

# UPSIDE

Trampolinevereniging Triffis Alkmaar jaargang 3 - nummer 12 - december 2007



## WEDSTRIJDSPORTAFDELING TRIFFIS



**WERELDKAMPIOENSCHAPPEN  
TRAMPOLINESPRINGEN  
IN CANADA, QUEBEC**

**OLDIESCUP 2007**

**FIJNE FEESTDAGEN EN EEN HEEL GELUKKIG,  
GEZOND EN VOORSPOEDIG 2008!**

**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](http://www.fotomooy.nl)

# VAN DE VOORZITTER,

In de eerste plaats wil ik namens het bestuur onze springsters Rea, Daniëlle, Pascal, Denise, Danique en Nadia, maar natuurlijk ook hun coach Sven, en onze "gastspringers" Djarley en Madeleine van harte feliciteren met de behaalde prestaties in Canada. Voor diegenen die misschien zelfs nog iets meer uit hun oefeningen hadden willen halen: jullie hebben hiermee een ervaring in jullie bagage, waar jullie in je verdere sportcarrière van kunnen profiteren. Springen in zo'n schitterende ambiance, zo lang van huis, zo veel verschillende talen en culturen om je heen, en geconcentreerd samen toe werken naar een zo goed mogelijk prestatie, zo'n wedstrijdsfeer krijg je "thuis" niet vaak mee!

En dan nu weer naar "dichter bij huis": nog voordat het seizoen 2007/2008 goed en wel van start ging werden wij met een flinke uitdaging geconfronteerd. Ieder van jullie herinnert zich ongetwijfeld nog dat het in de vorige winters toch af en toe flink koud kon zijn in de trampolinehal. Daarvoor is nu een oplossing gevonden, maar het betekende wel dat de hal twee weken lang op zijn kop stond. Er is heel wat sjouw- en schoonmaakwerk verricht om de kachelbouwers ruimte te geven met hun steiger; zelfs de valkuil moest leeg worden gemaakt. Onvoorstelbaar hoeveel schuimblokken er uit en weer in de kuil verplaatst moesten worden. Gelukkig hebben een flink aantal van jullie de schoulers eronder gezet, en inmiddels is de rust (en de warmte) teruggekeerd in de zaal. Bovendien zou deze verwarming een flinke besparing in het gasverbruik moeten opleveren, en dat zou een welkome meevaller (of wat de energierekening betreft kunnen we beter zeggen: een minder grote tegenvaller) zijn.

Inmiddels is ook de nieuwe trampoline afgeleverd, die wij hebben kunnen bestellen dankzij een subsidiebijdrage van de gemeente Alkmaar. Een mooie opsteker voor onze vereniging, en samen met de bestelde nieuwe valmatten is het materiaal nu weer prima in orde. Tenslotte is ook de in het voorjaar (!) bestelde 4-punts gordel nu eindelijk gemonteerd in de zaal. We hebben er lang op moeten wachten, maar hebben er goede hoop op dat er nog beter en sneller nieuwe sprongen geleerd kunnen worden.

Er zijn een aantal verschuivingen geweest in de trainingsuren op de donderdagavond. Inmiddels wordt ook op donderdag weer les gegeven, voorlopig van 18.00-19.00 uur maar op termijn ook van 19.00-20.00 uur. Naar een nieuwe trainer voor de zaterdag wordt gezocht, zodat ook op zaterdagmiddag weer les gegeven kan worden. In de komende maanden gaan zeven kandidaten via onze vereniging deelnemen aan de trainersopleiding, die in onze eigen hal door drie door de KNGU aangewezen cursusleiders zal worden gegeven. De nieuwe trainers zullen zeer welkom zijn, aangezien het ledental blijft stijgen.

Behalve de reguliere Upside Down heeft het bestuur besloten een speciale Upside Down uit te geven; dit is een bewaarnummer voor alle (nieuwe) leden; in het bewaarnummer staat alle relevante informatie over de vereniging, handig om bij de hand te hebben.

Het Alkmaars Fotopersburo Martin Mooij heeft voor onze wedstrijdsspringers speciale t-shirts beschikbaar gesteld, die op de wedstrijden kunnen worden gedragen. Alle overige leden kunnen de Triffis-t-shirts bestellen voor de gereduceerde prijs van € 5,-. Dit kan via [info@triffis.nl](mailto:info@triffis.nl) maar ook op de Triffis-dag zullen ze te koop worden aangeboden.

En last but not least.... In de volgende Upside Down hopen wij u dan eindelijk iets meer te kunnen vertellen van de ontwikkelingen bij De Meent. Achter de schermen wordt gewerkt aan realisatie van een nieuwe trampolinehal; wij hebben inmiddels een presentatie gegeven aan het projectbureau dat een inventarisatieronde heeft gehouden langs de verschillende verenigingen die belang hebben bij deze ontwikkelingen.

Na al deze mededelingen rest mij om al onze leden een plezierig en sportief succesvol trampolinejaar toe te wensen.

Alice Mooij

# COLOFON

jaargang 3 - nummer 12 - december 2007

**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](mailto: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](http://www.triffis.nl)**

## TRIFFIS PERSONALIA

### Voorzitter

**Alice Mooij**  
P. Schiphorststraat 25  
1827 NK Alkmaar  
072 5620455  
[voorzitter@triffis.nl](mailto:voorzitter@triffis.nl)

### Trainingscoördinator

**Gerard Bannink**  
Saskerstraat 94  
1831 CS Koedijk  
072 5610749  
[trainingscoordinator@triffis.nl](mailto:trainingscoordinator@triffis.nl)

### Secretaris

**Jolanda Keijzer**  
Laan Eindeloos 1  
1851 ZM Heiloo  
072 5321484  
[secretaris@triffis.nl](mailto:secretaris@triffis.nl)

### Trampolinevereniging

**Triffis Alkmaar**  
Pettemerstraat 33  
1823 CW Alkmaar  
tel: 072 5620455  
[info@triffis.nl](mailto:info@triffis.nl)  
[www.triffis.nl](http://www.triffis.nl)

### Penningmeester

**Irene Pronk**  
Herenweg 172 g  
1822 AK Oudorp  
072 5625755  
[penningmeester@triffis.nl](mailto:penningmeester@triffis.nl)

### Ledenadministratie

**Astrid Wiebering Vlaar**  
Sлимпad 7  
1851 LA Heiloo  
072 5337272  
[ledenadministratie@triffis.nl](mailto:ledenadministratie@triffis.nl)

### Zaalbeheer

**Paul Bannink**  
Guldenpad 18  
1827 JJ Alkmaar  
06 14171864  
[peni.bannink@chello.nl](mailto:peni.bannink@chello.nl)

Upside Down wordt mogelijk gemaakt door onze sponsors.

# WERELDKAMPIOENSCHAPPEN TRAMPOLINESPRINGEN IN CANADA, QUEBEC

Op donderdag 1 november 2007 vertrokken wij, de Triffis meiden Daniëlle van Ruitenbeek, Denise Liefding, Nadia en Danique Keijzer en ik zelf (Pascal Wiebering), met de Nederlandse delegatie, trainers en chaperonnes naar Canada. We gingen om half vier de lucht in en vlogen met de KLM. Om vijf uur plaatselijke tijd (zes uur tijdsverschil met Nederland), kwamen we in Montreal aan. Daarna gingen we met een gele schoolbus richting Quebec. Daar kwamen we om tien uur 's avonds aan. We logeerden in het Ambassadeur hotel.



De eerste paar dagen mochten we even bijkomen en hebben we bij de wedstrijden van de senioren gekeken. Helaas kwam geen van de Nederlanders in de finale.

Maandag begonnen voor ons de trainingen in Halle de la Jeunesse, in deze hal vonden ook de wedstrijden plaats. Hier tegenover was een trainingshal. De trainingen vonden plaats in een van deze twee hallen. Alles was heel goed georganiseerd, we wisten exact hoe laat en waar we moesten trainen. We hebben elke dag twee keer getraind. Het was een geweldige ervaring om met zoveel nationaliteiten samen te zijn en te trainen. Vooral de Brazilianen waren erg gecharmeerd van ons.

Woensdagavond was de officiële opening. Van de Nederlandse delegatie mocht Denise de Nederlandse vlag vasthouden. De opening werd verzorgd door Cirque du Soleil. Donderdag was de eerste wedstrijddag voor de 11-12 jarigen en voor de 17-18 jarigen. Het werd gelijk een lange dag want het synchroonpaar Talitha Hanff en Brenda Wagenveld behaalden de finale. Ze werden derde. Ook Daniëlle en Esther Steinebach kwamen in de finale terecht. Zij werden vijfde.



Vrijdag waren de 13-14 jarigen aan de beurt. Van Triffis sprongen Denise en Danique. Denise sprong haar oefening netjes uit maar helaas voor Danique, zij belandde op de mat na haar derde sprong. 's Middags moesten Danique en Denise synchroon. Zij sprongen hun oefening wel uit, maar niet helemaal synchroon. Nadia, Daniëlle en ik moesten deze dag twee keer trainen in de trainingshal aan de overkant. Degene die met hun wedstrijd klaar waren mochten met de andere springers/-sters uit andere landen spullen ruilen. Wij Nederlanders vielen allemaal voor de Braziliaanse jassen, dus een groot deel van onze groep liep aan het eind van het toernooi in zo'n jas en de Brazilianen liepen dus in Nederlandse jassen. Dat leverde af en toe wel lachwekkende momenten op. Verder kon je tassen, shirtjes, speldjes ruilen. Dat was allemaal wel heel grappig. Gelukkig had ik donderdag mijn jas al geruild want vrijdag kwam ik er niet meer aan toe en wilden de Brazilianen ook niet meer ruilen. En wij hadden pas zaterdag onze wedstrijd.



Zaterdag waren de 15-16 jarigen aan de beurt. Om tien uur begon Daniëlle aan de wedstrijd. Zij sprong een hele goede oefening. Om elf uur was het mijn beurt, ik was niet zenuwachtig ofzo, maar was heel benieuwd of ik mijn oefening uit zou springen want de hele week waren de trainingen niet zo goed gegaan. Ik had zo'n last van een jet-lag. Maar goed ik had er op die dag alle vertrouwen er in en ja hoor, ik heb mijn oefening uitgesprongen!! 's Middags moest ik nog synchroon springen met Nadia en ook die oefening ging goed. De synchroniteit was met sprong vier niet helemaal gelijk en dat kostte ons punten.

Ik kan terug kijken op een geweldige ervaring en een geweldig toernooi. Ik heb er veel van geleerd en zou zo weer gaan als het kon. We hebben nog wel veel te leren, vooral op onze netheid moet nog veel getraind worden. Maar voor de tijd die wij springen (2 ½ jaar), ten opzichte van degenen die al acht tot tien jaar springen, hebben we het er niet zo slecht vanaf gebracht. Wie weet hoe we iedereen verrassen over twee jaar als de wereldkampioenschappen in Rusland gehouden worden. Daar kan ik ook nog aan meedoen, dan ben ik 17.



We mochten zelfs nog een dagje langer in Canada blijven, aangezien onze vlucht geannuleerd was. Wij verbleven die nacht in het Hilton hotel op kosten van de KLM. En zo kwamen we op dinsdag 13 november weer op Schiphol aan, waar wij opgewacht werden door ouders, broers, zussen, vrienden en kennissen. Terugkijkend op deze twaalf dagen: prachtige ervaring, voor herhaling vatbaar, een hele leuke groep, veel geleerd, pieken op het juiste moment. Kortom een ervaring om nooit te vergeten.

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](http://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](mailto:werk@gravemaker.com)

# HET 18+ UURTJE

Turn talent en lange slungel hebben de grootste lol in het recreantenuurtje.

Wie denkt dat er in het recreantenuurtje enkel wordt gelachen en gezwetst heeft het mis. Gezelligheid en lol staan dan wel hoog in het vaandel, maar dat neemt niet weg dat er wel degelijk hard wordt gewerkt en dat de shirts niet droog mee naar huis gaan. Iedereen aanwezig in dit uur is besmet met het trampolinevirus. Het grijpt je, het beheerst je en de rest van de week kijk je uit naar de volgende keer. Naast allerlei maffe idioten, zoals Bart-Jan, die hun uiterste best doen om er enigszins elegant uit te zien wanneer ze hysterisch van de ene naar de andere hoek stuiteren, is er onderhand een flinke groep dames met een turnverleden aangespoeld die het niveau in balans houden.

Zo ook Kelly, met 12 jaar turnervaring springt ze met groot gemak in haar eerste les een gestrekte salto achterover en 10 lessen later een dubbele voorover, OP de trampoline!! Dit zijn voorbeelden van pijnlijke momenten voor andere deelnemers in de groep, die na 1,5 jaar grof zweetwerk net de enkele salto voorover in de kuil aandurven.



Maar het biedt ook mogelijkheden tot integratie van deze ervaring en kennis. Waar Kelly haar uiterste best doet om Bart-Jan het dubbele rolletje aan te leren, doet hij weer zijn best om precies op tijd het matje onder haar bips te duwen wanneer ze te hard van stapel gaat met een salto achterover tot zit. Het dubbele rolletje van Bart-Jan is onderhand uit gegroeid tot een nieuwe sprong waarvan op dit moment nog wordt uitgezocht of dit een officiële sprong zou kunnen worden.



De salto achterover tot zit van Kelly heeft zich vanavond nog ontwikkeld tot een sprong waar ze bij de C-tjes nog een puntje aan kunnen zuigen. Voelt u zich als ouder(e) nou ook aangetrokken om eens een poging te wagen op de trampoline, kom dan vooral eens langs op maandag of vrijdag tussen 20:00 en 21:00. Er is ruimte voor iedereen om zich in z'n eigen tempo te ontwikkelen of juist om op z'n eigen manier invulling te geven aan actief bezig zijn.

Groetjes,  
Bart-Jan Oosting  
Kelly Meijers



## TRIFFIS IN DE PERS



# EERSTE PLAATSINGSWEDSTRIJD

## TEAMS D EN E 13 OKTOBER ZOETERMEER

Twee Triffis teams hebben meegedaan aan deze wedstrijd:

Het D-team bestaande uit Jessica Sam, Birgit Stevenson, Gaby Broersma en Lara Schut wist alle oefeningen uit te springen en eindigde hiermee als vijfde.

Het E-team van Pascal Glorie, Marit Potma, Mees Heringa en Reka Loczi werd tweede.

Op 3 november komen de D- en E-teams opnieuw in actie in Kudelstaart. Graag horen wij van de springers zelf hoe het gegaan is! Reacties op de wedstrijd en foto's die bijvoorbeeld door de ouders zijn gemaakt mogen naar [info@triffis.nl](mailto:info@triffis.nl).



Yvonne Bak

## WIST JE DAT ...

- bij het uitkomen van deze Upside Down 7 van onze leden in Canada zijn geweest
- daar immers het WK en de Jeugd-WK (WAGG) werd gesprongen
- dat Denise Liefthing vlaggendraagster was bij de opening van de WAGG
- dat er goede prestaties zijn geleverd, maar dat er helaas geen Olympische nominatie is behaald
- dat onze Canada-gangers een dag extra moesten blijven, en toen in het Hilton werden ondergebracht
- dat wij hopen dat ze desondanks nog wel steeds op een luchtbedje willen slapen als we weer eens naar het buitenland afreizen
- dat Sven veel te stellen had met alle pubermeiden van de delegatie
- dat wij allemaal dagelijks op de hoogte werden gehouden middels zijn weblog
- dat de Nederlanders een hechte, leuke ploeg vormden die het (net als de meereizende ouders) erg leuk hebben gehad
- dat in het weekend van 22 december een Triffis-invasie wordt voorspeld in de hal van Forza Gymnastica in Goes
- op zaterdag 26 januari de Triffisdag 2008 wordt gehouden?
- wordt gewerkt aan een bewaarnummer van de Upside Down?
- het bewaarnummer zal worden gevuld met alle nuttige informatie voor onze leden
- al onze leden, en straks ook al onze nieuwe leden zo'n bewaarnummer krijgen
- enkele springers uit het 6+-uur van zaterdag inmiddels hun eerste wedstrijden hebben gesprongen
- zij dat boven verwachting hebben gedaan, en zelfs hun oefeningen hebben uitgesprongen?
- dat heel erg knap is, vooral op een eerste wedstrijd, waar de springers toch altijd een beetje extra zenuwachtig zijn
- ook Yvonne, inmiddels moeder van Ilian, het trainingsritme weer heeft opgepakt en zelfs ook alweer twee wedstrijden heeft gesprongen
- wij van onze schoonmaak-vrijwilligers af en toe een noodkreet krijgen
- het bestuur het heel erg jammer vindt dat veel van onze springers vinden dat het eet- en drinkverbod niet voor hen van toepassing is, en dit dus aan hun laars lappen,
- het toch echt niet de bedoeling is dat er in de zaal of in de kleedkamers wordt gegeten of gedronken
- wij immers maar 2 zwaar bezette kleedkamers hebben, en dat elke groep graag van een opgeruimde, en niet vervuilde kleedkamer gebruik wil maken
- binnenkort de dagen op de website worden geplaatst waarop een grote schoonmaak wordt gehouden en dat wij ervan uitgaan dat weer veel vrijwilligers zich aanmelden om daarbij te helpen, zodat de klus in een paar uurtjes geklaard kan zijn?
- de redactie van jullie Upside Down heel graag ook vanuit de recreatiegroepen bijdragen krijgt aangeleverd?
- het heel leuk is om je eigen tekening, raadsel, foto of verhaal terug te lezen in de Upside Down
- nu toch ook weer wordt gesprongen op donderdagavond, nu nog van 18.00-19.00 uur, maar binnenkort ook van 19.00-20.00 uur;
- iedereen die liever op donderdag springt in plaats van op een andere avond dat kenbaar kan maken op [info@triffis.nl](mailto:info@triffis.nl)
- het bestuur ervan uitgaat dat nu alle leden hun urenformulier hebben ingevuld, en dus dat ook alle leden de mededelingen die zijn uitgereikt hebben gekregen en gelezen.

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](http://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](http://WWW.MEGASPORTZONE.NL)



# EERSTE PLAATSINGSWEDSTRIJD TEAMS A, B EN C 20 OKTOBER AALSMEER

Tijdens deze plaatsingswedstrijd die eigenlijk al voor 6 oktober gepland stond, kwamen wel zeven Triffis-teams in actie! Er was een ochtend- en een middagronde. 's Ochtends kwamen de B-teams en de dames van de C in actie, 's middags was het de beurt aan de meisjes C en de A-teams.

Het C-team van Jolien, Inge, Anna en Leontine mocht al snel na het inspringen beginnen en zij sprongen een goede wedstrijd. Met name Anna sprong een prachtige wedstrijd! Leontine kwam tijdens haar laatste oefening in een lastig parket, want een rudolf (salto voorover met anderhalve schroef) springen op het korte stukje trampoline dat zij nog ter beschikking had zat er niet in. Gelukkig bedacht zij nog snel dat een halve draai haar in elk geval een oefening van 10 sprongen zou opleveren (en ook nog 0.2 moeilijkheid op de koop toe). Slim bedacht dus!



De teams in de B waren zo samengesteld dat er in elk geval een team sterk genoeg zou zijn om uiteindelijk het NK te halen. Die opzet slaagde; het team van Tim, Saskia, Shalina en Inge werd eerste, terwijl het team van Olga, Patrick, Bianca en mij laatste werd in deze ronde. Hieruit blijkt dat er een sterke concurrentie heerst in de B, want ook het laatst genoemde team wist per ronde drie van de vier oefeningen tot een goed einde te brengen. (De springer die per teamronde het laagste aantal punten haalt telt niet mee in de eindwaardering).



In het middagprogramma mocht Olga nog een keer springen. Zij was namelijk 'gastspringster' in de B (super gedaan!!!) en kwam dus 's middags nog eens uit in haar eigen C-team, dat verder nog bestond uit Senait, Rianne en Cindy. Het andere C-team bestond uit Ciara, Lineke, Sanne en Nikki. Deze C-teams deden het fantastisch, want geen enkele springster miste een oefening!! Zo zijn er door deze C-teams samen dus in korte tijd 240 (!!!) sprongen neergezet! Een geweldige prestatie!

Het A1-team deed het naar omstandigheden goed. Pascal en Rea hoeven pas voor het WK te 'pieken' en deden het deze wedstrijd dus nog rustig aan. Hjalmar is nog niet helemaal fit, maar wist wel zijn oefeningen uit te springen. Ook Sven zette 30 sprongen neer en zo eindigde dit team als tweede in deze wedstrijd.

Het A2-team van Nadia, Danielle, Danique en Denise gaat binnenkort ook volledig naar het jeugd-WK en zo was dit een prima plek om de vorm al even te testen. Iedereen liet zien er klaar voor te zijn, dus dat belooft veel goeds.

Tot 24 november in Hoogezand!

Yvonne Bak

# OLDIESCUP 2007

Na maanden trainen onder leiding van Saskia de Vries (trainster van o.a. de 18+ groep) was het eindelijk zo ver! Ton Schut, Ferry Munter en mijn persoontje waren er helemaal klaar voor om de Oldiescup van 22 september 2007 te springen. Nou ja helemaal klaar... Toen Ton een keer een opname zag van een eerdere Oldiescup sloeg de schrik hem om het hart hoe hoog het niveau was, veel oud wedstrijdspringers. Maar niet al te veel ontmoedigd zijn we stug doorgegaan met trainen.



(vlakbij 's Hertogenbosch).

## Vrijdag 21 september

We verzamelden ons bij Triffis. Saskia als onpartijdig jurylid (dank je wel voor je 8,1), Inge als onze personal trainster/coach, onze mental stimulator Erna (vrouw van Ferry) en uiteraard de springers Ton, Ferry en ikzelf. Ik was vet zenuwachtig en Ferry voelde zich al een paar dagen niet lekker, perfecte basis dus voor een wedstrijd (ahum...). Alleen Ton was de kalmheid zelve. Saskia had goed voor ons gezorgd en had voor de aankomende dagen snoep, bananen en drinken mee. Na anderhalf uur rijden arriveerden we bij de sporthal van de trampolinevereniging Flik-Flak. Hier konden we nog even trainen. Dit was wel even wennen hoor. En dan besef je helemaal wat een fijne zaal wij bij Triffis hebben. Na ruim een uurtje trainen en nog andere wedstrijddeelnemers te hebben ontmoet zijn we naar onze overnachtingsplek gegaan.

Omdat wij niet in de gymzaal met nog zo'n 70 à 80 man wilden slapen (wij, als springers, zijn tenslotte oudjes en moeten om onze spieren en botjes denken, niet waar) hadden we een Bed and Breakfast (B&B) in 's Hertogenbosch geboekt. Terwijl de andere springers in de zaal of in caravans lagen te snurken, konden wij prinsheerlijk gebruikmaken van een prima bed bij de gastvrije fam. Hoogenboom in een vette villawijk. Er bleken wel een paar regels te zijn in zo'n chique buurt: zo mochten wij 's avonds buiten geen lawaai maken (mochten dus niet eens brallend over straat zwalken), vanwege de burens die het B&B-gebeuren van de fam. Hoogenboom niet echt zagen zitten en mochten wij alleen in de achtertuin roken (maar dat doen sporters toch nooit .....?). Maar goed hier was dus prima mee te leven. Na een praatje



gemaakt te hebben met ons "gastgezin" nog even ter ontspanning naar een gezellig kroegje in Vlijmen gegaan. Hier was Saskia helemaal in haar element qua muziekgebied – Nederlandstalige nummers en ..... voetbal op tv! Met z'n allen in de auto van Ton gepropt zijn we na een paar biertjes en Ton na een paar colaatjes weer naar "onze" villawijk teruggegaan. Tenslotte wilden we niet te laat naar bed in verband met de spannende dag morgen.

## Zaterdag 22 september

Na een goede nachtrust, waarin Erna de verkoudheid van Ferry overgenomen had, kregen we een prima ontbijt. Omdat er 's ochtends enkele ook melk dronken was er speciaal voor hen 's morgens nog gauw melk in huis gehaald. Eenmaal in de sporthal in Vlijmen aangekomen konden we al gauw inspringen. Hiervoor kregen wij ruim de tijd, zodat iedereen goed aan de beurt kon komen. Ik was best zenuwachtig en had behoorlijk klamme handjes. We hadden grote steun aan Inge, die alles voor ons in de gaten hield en op tijd vertelde wanneer wij moesten springen. Eerst moest Ton zijn verplichte oefening springen. De eerste keer ging het niet helemaal zoals hij wilde, maar gelukkig mocht je je oefening nog een keer springen als je je hand opstak. Nu ging het gelukkig beter. Ferry zijn oefening ging ook goed en ik mocht over mijn oefening ook niet klagen. Hierna moesten wij onze keuze springen. Dit was het spannendste, ook omdat het niveau behoorlijk hoog lag. Er waren best veel oud wedstrijd-springers die mooie oefeningen sprongen. En we moesten ook nog onze oefening wijzigen, omdat een spreidsprong niet meetelde. Hiervoor in de plaats deden we een spreidhoek. Ton ging goed, helaas viel hij bij zijn laatste sprong, de salto. Jammer joh! Maar hij maakte er nog een mooie act van. Gelukkig ging het de tweede keer beter en uiteindelijk eindigde hij als vierde van zijn groepje. Helaas ging het bij Ferry wat minder. Hoewel hij zich beter voelde dan gisteren, kan het toch best van invloed zijn geweest. Niets aan te doen. Maar hij baalde wel. Volgend jaar een nieuwe kans? Mijn oefening was ook best spannend, mijn salto ging scheef en mijn spreidhoek leek er ook niet echt op, maar





toch was ik best tevreden met mijn cijfers. En ik eindigde als twaalfde. Wat heel leuk was, is dat we bij elkaar als vangers mochten staan in ons Triffis-tenue. Dankzij Erna waren we met z'n vieren als er eentje moest springen.

Na een pauze met een heel leuke demonstratie van springers verkleed als clowns op de minitramp, mochten we oefenen voor het gelegenheids-synchroonspringen. Alle namen van de deelnemers werden gehusseld en door het trekken van namen werden er koppels gevormd. Omdat de grootste spanning eraf was, begonnen we redelijk ontspannen aan dit laatste onderdeel, wat ook erg gezellig was. Bij het oefenen lukte het Ton en Ferry vrij direct om met hun "compagnon" mooi synchroon te springen. Helaas ging het bij mij en mijn compagnon iets minder en we kregen het maar niet te pakken. Omdat Saskia bij dit onderdeel niet hoefde te jureren, ging ze gelukkig voor ons tellen en af en toe onze oefening voorzeggen. Deze moest ik namelijk veranderen. Een rugsprong in plaats van buik en in een iets andere volgorde. Maar op het moment suprême ging het hartstikke goed. Wij eindigden alle drie met dikke achten en negens. En ik ben best een beetje trots op mijn veertiende plaats van de vijfendertig synchroonparen. Het was leuk dat we met een mooi resultaat voor het synchroonspringen de wedstrijd eindigden.



Na de prijsuitreiking konden we eindelijk genieten van ons diner, heerlijk Chinees eten, en konden we "uit ons dak" gaan op het feest. De muziek was echt aangepast aan de Oldies en er werden allemaal gouwe ouwe disco-nummers gedraaid. Niet al te laat zijn we weer naar ons B&B teruggegaan, waar we weer van een welverdiende nachtrust mochten genieten.

Al met al was het een heel leuk weekend. Hoewel met wat (gezonde) spanning en het af en toe lange wachten, hebben we het absoluut naar onze zin gehad en zijn we zeker een ervaring rijker, mede dankzij Saskia, Inge en Erna. Bedankt allemaal voor jullie support!

Marian Ott

## WEDSTRIJD TE HOOGZAND-SAPPEMEER

Deze wedstrijd moesten wij al vroeg aanwezig zijn... voor mijn doen een beetje te vroeg! Om 7 uur vertrok het eerste deel die in de ochtendpoule moesten springen. Iedereen sliep nog half en ging lekker verder slapen in de auto want het was zoon 2 uur rijden. Eenmaal daar aangekomen, moest het team waar ik in moest vallen (bij Jolien en Anna) eigenlijk al na een kwartier inspringen. Het inspringen ging best wel goed en we gingen met goede moed de wedstrijd in. Ook bij de andere teams ging het inspringen goed. Wij moesten als 7<sup>de</sup> en nadat we allemaal onze verplicht goed hadden uitgesprongen waren we erg blij omdat ons team maar uit zijn 3en bestond. Ook onze keuzes gingen bijna helemaal goed. Bij de andere 2 teams ging ook bijna alles goed. Het team waar ik in zat werd 7<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> in het eindklassement dus gingen door naar het NK. Het team van Saskia, Shalina, Senait en Bobbie werd weer 1<sup>ste</sup> en stonden in het eindklassement ook 1<sup>ste</sup> dus gingen hun ook door naar de

finale. Het team van Patrick, Yvonne, Bianca en Tim werden 6<sup>de</sup> en in het eindklassement ook 6<sup>de</sup>. Die middag waren er nog 4 teams aan de beurt. Het team waar ik normaal altijd in spring (bij Nikki, Lineke en Ciara) maar dit keer niet omdat ik al had ingevallen in de C, werd 9<sup>de</sup> en in het eindklassement ook. Het team van Cindy, Rianne, Senait en Lara (Lara moest invallen voor Olga) werd 7<sup>de</sup> en in het eindklassement 1<sup>ste</sup> SUPER gedaan! Waardoor ze ook door zijn naar de finale. Het team van Sven, Hjalmar, Pascal en Bobbie (Bobbie moest invallen voor Rea) werd 2<sup>de</sup> en in het eindklassement ook 2<sup>de</sup> ook hun zijn door naar de finale. Het team van Nadia, Danique, Denise en Danielle werd 5<sup>de</sup> en in het eindklassement ook 5<sup>de</sup> helaas net niet genoeg om door te gaan naar de finale. Na een super geslaagde, vermoeiende dag moesten wij weer 2 uur terug naar huis rijden en was de dag afgesloten met wel 4 teams die rechtstreeks naar de finale gaan.



**SOLO**<sup>®</sup>  
jeans & casuals

**SPONSOR VAN TRIFFIS**

Met beide benen  
op de grond  
er toch bovenuit  
springen

**DUO**  
COMMUNICATIE

[www.duocommunicatie.nl](http://www.duocommunicatie.nl)

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

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](http://www.C1000.nl)

**C1000**

Geen fratsen. Dat scheelt.

# VERJAARDAGEN

## Oktober

08	Ferry Munter
10	Bobby van der Gun
10	Amy van Andel
10	Ciara van Aalst
17	Tiara Wanningen
19	Lisa Provence
23	Jolanda Keijzer
26	Amber Bakker
28	Roisin van Velsen



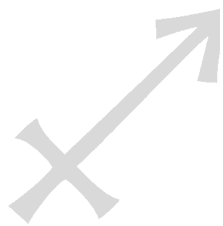
## November

01	Romy Gallusz
03	Ha My Dung-Oosterveld
10	Bram Viser
14	Esmee Schotten



## December

01	Wouter van Leest
03	Bertold Mienes
10	Britta Meijers
13	Hanna Timmer
14	Simone Hoedemaker
15	Leontien Warmer
17	Nadia Keijzer
18	Eva van Verseveld
20	Dmitri Samoilovich
22	Annabel Luke
29	Rea Lenders
31	Imy Bendt



## Januari

03	Petra Schrijver
04	Marielle Kolk
15	Wonita Bendt
16	Nienke Dekker
16	Alice Mooij
22	Manon van Duren
23	Kelly Meijers
26	Hannah Charlton
28	Sammie Katt
28	Linda Heiblom



## Februari

01	Stef Lengers
09	Jade Apeldoorn
09	Roza Apeldoorn
09	Alge Muis
18	Stephanie Heijman
20	Lisanne Woons
23	Sevgi Gundogdu
29	Reka Loczi



# VAN HARTE!

# VAN HARTE WELKOM

- Rackia van de Berg
- Tamira Pronk
- Amber Bakker
- Annabel Luke
- Jade Apeldoorn
- Melissa Vreeker
- Max van der Veer
- Quincy Luijt
- Madeleine Graaman
- Jet Bakker
- Simon Schwidder
- Dylan van Aalst
- Max Erne
- Sevgi Gundogdu
- Hannah Carlton
- Stephanie Heijman
- Renée Steenbergen
- Robbin Schmidt
- Sandra Croljee
- Mike Blok
- Tom Visser
- Aman Singhvi
- Ankita Singhvi
- Asel Arykbaeva
- Ha My Dung-Oosterveld
- Savannah van der Kuyl

## OPROEP!

Maandag, 26 november: dag van de scholierenacties. Daarbij is menig ei gesneuveld. Helaas moesten ook wij het ontgelden. Op dinsdagochtend moesten wij constateren dat tijdens één van de lessen op maandag een of meer van onze leden het nodig heeft gevonden om in de keuken en zelfs op de trap naar boven eieren tegen de wanden en op de grond kapot te gooien. Triest om van onze vrijwilligers, die ons helpen om voor jullie (!! ) de zaal schoon te houden, te moeten horen hoeveel werk zij er aan hebben gehad om het struif uit de tapijttegels en van de wanden te halen. Het bestuur doet een dringende oproep aan iedereen die ons hierover informatie kan geven dit te melden, want dergelijk gedrag kunnen wij uiteraard niet tolereren. En aan de dader(s): wees zo flink om jezelf op te geven voor de eerstvolgende schoonmaakdag.

Alice Mooij

## ILIAN GEBOREN

Op 12 mei dit jaar is onze zoon Ilian geboren (ook wel bekend als 'de eerste Triffisbaby'). Inmiddels is hij dus alweer ruim een half jaar oud! De Triffisromper die je hier op de foto ziet is hem alweer te klein.... Toen hij bijna een week oud was ging hij voor het eerst naar buiten en de eerste stop was bij Triffis. Hij heeft ook al vele trainingen mee kunnen kijken hoe de wedstrijd-groep aan het springen was. Uiteraard kreeg hij omgekeerd ook veel aandacht van de hele groep. Einde van het verhaal was dat hij daardoor niet meer aan slapen toe kwam (stel je voor dat je iets mist!!!). Vandaar dat hij sinds een paar weken rustig thuis moet blijven....



Yvonne Bak

# ALKMAARSE NICHTEN NAAR 'ROZE WOENSDAG' VIERDAAGSE

## Nijmegen

Met hun knalroze sporthemden, Hawaiï-slingers en bloemenhoed zijn Saskia de Vries (23, Heiloo) en Bianca Wessel (24, Alkmaar) een vrolijke noot in de lange stoet Vierdaagsewandelaars. Lichtroze opengewerkte kousjes maken het plaatje af. „We hebben de voeten er wel vanaf geknipt want we lopen natuurlijk in echte wandelsokken”, zegt Saskia.



Bianca (verkoopster in een groentewinkel) en Saskia (studente aan de lpabo) zijn nichten. Saskia loopt voor de derde keer mee, Bianca de tweede keer. De roze outfit is vanwege 'roze woensdag': een homo-

en lesbiennefeest in de binnenstad van Nijmegen, dat is traditie op de tweede Nijmeegse wandeldag.

Voor Vierdaagsebegrippen hebben de meiden maar weinig getraind. Niet meer dan 200 kilometer hebben ze 'in de benen'. Niettemin lopen ze in de voorhoede. „We sporten allebei veel”, zegt Saskia, die een fanatiek trampolinespringster is. Saskia: „We moeten het van onze basisconditie hebben.”

## De vierdaagse van Nijmegen

Ik heb voor de derde keer de vierdaagse van Nijmegen gelopen met mijn nichtje Bianca Wessel. We hebben het weer getroffen met het weer en het was weer erg gezellig. Dit bericht hierboven stond in het Noord Hollands Dagblad van donderdag 18 juli 2007. Die dag hiervoor (woensdag 17 juli 2007) de dag dat deze foto van ons werd gemaakt, stond namelijk in het teken van de homo, lesbienne en travestietendag. Wij dachten, we gaan die dag in het roze gekleed, omdat je aan het einde van deze dag door een geheel roze wijk loopt, waar iedereen in het roze gekleed is.

Ik heb helaas niet echt kunnen trainen voor de Nijmeegse vierdaagse door andere bezigheden (AZ en het NK trampoline). Dit merkte ik ook tijdens de vierdaagse, want aan het einde van de 2<sup>de</sup> dag (de dag van deze foto) kreeg ik veel last van mijn rechter knieholte. Ik ben er wel mee doorgelopen, want ik ga natuurlijk niet opgeven!!! Aan het einde van de 3<sup>de</sup> dag moest ik helaas wel even langs de massagetafels, omdat ik bijna niet meer kon lopen. Zij hebben voor mij de spiertjes weer even los gemasseerd, zodat ik de vierdaagse nog redelijk goed heb kunnen uitlopen.

Mijn derde kruisje is binnen!!!! Ik weet nog niet of ik volgend jaar weer ga lopen. Het is wel erg gezellig om daar aan mee te mogen doen, maar misschien ga ik volgend jaar wel lekker naar een ver warm land.

Grtjs  
Saskia de Vries

## NIEUWE TRAMPOLINE

Op de foto de aankomst van de nieuwe trampoline, mogelijk dankzij een subsidiebijdrage van de gemeente Alkmaar. Gemeente bedankt!!! (Zouden in de nieuw aan te bouwen hal de deuren iets hoger zijn!!).



## FIJNE FEESTDAGEN EN EEN HEEL GELUKKIG, GE- ZOND EN VOORSPOEDIG 2008!

Het bestuur van Trampolinevereniging Triffis Alkmaar wenst jullie langs deze weg alvast van harte

Wij noemen in het bijzonder al onze springende leden, onze trainers, de juryleden, de sponsors, Hermineke, de redactie van de Upside Down; Ivar, Paul en Yvonne, de chauffeurs, onze schoonmakers, in het bijzonder Irma, en alle andere vrijwilligers.

Maar natuurlijk gaat diezelfde wens evenzeer uit naar al onze trampolinevrienden en iedereen binnen en buiten de vereniging die het voor onze leden ook in 2007 weer mogelijk hebben gemaakt zoveel plezier aan hun sport te kunnen beleven.

Alice Mooij  
voorzitter

# DE CONCURRENTIE KAN WEL INPAKKEN

*Original Giftwrap*

[www.originalgiftwrap.nl](http://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

<b>ZO</b>	09.00-11.30 13.00-15.00 15.00-17.30	TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT KINDERFEESTJES (OPTIONEEL) TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT
<b>MA</b>	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
<b>DI</b>	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
<b>WO</b>	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
<b>DO</b>	07.30-10.00 15.00-17.30 18.00-19.00 19.00-20.00	TOPSPORT TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN
<b>VR</b>	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
<b>ZA</b>	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