synchroonspringen, Rea bij het individuele springen en nog een ander synchroonpaar, Kirsten Boersma en Patricia Meijer bij de dames. Met een grote delegatie van vijf mensen reisden we dus af naar Birmingham, de woensdag voor de wedstrijddag. De wedstrijddag was zaterdag 25 november 2006.

Eerst hadden we twee dagen om te wennen aan de Birmingham **Indoor Sports Arena** (een gigantische sporthal, vergelijkbaar met het indoor sport centrum in Eindhoven). Het was wel even aanpassen aan het licht en vooral ook aan het enorme scherm wat naast ons hing, waarop je jezelf kon zien springen als je zo gek was om je hoofd even opzij te richten tijdens je sprongen. De eerste dag had ik ook nog best wel die neiging maar op de tweede trainingsdag ging alles een stuk beter. Bij Rea kon je wel zien dat alles nog veel moeite kostte, want zoals jullie in deze Upside Down ook kunnen lezen heeft Rea in de elf weken voorafgaand aan deze Worldcupfinale een opleiding gevolgd tot Sergeant in de luchtmacht. Geef Acht! Toch was te zien dat haar oefening uitspringen toch wel zou kunnen lukken. Een Worldcupfinale is een heel ander soort wedstrijd dan anders. Zo bestaat deze wedstrijd uit slechts 1 oefening, de 'finale'. De Worldcups, WK

en World Games die allemaal meetellen voor kwalificatie voor deze wedstrijd tellen namelijk collectief als voorronde. Ook is er bij deze wedstrijd altijd een zeker showelement inbegrepen. Zo mochten de deelnemers deze keer door een soort poortje lopen, waar allerlei spectaculaire lichteffecten werden gebruikt. Als je er dan doorheen kwam werd je geacht te zwaaien naar het publiek van ongeveer **8000 mensen** en werd je naam omgeroepen. Toch een ander begin van je concentratie dan wat je normaal gewend bent. Maar ook wel weer eens leuk!

De finale verliep voor mij en Alan niet geheel zoals we wilden. We sprongen onze oefening wel uit, maar vanaf de vierde sprong ging het niet meer synchroon. Ik zakte teveel door mijn benen met de vierde sprong. Voor Alan was het vanaf dat punt een gevecht om mij bij te houden, en voor mij was het een gevecht om de oefening tot een veilig einde te brengen. We werden uiteindelijk achtste, en daar waren we niet tevreden mee. Als we achtste zouden zijn geweest met een goede oefening dan waren we blij, want je weet gewoon dat je tegen de zeven beste synchroonparen ter wereld aan het strijden bent.

Rea haar wedstrijd verliep niet helemaal naar wens, bij de eerste sprong ging het al niet helemaal lekker maar ook Rea wist haar oefening af te maken. Omdat er een paar springsters waren die hun oefening niet konden afmaken steeg Rea naar de **vijfde plaats** en daarmee was ze erg tevreden.

Sven Mooij

WIST JE ...

- Dat Team Triffis E8 van 40 E-teams uit het hele land die aan de competitie hebben meegedaan tenslotte met het goud naar huis ging?
- Dat er een spreekwoord bestaat dat luidt "wie de jeugd heeft, heeft de toekomst"?
- Dat ook de andere teams uitstekend hebben gepresteerd in de teamcompetitie?
- Dat zelfs onze teams-van-3 op eervolle plaatsen wisten te eindigen, omdat alle oefeningen, ook door de nieuwe wedstrijdspringers, werden uitgesprongen?
- Dat op 20 januari de Noordhollandse Kampioenschappen worden gesprongen (individueel en synchroon) in IJmuiden?
- Dat onze mooie website www.triffis.nl al bijna 10.000 "hits" heeft gehad?
- Dat ook in deze kerstvakantie weer kerstclinics in de zaal worden gehouden i.s.m. het Sportbureau Alkmaar?
- Dat wij alweer veel aanmeldingen hebben ontvangen van schoolklassen die in het kader van het scholenproject "What's Your Game" hebben gekozen voor trampolinespringen
- Dat Puck Groen haar eerste dressuurwedstrijd dik heeft gewonnen!
- Dat Inge Rijnboutt inmiddels is hersteld, en dat zij alweer aan wedstrijden heeft meegedaan?
- Dat zij daar gelijk een aantal prachtige stabiele oefeningen wist neer te zetten?
- Dat ook Leontien weer voorzichtig is begonnen met trampolinespringen?
- Dat wij hopen ook haar weer snel bij de wedstrijden in actie te zien?
- Dat Saskia inmiddels een derde 18+-uur is opgestart? (op dinsdag van 20:00 tot 21:00)
- Dat zij daarover net zo enthousiast is als de grote groep springers die voor deze uren zijn ingeschreven
- Dat wij ook onze oudere springers proberen over te halen om een wedstrijdje te gaan springen?
- Dat de Triffisdag daar misschien een mooie gelegenheid voor zou kunnen zijn?
- Dat onze vereniging sinds kort over zes nieuwe moeilijkheidsjuryleden kan beschikken
- Dat wij ons best doen om op zaterdag 1 tot 4 uren extra lessen te gaan opstarten?
- Dat wij op die uren ook onderdak zouden willen bieden aan een aantal springers die nu in de drukste avondlessen springen?
- Dat de zaal daarvoor beschikbaar is, en dat wij ons best doen om voor deze uren een extra trainer aan te trekken?
- Dat op het Univé Gymgala ook gesprongen gaat worden door Sven, Rea en Alan?
- Dat de hulp van ouders bijvoorbeeld voor schoonmaakwerkzaamheden altijd bijzonder op prijs wordt gesteld; vele handen maken licht werk (en werkt bovendien gezellig)

1^E PLAATSINGSWEDSTRIJD A-, B- EN C-TEAMS OP 14 OKTOBER IN HOOGEZAND

Een week na de eerste plaatsingswedstrijd van de D- en E-teams in Zoetermeer startte ook de competitie voor de A-, B- en C-teams. In Hoogezand mochten de C-teams weer het spits afbijten.

Team Triffis 5 bestond uit Sanne, Senait, Jolien en Olga. Zij deden vorig jaar nog mee in de regionale competitie en lieten bij hun landelijke debuut goede oefeningen zien. Helaas konden ze nog niet meekomen met de concurrentie, die vaak al meerdere jaren ervaring heeft in deze klasse. Toch werd dit team 7e van de 10 teams, een goede prestatie voor deze nieuwe groep!

Team Triffis 6 verscheen met Patrick, Anna en Inge aan de start en had dus geen reserve deelnemer (de beste drie scores tellen mee, er mogen vier springers in een team zitten). Dit heeft ze zeker punten gekost, want helaas kon Patrick zijn tweede keuze niet uitspringen. Verder lagen de cijfers tussen 6,0 en 7,5. Er werd laag gejureerd deze dag, want ook het winnende team van KDO Apeldoorn had maar twee cijfers boven de 8.



Daarna ging de B-competitie van start. Het jongste team bestond uit Roxanne, Lois, Denise en Danique. Zij werden vierde deze wedstrijd en iedereen liet goede oefeningen zien. Roxanne had er hard voor getraind de afgelopen weken, aangezien zij tot nu toe in de C uitkwam. Denise liet een prachtige nieuwe keuzeoefening zien met veel nieuwe en moeilijkere sprongen dan voorheen. Zij mogen dus ook zeker tevreden zijn met dit resultaat!

Het tweede B-team van Triffis bestond uit Bianca, Saskia, Tim en Ghislaine. Helaas deed Ghislaine niet mee en zo moest ook dit team het met drie deelnemers doen. Na een goede verplichte ronde ging vreemd genoeg iedereen mis bij de derde sprong van de eerste keuzeoefening. Daar had ook Ghislaine dus niets meer aan kunnen redden. Zo eindigde dit team, na een overigens bij iedereen foutloze tweede keuze, op de laatste plek deze dag.

Met het meisjes A-team was het al niet beter gesteld: omdat Evelien door ziekte moest afzeggen, deden Daniëlle en Nadia met zijn tweeën buiten mededinging mee. Verder ging het met deze twee prima en respect voor Daniëlle, die met veel pijn haar oefeningen toch goed uit kon springen.

Het A1 team tenslotte bestond uit Pascal, Hjalmar, Sven en Rea. Aan Rea was goed te zien hoe zwaar de opleiding in het leger is geweest, want zij verscheen vermoeid en vol blauwe plekken aan de start. Dat was ook te zien aan haar punten... Bij Hjalmar ging de eerste keuzeoefening niet goed en daar baalde hij stevig van. Gelukkig kon hij zich bij de tweede keuze revancheren en haalde hij prima punten. Sven sprong zijn oefeningen netjes uit en Pascal beleefde een foutloos debuut in de A. Zo werd het team toch nog tweede deze dag. Complimenten daarvoor!

Yvonne Bak

SPRINGEN IN AHOY

Rea mocht op verzoek van Unilever springen bij Night of the Proms. Dat is een groot bedrijfsfeest, wat iets uit de hand gelopen is. Er komen veel internationale artiesten zoals Tears for Fears, John Miles, UB40 en Ike Turner. Die hele show vond plaats in Ahoy Rotterdam en het is vier dagen achtereen. Het hele feest wordt vooraf gegaan door een feestelijk welkom en een zaal naast de grote zaal van Ahoy. Daar kunnen de gasten genieten van hapjes en drankjes en kleine shows waar ze vrij tussen door mogen lopen. Eén van die shows werd dus gedaan door Rea op de trampoline. Ze had Sven mee gevraagd want je kan natuurlijk nooit in je eentje twee uur achter elkaar springen, goed je hebt ook nog wel pauzes maar het is even goed zwaar. Sven dacht na de tweede avond: "kom laat ik Hjalmar eens vragen om mee te gaan, dat zal hij vast heel leuk vinden". Dus mocht ik ook mee. De heenreis zou echter niet vlekkeloos verlopen, we hebben ruim drie uur in de file gestaan en we konden maar net op tijd komen. Toen wij aan kwamen mochten we backstage naar de plaats waar de trampoline stond. Rea was al lang begonnen. Wij stonden tegenover een hele groep dansers en danseressen, het was nog niet zo druk in de hal.

Boven de trampoline hingen felle lampen waar je eerst wel even aan moest wennen. Met het springen maakte de mensenmassa (die volgens Sven en Rea best mee viel) een enorme indruk op me. Maar ik dacht: "Ze kennen mij toch niet en ik hen niet dus wat zou dat", en deed lekker mijn ding. Ik vond het wel ontzettend gaaf idee dat er 15000 mensen naar Night of the Proms komen en dat veel van die mensen mij ook hebben zien springen.

De man die Rea had ingeschakeld was erg tevreden over ons en hij, Sven en Rea hebben mij aan het eind van de avond gevraagd of ik de dag er op ook wilde komen springen. Als ik mee kon! Ik zat er namelijk mee dat ik gewoon ook naar school moest. Achteraf ging het allemaal wel makkelijk, het vrij krijgen van school was zo gebeurd. Ook de tweede avond was een gigantisch spektakel, we hebben een prachtige demo gegeven en mochten aansluitend genieten van de muzikale happening. Ik heb van de twee dagen genoten, en dank Rea en Sven dat ik ze mocht helpen.

Hjalmar Bannink

2^E PLAATSINGSWEDSTRIJD A-, B- EN C-TEAMS OP 4 NOVEMBER IN HEERENVEEN

Even een kort verslagje over de plaatsingswedstrijd in Heerenveen. De sporthal lag naast het stadion van SC Heerenveen (Abe Lenstra Stadion). De wedstrijd begon later dan we gewend waren, want de A- en B-teams moesten pas om 16.00 inspringen en de wedstrijd zelf begon om 16.15. Voor de A-klasse was deze wedstrijd de laatste mogelijkheid om zich te kunnen plaatsen voor de finale, dus erg spannend!!!

Grote wisseltruc:

Voor de wedstrijd was begonnen, deden zich al een paar problemen voor rondom de deelnemende teams.

Rea Lenders had zich ziek gemeld, dus dat betekende een springer minder in het A-team, hiervoor in de plaats had trainer Sven Inge Rijnbouts in gedachten. Zij heeft na haar herstel van blessure nog maar een aantal keer getraind, en schrok dus wel een beetje van het besluit van trainer Sven.

Op de wedstrijd heeft zij helemaal super gesprongen en met een oefening die ze toen even in elkaar hadden gezet vanwege de moeilijkheid die je moet halen in de A-klasse. (Normaal springt Inge in de B-klasse).

In het andere A-team (A2) waren er drie die gingen springen, en omdat Evelien en Daniëlle een blessure hadden en er niet helemaal zeker over waren, mocht Danique van trainer Sven ook deelnemen aan dat team. Het was voor haar wel erg leuk om mee te doen in het A-team (samen met haar zus Nadia). Zij heeft ook erg goed gesprongen en ook haar oefening was aangepast, zodat ze de juiste moeilijkheid sprong voor de A-klasse.

Doordat Inge Rijnbouts in het A-team ging springen, gaf dit in het B-team (B4) een probleem. Inge springt namelijk normaal bij ons in het team, maar nu... De oplossing daarvoor was

Inge de Moor, zij had in de ochtend al gesprongen (net als Danique) en mocht nu 's middags ook weer deelnemen om de teams te ondersteunen. Ook Inge de Moor heeft het goed gedaan in het B-team, ondanks dat ze nog niet beheerste over een achterover buik, cody. De oplossing hiervoor was, alleen een achterover buik en daarna stoppen, dan maar geen punten voor de verplichte oefening. Haar keuze oefeningen gingen allebei wel goed, al was ze wel wat zenuwachtig.

Bijzonderheden: De trampolines stonden achter elkaar opgesteld (drie stuks) en Alan en Sven hebben het voor elkaar gekregen om op die manier met elkaar synchroon te gaan springen. Ze hebben gewacht totdat ze tegelijkertijd op de trampoline stonden, hiervoor moest Sven wel erg veel tijd rekenen, maar uiteindelijk lukte het en het ging helemaal super. Hartstikke synchroon en het publiek vond dit helemaal super om te zien! Dit was een mooi showtje mannen, leuk bedacht...

Saskia de Vries

Ochtend:

Triffis B3 (Denise, Lois, Danique en Anna)
7de geworden van de 8

Triffis C5 (Sanne, Senait, Olga en Jolien)
6de geworden van de 9

Middag:

Triffis A1 (Sven, Hjalmar, Pascal en Inge Rijnbouts)
4de geworden van de 5

Triffis A2 (Nadia, Evelien, Danielle en Danique)
5de geworden van de 6

Triffis B4 (Saskia, Bianca, Tim en Inge de Moor)
7de geworden van de 7

TEAM TRIFFIS A1, VOORRONDES EN NK

In oktober vroeg Sven aan mij of ik met hun team, de A1, wilde meespringen voor de clubteam kampioenschappen. Het team bestond uit Sven, Andrea en Hjalmar. Dit vond ik natuurlijk erg leuk en ik heb ja gezegd.

We hebben twee voorrondes gehad, een in Hoogezand en een in Heerenveen. In Heerenveen ging het bij mij niet zo goed want ik had last van mijn rug. Ik sprong ook een keer op de rand van de trampoline. Maar onze score was goed genoeg om door te gaan naar de Nederlandse Kampioenschappen die op 9 december in Amsterdam gehouden werden.

Amsterdam, 9 december. Op deze dag moesten ook Lara, Bobby, Rianne en Cindy springen en zij zijn Nederlands Kampioen in de E lijn geworden. Gefeliciteerd!!

Wij moesten om half één inspringen en om kwart over twee begon de wedstrijd. Mijn verplichte oefening ging wel goed en mijn keuze oefening iets minder maar ik heb hem wel uitgesprongen

(moeilijkheid 9.2)! Dit is een oefening die ik nog niet zo lang spring dus het was wel spannend of ik hem uit zou springen, maar het is dus gelukt. Uiteindelijk gingen we als derde team de finale in. Er deden negen teams mee en er mochten vijf teams naar de finale. In de finale mogen maar drie van de vier springers springen. Andrea, Sven en Hjalmar mochten de Triffis A1 hoog houden.

Andrea moest als eerste, maar bij haar achtste sprong ging het fout. Helaas. Sven en Hjalmar sprongen wel hun oefening uit, maar we hadden te kort punten om bij de eerste drie te eindigen. We werden vierde. Ik vond het een heel bijzondere ervaring om in dit team te mogen springen. Ik heb het erg leuk gehad. Sven, Hjalmar en Andrea bedankt hiervoor.

Pascal Wiebering



NK FINALE VAN HET E-TEAM IN AMSTERDAM NOORD, 9 DECEMBER

Zaterdag 9 december moesten Rianne, Cindy, Bobby en ik het NK springen. Het was daar best wel groot. Er waren drie trampolines. Met de voorronde waren we tweede en gingen dus naar de finale. Ik moest met Rianne en Bobby de finale springen. Ik was heel zenuwachtig. Pro Patria stond eerste en toen de laatste van hun had gesprongen wisten wij dat we eerste waren! En we kregen van Triffis een knuffelhanger.

Lara Schut.



EHBO CURSUS

Hoewel sporten op de lange termijn gezond is, kunnen er natuurlijk wel eens blessures optreden. Daarom namen meerdere trainers van Triffis deel aan een EHBO cursus. Op de foto staan Jelle, Tjebbe en Sven, die nu weten (of weer hebben opgefrist) hoe je een bandage kunt aanleggen, bewusteloze mensen kunt vervoeren en zelfs hoe je moet reanimeren. Laten wij hopen dat ze die kennis niet in de praktijk hoeven te brengen!



 alle producten	 kleurproef	 kleurcorrecties	 correcties
 digitaal drukken	 scannen	 DTP	 certified PDF
 lamineren	 posters plakken	 nabeverking	 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



DEFENSIE TOPSPORT SELECTIE

Vanaf 1 december 2006 ben ik opgenomen bij de Defensie Topsport Selectie (DTS). Dat betekent dat ik als topsporter werkzaam ben bij Defensie. Je sport is het belangrijkste en je wordt dus niet uitgezonden als militair naar het buitenland. Je hebt vier taken als topsporter van Defensie:

1. Leveren van aansprekende sportprestaties
2. Uitvoeren van activiteiten die de sportbeoefening van Defensiepersoneel stimuleert
3. Verrichten van PR activiteiten in de civiele wereld
4. Uitvoeren van een militaire functie die de eigen maatschappelijke ontplooiing stimuleert en bijdraagt aan de missie van een militair onderdeel



Topsport is hard werken maar elf weken in opleiding om een goed getraind militair te worden is naar mijn mening toch iets heel anders en ook erg zwaar! Strandmarsen lopen, fietsen tot midden in de nacht, op bivak in een tentje, weinig slaap, weinig eten, schieten op schietkamp in Noord-Brabant, examens en dat is nog maar een kleine greep van wat wij allemaal hebben moeten doen...Het was een hele mooie en leerzame opleiding, maar wel erg zwaar. Vooral omdat ik weinig tijd heb gehad om te trainen op de trampoline. Maar het was een investering die ik heb moeten doen en waar ik erg blij mee ben dat ik dit heb gedaan. Ik ben op 17 november bevorderd en ga nu door het leven als sergeant Lenders. Verder ben ik nu werkzaam bij de Medische dienst in Den Haag. Daar verricht ik administratief werk en ik ga straks een vervolgoopleiding doen voor verpleegkundige of doktersassistent, wat ik precies ga doen weet ik nog niet. Eerst moet ik maar een beetje wennen aan het werken en trainen samen. Wat ik wel ook erg te gek vond, is dat ik na mijn elf weken opleiding een week later vertrok naar Birmingham (Engeland) voor de World Cup finale. Daar mogen alleen de beste acht van de wereld aan meedoen en ik werd vijfde! Is het harde werken van mij bij mijn Luchtmachtopleiding ook nog eens extra beloond met deze vijfde plaats. Voor meer informatie kun je ook kijken op www.defensietopsportsselectie.nl. Op de site van Studio Sport, www.studiosport.nl kun je kijken bij beeld en geluid van zondag 3 december 2006 want daar is een mooie uitzending te zien samen met mijn collega's van DTS. En natuurlijk op mijn eigen site: www.rea-lenders.com Voor nu wens ik jullie hele fijne feestdagen, een heel goed uiteinde en een geweldig sportief 2007!

Liefs Sergeant Lenders

Ik ben geplaatst bij de **Luchtmacht** omdat je als trampolinespringer toch het beste past bij dit krijgsmachtdeel. Dat ik ben aangenomen bij de Luchtmacht ging natuurlijk gepaard met een opleiding die voor mij elf weken duurde. Ik begon 4 september 2006, nadat ik net een dag thuis was van de World Cup in Duitsland, aan mijn opleiding in Woensdrecht. Ik leefde vanaf nu elf weken lang door de weeks intern op de vliegbasis daar. Vanaf vrijdag mocht ik naar huis om op zondag weer terug te keren naar de basis. Helaas kan ik niet al te veel vertellen over mijn opleiding omdat ik geheimhoudingsplicht heb. Wat ik wel kan vertellen is dat ik in die elf weken zoveel dingen heb moeten doen die je ze eigenlijk nooit hebt voor kunnen stellen ooit te moeten doen.



SCHOOL BIJ TRIFFIS

Hallo, ik ben Bianca en ik doe nu 4 havo op het Willem Blaeu. Ik heb vanwege het vak LO2 ook mogen trampolinespringen, dus vandaar dat ik dit stukje schrijf. Ik heb paardrijden als mijn sport. Ik rij ook wedstrijden en ik heb mijn eigen paarden waar ik drie uur per dag mee train. Ik vond het trampolinespringen heel leuk om te doen. Alle leerlingen uit 4 havo die LO2 in hun pakket hebben, gaan trampolinespringen of hebben al gesprongen bij Triffis. We gingen in een groepje een uur in de week springen, dat hebben we twee weken gedaan. De eerste keer begonnen we na de warming-up met springen. We maakten een spreidsprong, rugsprong, zitsprong, halve draai en een hurksprong. Sommige sprongen deden we eerst met een mat op de trampoline. Aan het eind mochten we een salto proberen in de kuil. Hjalmar gaf ook nog een demonstratie, konden we mooi zien hoe het nou echt zou moeten. Ook de tweede keer begonnen we met een warming-up, daarna gingen we verder met de sprongen die we vorige keer gedaan hadden. We deden ook een paar nieuwe sprongen, zoals een hoeksprong, buiksprong, zit halve draai zit en hele draai. We gingen ook een salto op de trampoline maken met de hulp van Hjalmar. Aan het eind moesten we een oefening springen voor een cijfer. Ik heb eigenlijk alleen maar positieve reacties gehoord en het zou leuk zijn als we nog een keer gingen trampolinespringen.

Bianca Tak



OUDE KRANTEN

Even wil ik jullie laten weten dat Triffis erg blij is met de opbrengst van de oude kranten. Het afgelopen jaar heeft ons ongeveer 180 euro opgeleverd, hiervoor moesten 17 bakken gelegd worden, met een totaal gewicht van 7910 kilo. Dit was aanzienlijk meer dan het eerste jaar. Toch zouden we nog graag over de 10.000 kilo willen komen. Dus voor iedereen die bij het brengen en ophalen van de kinderen nog geen oude kranten mee neemt, denk even aan ons voornemen. Samen kunnen we meer geld halen uit de oude kranten, en hiermee kan de club weer extra dingen doen. Alvast hartstikke bedankt en we houden jullie op de hoogte of we het record gaan halen.

Groeten Paul

TRIFFIS ALS TWEEDE VERENIGING

Er is een aantal leden dat Triffis als tweede vereniging gekozen heeft. Djarley, die normaal bij KDO Apeldoorn traint, is hiervan een voorbeeld. Hieronder stelt hij zich voor en vertelt hij waarom hij lid is van twee verenigingen. Hallo, ik ben Djarley en de afgelopen jaren ben ik al wat verenigingen afgeweest. Ik ben toen bij Flik Flak gaan trainen en via via hoorde ik dat in Alkmaar een goede vereniging zat. Uiteindelijk ben ik een keer ben gaan kijken. De eerste training vond ik al gelijk te gek en wist ik dat ik van Sven veel kon leren. Niet alleen vanwege Sven, maar ook omdat de groep en de sfeer bij Triffis lekker is. In het begin vond mijn moeder het nogal ver rijden, maar ze vond het gelukkig toch goed, omdat Marianne ook ging en ze dan om en om konden rijden. Ik vind het nu nog steeds te gek bij Triffis en hoop er vaker te kunnen trainen.

Djarley Zeilmaker



EVEN VOORSTELLEN

Hallo, ik ben Rochelle en ik vind Triffis super leuk, vooral het springen. Ik zit ook op zwemles en heb al mijn A diploma en nu ben ik bezig met mijn B. Ik vind school heel leuk en heb een hele lieve juf en alle vakken vind ik leuk om te doen. Ik hou heel erg van honden en zit graag voor de tv. Ik ben zeven jaar en woon in Alkmaar en ik ga graag naar voetbal toe, vooral naar AZ waar ik fan van ben.



Hallo, ik ben Caressa, ik ben 11 jaar en ik spring op maandag twee uur. Ik woon in Alkmaar in de Vroonermeer ik zit op de Montessorischool. Ik doe op zaterdag ook nog schaatsen en ik zit nu al een jaar op trampolinespringen. Vorig jaar had ik op de Triffisdag diploma D gehaald.

Rochelle en Caressa Entius

Lenders wordt vijfde in WB-finale trampoline

BIRMINGHAM - Andrea Lenders is tijdens de wereldbekerfinale trampolinespringen buiten de medailles gebleven. De Nederlandse (25) eindigde in Birmingham als vijfde van de acht deelnemers. De overwinning ging naar de Canadese Karen Cockburn. Bij de mannen speelden Alan Villafuerte en Sven Mooij geen rol van betekenis. (ANP)

DOOR FRED SEGGAAR
SCHAARSBERGEN - De Defensie Topsport Selectie (DTS) rekent op tien deelnemers aan de Olympische Spelen van 2008 in Peking. In Athene deden vijf Nederlandse 'militairen' mee. Twee van hen, de judoka's Mark Huizinga en Deborah Gravenstijn, wonnen toen een medaille.

Staatssecretaris Coes van der Knaap voegde gisteren in de Oranjekazerne in Schaarsbergen vier nieuwe leden toe aan het keurkorps: Judoka Bryan van Dijk, trampolinespringster Rea Lenders, hordenloopster Marjolijn de Jong en taekwondoka Ferry Greevink. Judoka Dennis Meijer en hoogspringer Wilbert Pennings namen afscheid van het leger. Meijer is een eigen sportmarketingbureau begonnen, Pennings probeert een andere sponsor te vinden om op hoog niveau te blijven sporten.

Op Gravenstijn en Meijer na (beiden ziek) waren ze er allemaal gisteren in Schaarsbergen, de leden van DTS van wie Mark Huizinga en Yuri van Gelder de bekendste gezichten zijn. Huizinga was zeven jaar geleden één van de pioniers in het selectieproces dat bij Defensie op de loonlijst staat, twintig uur werkt en de rest van de week tijd heeft om te trainen.

Van der Knaap zei gisteren dat hij apetrots is op hem en de andere DTS'ers. Hij wil het gezelschap uitbreiden van zestien tot 25 leden, ondanks de bezuinigingen die hij de laatste jaren heeft moeten doorvoeren. „In 2002 moesten 12.000 mensen weg. De bevelhebbers hebben

het mij niet altijd in dank afgenomen dat ik wel sporters in dienst nam. Maar ik was en ben nog steeds in de overtuiging dat zij enorm belangrijk zijn voor de presentatie van de diverse legeronderdelen naar buiten toe.“

„Behalve twintig uur arbeid verwacht het Ministerie van Defensie dat de leden van de selectie zich als 'modelsporters' gedragen en het leger positief zullen uitdragen. Rea Lenders lukt te dat gisteren erg goed. De trampolinespringster uit Alkmaar, die in Den Haag administratief werk doet voor de medische dienst, straalde van oor tot oor alsof het een reclamespot betrof.

De nummer acht van de Spelen in Athene zet de komende jaren alles op Peking. Ze verkiesst op weg naar China 2008 een eenzame opstapting in de kazerne in Den Haag. „Helemaal alleen op mijn kamerje met maar één doel. Wat wil je nog meer? Maar in de weekenden kom ik wel naar buiten hoor.“

Bryan van Dijk (Sportschool Theo Meijer) verwacht van zijn overeenkomst 'een nieuwe impuls' waardoor hij de goede resultaten van het laatste jaar kan voortzetten. „Mijn belangrijkste opdracht is bij de eerste vijf komen volgend jaar op het WK in Rio de Janeiro (tot 77 kilogram). Dan kan ik naar de Spe-

len.“ Van Dijk zegt dat de overeenkomst hem heeft veranderd van 'een roekeloos burger in een commando'. Het leger als redding? „Een beetje overdreven natuurlijk, maar de stap is wel heel goed voor me.“

Samenstelling Defensie Topsport Selectie: Dick Boschman (schieten, luchtwapen), Daniëlle Vrienen (judo), Bram Som (atletiek, 400 meters), Marjolijn de Jong (judo), Ferry Greevink (taekwondo), Cairin Douglas (atletiek, sprint), Yuri van Gelder (turnen, ringen), Gregory Sedoc (atletiek, 150 horden), Rea Lenders (trampoline), Dennis Bekkers (taekwondo), Deborah Gravenstijn (judo), Mark Huizinga (judo), Sojya Toi (schietsen), Hironi Korobas (boksen), Wout Verwijlen (scheren).



Vier nieuwe topsporters treden toe tot de Defensie Topsport Selectie. Van links naar rechts: Bryan van Dijk, Marjolijn de Jong, Rea Lenders en Ferry Greevink.

FOTO: GEDRUK VAN DER LEEI

TRAMPOLINESPRINGEN Lenders vijfde in wereldbekerfinale

Andrea Lenders is zaterdag tijdens de wereldbekerfinale trampolinespringen buiten de medailles gebleven. De 25-jarige turnster van de Alkmaarse vereniging Triffis eindigde in Birmingham als vijfde van de acht deelnemers. Lenders, net klaar met een opleiding bij de luchtmacht, haalde een score van 33,00 punten. De overwinning ging naar de Canadese Karen Cockburn (37,40) voor de Duitse Anna Dogonadze (37,00) en Britse Claire Wright (37,00). Bij het synchroonspringen speelden Alan Villafuerte en Sven Mooij speelden geen rol van betekenis. De Zeotermeerder en zijn Alkmaarse compaan kwamen uit op de achtste plaats (44,70). De winst ging naar de Duitsers Henrik Stehlik en Michael Serth (49,80).

Meisjes Triffis grijpen goud

De Triffis E-meisjes zijn zaterdag in Amsterdam nationaal kampioen trampolinespringen geworden. Het team bestond uit Cindy van Straten, Rianne van Drimmelen, Lara Schut en Bobbie van der Gun. Zij kregen uit handen van KNGU-voorzitter Frans Koffrie de gouden medaille uitgereikt. De Alkmaarse meisjes wisten Pro Patria uit Zoetermeer achter zich te houden. In deze klasse deden zo'n veertig teams mee.

Met de Powerjumper trampolines haalt u uw eigen pretpark in huis! Met de aanschaf van een Powerjumper trampoline beleeft uw gezin vele jaren lang ongelooflijk veel springplezier. Veiligheid en betrouwbaarheid voor een betaalbare prijs, dat is Powerjumper!

Niet voor niets heeft Powerjumper bijna alle trampolines laten certificeren volgens "Besluit Veiligheid Attractie en Speeltoestellen" wat inhoudt dat deze Powerjumper trampolines zelfs op openbare parken als speeltuinen en campings gebruikt mogen worden.

Kijk snel op www.trampoline.nl voor alle trampolines en toebehoren



Super
Mega
Fun!



De Powerjumper trampolines zijn weersbestendig en mogen zomer en winter buiten blijven staan. De rand en de springmat zijn voorzien van een duidelijk veiligheidslabel en bij de ronde trampolines is de springmat voorzien van een duidelijk oriëntatiepunt in het midden. Het op- en afbouwen van de trampolines is zeer eenvoudig en neemt zo'n 30 minuten in beslag. Elke trampoline is voorzien van een duidelijke handleiding.

Andere Powerjumper producten:

POWERPOOL
Frame Zwembaden



POWERGOALS
Voetbalgoals



Power-link
Constructiespeelgoed



Powerjumper ★ Beneluxbaan 11 ★ 5121 DC Rijen ★ Nederland ★ T +31 (0)161 29 43 33 ★ F +31 (0)161 29 40 40

INTERSPORT® MEGASTORE

ALKMAAR Winkelcentrum Noorder Arcade
072-5140600 **5500 M² Sport & Lifestyle**

GRONINGEN Winkelcentrum Westershaven
050-4023777 **3500 M² Sport & Lifestyle**

HOUTEN Winkelcentrum De Meerpaal
4200 M² Sport & Lifestyle

INTERSPORT® HINK SPORT

HEERHUGOWAARD
Winkelcentrum Middenwaard 072-5710939

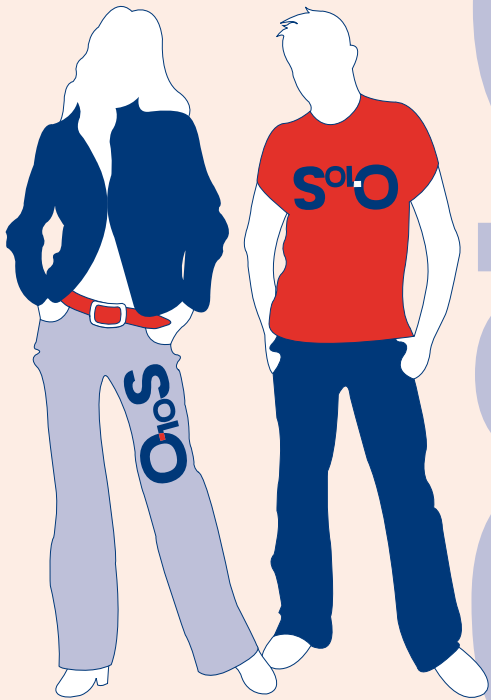
BROEK OP LANGEDIJK
Winkelcentrum Broekerveiling 0226-340212

AMSTERDAM AIRPORT
Schiphol PLaza 020-4460350

WWW.MEGASPORTZONE.NL



SOLO[®]
jeans & casuals



SPONSOR VAN TRIFFIS

Met beide benen

op de grond

er toch bovenuit

springen



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.

TRIFFIS HEET DE VOLGENDE LEDEN VAN HARTE WELKOM

- Arjan Laas
- Astrid Croljee
- Bas Eriks
- Frank Ruck
- Hanna Timmer
- Lianne van de Hoek
- Maaike Hink
- Martijn Mensonidus
- Melissa van der Kuyl
- Petra Schrijver
- Pim Spoor
- Ralia Bouazzati
- Sanne Kruse
- Simone Hoedemaker
- Tessa van den Brink
- Yousra Attia

VERJAARDAGEN

Januari

- 3 Petra Schrijver
- 4 Mariëlle Kolk
- 14 Lars L. Nieuwbuurt
- 23 Kelly Meijers
- 26 Martijn Mensonidus



Februari

- 2 Erwin Schoen
- 5 Mirre van Veen
- 9 Rosa Apeldoorn
- 19 Lianne Woons



Maart

- 1 Jessica Sam
- 3 Maarten Ellis
- 4 Yousra Attia
- 4 Gideon Veldhoven
- 5 Michelle Gerritsen
- 8 Lianne vd Hoek
- 10 Manon Smit
- 13 Rochelle Entius
- 13 Jolien Klamer
- 21 Inge Rijnboutt
- 23 Richard Beesterboer
- 25 Anna van der Miesen
- 27 Anouk Booten
- 27 Linda Heida
- 28 Olga Leegwater
- 29 Nigel Oomens



VAN HARTE!

SASKIA EN SVEN BEHALEN B-LICENTIE

Sinds kort heeft Triffis twee trainers die in het trotse bezit zijn van een B-licentie. Na meerdere cursusdagen en een examen zijn zij nu nog beter in staat om de springers professioneel te begeleiden. Gefeliciteerd!

Groeten Paul

EVEN VOORSTELLEN

Hallo allemaal! Ik ben Hermineke Lamboo, 32 jaar en woonachtig te Oudkarspel. Van beroep ben ik fysiotherapeute en ik werk in een fysiotherapiepraktijk in Oudkarspel en in het Medisch Centrum Geestmerambacht in Broek op Langedijk (ook wel bekend als het sportgezondheidscentrum). Naast dit werk ben ik sinds 1,5 jaar ook moeder van natuurlijk het leukste



jongetje van de hele wereld... Zelf heb ik altijd geturnd (van 4-16 jaar) en daarna lesgegeven bij de gymnastiekvereniging in Schoorl. Omdat dat allemaal wat druk is, houd ik me nu meer bezig met het wedstrijdsecretariaat aldaar en het jureren in de turnsport en sta ik niet echt meer in de zaal (wat best wel afkicken is na ruim 13 jaar lesgeven!). Je leest het al, ik vind sport en mensen leuk. Dus toen ik gevraagd werd om trampolinespringers/-sters medisch te begeleiden kon ik natuurlijk geen nee zeggen. Ik heb al een paar keer wat springers (niet de minstel!) mogen begeleiden en dat is mij goed bevallen. Maar eigenlijk hoop ik dat ik met name preventief aan de gang kan gaan om ervoor te zorgen dat ernstige blessures uitblijven en jullie allemaal met plezier en op een gezonde manier jullie geliefde sport kunnen uitoefenen. Dus advies vragen staat vrij!! Ik hoop dat we een leuke, sportieve en blessurevrije tijd tegemoet gaan. Jullie toch ook? O ja, ik kom één keer in de maand naar de zaal voor de wedstrijdssporters (zondagmiddag). Maar heb je nu echt dringend medisch advies nodig mag je altijd even langskomen hoor!

Hermineke Lamboo

ZAALREGLEMENT TRAMPOLINEVERENIGING TRIFFIS ALKMAAR

Regels voor de springers/springsters:

- Men gedraagt zich respectvol ten opzichte van de trainer en ten opzichte van elkaar
- De aanwijzingen van de trainer worden opgevolgd, de trainer geeft één waarschuwing voor niet te tolereren gedrag danwel het niet navolgen van deze regels. Indien er dan nog niet worden geluisterd, zal de desbetreffende trainer de springer verzoeken de les te verlaten. Afhankelijk van de reden van de verwijdering zal met de trainer, de springer en het bestuur besproken worden onder welke voorwaarden de trainingen mogen worden hervat
- Wanneer een lid om bovenstaande reden de training moet verlaten, zal dit geen reden zijn voor contributierestitutie
- Tijdens de lessen wordt er niet gevoetbald in de zaal
- Tijdens de lessen zit er niemand in de zaal, die niet zelf aan de training deelneemt
- Voor aanvang van de les kunnen de springers in de kleedkamer wachten, 5 minuten voor aanvang van de les mogen zij ook rustig plaatsnemen (zitten) op de tumblingbaan
- Ook de kleedkamer wordt na elk gebruik netjes achtergelaten
- Het is de springers tijdens recreatieve trainingen niet toegestaan om zonder t-shirt (en dus met ontbloot bovenlichaam) aan de training deel te nemen
- Bij problemen kan een ieder altijd contact opnemen met de trainer of met bestuurslid/trainingscoördinator Gerard Bannink, wij staan altijd open voor zowel positieve als negatieve kritiek
- Bovenal: veel springplezier toegewenst, en blijf genieten van je sport!

Regels voor de niet-springers:

- Ten behoeve van de rust tijdens de lessen vragen wij om uw medewerking: wij verzoeken u om niet eerder dan 10 minuten voor het einde van de les uw kind te komen ophalen
- Het is niet de bedoeling dat ouders, broertjes/zusjes, opa's/oma's, en vriendjes of vriendinnetjes tijdens de gehele les in de hal blijven. In het geval dat u denkt dat u reden heeft om wel in de hal te blijven wachten op uw kind(eren), kan daarover met de trainer worden overlegd. In dit geval kunt u tijdens het wachten boven plaatsnemen
- Ouders van nieuwe leden worden uitgenodigd om tijdens één van de eerste lessen te komen kijken, zodat zij weten hoe de trainingen van hun kind er uit zien

Resume uit het huishoudelijk reglement:

Art.7.3 Opzegging van het lidmaatschap door het lid kan slechts geschieden tegen het einde van een wedstrijdjaar (1 juli). Zij geschiedt door schriftelijke kennisgeving, die één maand voor afloop van het wedstrijdjaar (dus uiterlijk op 1 juni) in het bezit moet zijn van de vereniging. Indien een opzegging niet tijdig heeft plaatsgevonden, loopt het lidmaatschap door tot het einde van het eerstvolgende wedstrijdjaar, tenzij het bestuur anders besluit of van het lid redelijkerwijs niet kan worden gevergd het lidmaatschap te laten voortduren.

Indien een lid om aantoonbare medische redenen gedurende langere tijd niet aan de trainingen kan deelnemen zal voor de periode dat deze blessure langer duurt dan 2 maanden een contributie-restitutie plaatsvinden tot het moment waarop de trainingen kunnen worden hervat. Gedurende de gehele periode blijft tenminste de verenigingsbijdrage (basiscontributie ad 50,- per jaar) verschuldigd.

(Opzegging en overige meldingen betreffende het lidmaatschap: ledenadministratie@triffis.nl)

Met sportieve groet
Het Bestuur van Trampolinevereniging Triffis Alkmaar

ZO	09.00-11.30 13.00-15.00 15.00-17.30	TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT KINDERFEESTJES (OPTIONEEL) TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT
MA	07.30-10.00 15.00-17.30 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	TOPSPORT TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN 18+ GROEP
DI	07.30-10.00 15.00-17.30 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	TOPSPORT TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN 18+ GROEP
WO	07.30-10.00 13.30-15.00 15.00-17.30 18.00-19.00 19.00-20.00	TOPSPORT TALENTENGROEP TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN
DO	07.30-10.00 15.00-17.30 18.00-19.00 19.00-20.00	TOPSPORT TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN
VR	07.30-10.00 15.00-17.30 18.00-19.00 19.00-20.00 20.00-21.00	TOPSPORT TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN 18+ GROEP
ZA	11.00-12.00 12.00-13.00 13.00-14.00 14.00-15.00 15.00-16.00 16.00-17.30	INSTAPPERS-GROEP (6+) RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN (VERJAARDAGS)FEESTJES / INCIDENTELE GROEPEN) TALENTGROEP



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