

UPSIDE

Trampolinevereniging Triffis Alkmaar jaargang 5 - nummer 15 - Januari 2009



**NK 2008
IN HEERENVEEN**

**JEUGDINTERLAND
BELGIË!**

SSC CUP IN BERLIJN

RECREATIE SPRINGEN

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 KOEIEEN 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,

Ik hoop van harte dat ieder van jullie inmiddels fijne feestdagen heeft mogen vieren; het bestuur en de trainers van Triffis wensen iedereen een heel voorspoedig en gezond 2009.

2008 is voor onze vereniging op meerdere terreinen bijzonder succesvol geweest; de trampolinehal biedt onderdak aan een groot aantal leden en aan scholen en andere groepen die bij ons komen springen. De wedstrijdplieg heeft bijzonder goed gepresteerd, er zijn ook in 2008 weer heel veel medailles meegenomen naar Alkmaar.

Maar inmiddels zijn de champagneflessen leeg, de oliebollen hebben we ons weer goed laten smaken, en dus ook op deze plek een vooruitblik.

2009, het jaar dat traditioneel van start zal gaan met de Triffisdag op zaterdag 24 januari, het jaar waarin Triffis haar vijfjarig-bestaan zal gaan vieren, en het jaar waarin naar verwachting de voorbereidingen voor de nieuwbouw concreet zullen gaan worden.

2009, het jaar waarin de wedstrijdplieg uit meer dan 50 springers zal gaan bestaan. De trainers hebben er hun handen aan vol, gelukkig krijgen zij ondersteuning van 4 nieuwe collega's die in december hun trainersdiploma hebben behaald; Bianca, Nadia, Patrick en Alice....van harte gefeliciteerd!

2009, het jaar waarin Triffis een nieuwe hoofd- en kledingsponsor hoopt aan te trekken. De ontwikkelingen in het bedrijfsleven zijn niet rooskleurig, maar wij hopen desondanks een nieuwe sponsor voor meer jaren aan onze vereniging te kunnen binden.

2009, het jaar waarin we ook op onze leden een beroep zullen doen: doe jullie best om de trampolines, maar ook de trampolinehal (en de kleedkamers) netjes te houden. Gooi afval in de bak, niet ernaast. Onze vrijwilligers doen hun werk met plezier, maar dat moet wel zo blijven! Laten jullie merken dat jullie hun werk waarderen. Want we mogen trots zijn op onze hal, niet veel trampoline-springers in Nederland kunnen genieten van een trampolinehal waar de trampolines altijd klaar staan, waar genoeg materiaal beschikbaar is, en waar deskundige trainers de lessen verzorgen.

2009, tot slot het jaar waarin wij voor jullie weer allemaal veel sportplezier "op maat" hopen te kunnen verzorgen.

Alice Mooij

COLOFON

jaargang 5 - nummer 15 - Januari 2009

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: 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 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

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

Plaatsingswedstrijd

We moesten 's morgens om half acht bij Triffis zijn. Ik kon meerijden met Maud en Daphne. In de auto naar Zoetermeer gingen we een film kijken. De film die we zagen was 'Afblijven'. Toen we aankwamen in de sporthal gingen we stretchen. Toen we daarmee klaar waren ging ik naar trampoline 3 om in te springen. Na het inspringen moesten we wachten. Tijdens het wachten zat ik bij Marit en haar vader. Daar gingen we samen Nintendoën. Toen gingen we voor de eerste oefening. Ik sprong in het team met Daphne en Nikita. Ik deed mijn verplichte oefening. Het ging wel lekker. Nikita en Daphne sprongen ook wel goed. Daarna sprongen we natuurlijk de tweede en derde oefening. We waren wel tevreden hoe het ging. Tussen de oefeningen door moesten we weer wachten. Toen was ik ook weer aan het Nintendoën met Marit. We werden vijfde. Vorige wedstrijd waren we zevende. Dus waren we nu beter. Op de terugweg zat ik weer met Daphne en Maud in de auto. Toen gingen we 'Afblijven' verder afkijken nog een deeltje van 'De Griezels' gekeken. Het was een leuke dag.

Lórinç Lóczy



SSC cup Berlijn

10 oktober was het dan eindelijk zo ver. We verzamelden ons om 7 uur in de Pettemerstraat in Alkmaar, en vanuit daar begon de rit naar Berlijn. Ik zat in de auto met Saskia, Sven, Pascal en Jolien. Ik had een dvd-speler voor in de auto meegenomen waar we op de heenweg zeker 2 of 3 dvd's op hebben gekeken. Toen we daar aankwamen gingen we eerst voetballen op het veldje voor de zaal. Daarna hebben we onze tassen en luchtbedden in de zaal gelegd en gezorgd dat alles klaar lag zodat we 's avonds na het trainen en eten gelijk naar bed konden. Rond 5 uur begonnen we met inlopen en een beetje kracht, we waren hiermee om half 6 al klaar en we mochten pas om 6 uur op de trampoline. Om 6 uur begonnen we dan eindelijk met trainen. In het begin sprong de trampoline niet echt lekker, maar na een paar beurtjes was ik er wel een beetje aan gewent. Ik was niet helemaal tevreden, maar ze zeggen altijd: een slechte generale is een goede repetitie, dus ik hoopte maar dat dat waar zou zijn. Na het trainen moesten we gelijk weg en gingen we met de bus en de tram naar het centrum van Berlijn, in de hoop dat we daar een restaurant konden vinden. Eerst zijn we nog langs een plaats geweest waar de Berlijnse muur heeft gestaan, en daarna gingen de springers van Hoogezand alleen verder en wij gingen op zoek naar een restaurant. Na ongeveer een uur gezocht te hebben naar een restaurant hadden we er een gevonden. Daar hebben we even gegeten en daarna gelijk weer terug naar de zaal, en daar meteen naar bed, want we moesten de volgende dag natuurlijk wel fit zijn.

11 oktober was de dag van de wedstrijd. We moesten allemaal rond 7 uur, half 8 op om te douchen en te eten, en natuurlijk ons klaar te maken voor de wedstrijd. Eerst mochten we nog trainen van ongeveer 9 tot half 11. Toen hebben we allemaal een beetje ingesprongen en wat aan de laatste dingen van verplicht en keuzes gewerkt. Om half 11 begon dan de wedstrijd voor

Denise, Olga, en Bobbie. Ze sprongen echt heel goed, Bobbie en Denise gingen door naar de finale als nummer 2 en 3.

Ze moesten gelijk de finale springen, uiteindelijk werd Bobbie 5^e en Denise 3^e. Toen moest de groep waar ik in deelnam. Pascal, Jolien en ik moesten springen. Jolien was gevallen met haar verplicht wat echt onwijs jammer was, want daarna sprong ze hem als keuze heel netjes uit! Pascal had een goede verplicht, maar met haar keuze moest ze heel erg aanpassen. Mijn verplicht ging goed, ik was alleen wat te laat uit met fliffis waarmee ik bijna op de mat lag met salto, maar ik had hem uitgesprongen dus ik was zeker tevreden. Mijn keuze ging ook wel goed, alleen weer mijn fliffis te laat uit waardoor ik hetzelfde probleem had met mijn keuze. Nu was het wachten op de uitslag. Jolien werd 22^e, Pascal werd 7^e en ik werd 11^e. Voor mijn eerste interland was ik zeker tevreden, alleen jammer dat net de eerste 10 door gingen naar de finale!

Nu moest pascal alleen nog de finale springen. Deze oefening ging goed en ze werd 3^e. Nu moesten alleen madeleine en Patrick nog springen. Madeleine ging echt goed en ging als 7^e door naar de finale, waar ze uiteindelijk doordat ze moest aanpassen als 10^e uitkwam. Patrick sprong een verkeerde verplicht, maar zijn keuze sprong hij wel uit. Hij werd 11^e.

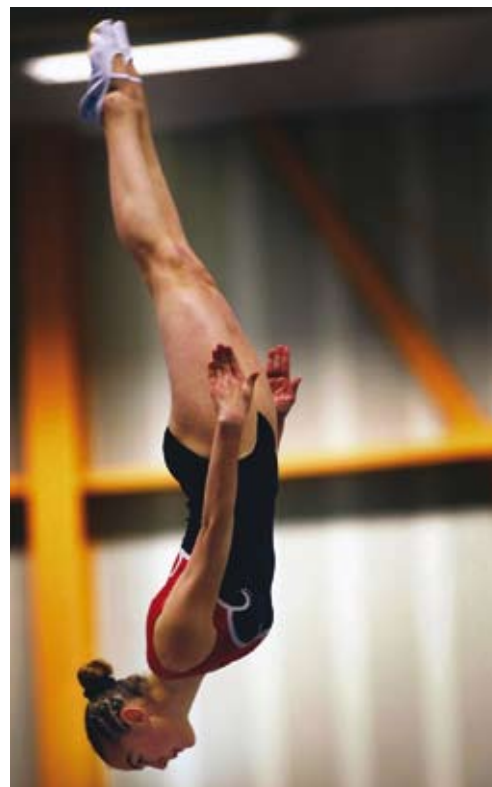
Nu ze bezig waren met de uitslagen uit te rekenen, werd er een two-trick gehouden. Voor degene die het niet weten (ik wist het eerst ook niet) hier is het de bedoeling dat je 2 zo vreemd mogelijke sprongen achter elkaar doet, de sprong hoeft niet eens te bestaan. Sven en Bobbie deden mee, en kwamen uiteindelijk tegen elkaar in de finale. Bobbie won van Sven met haar vroegfliffis gestrekt dubbel gestrekt. Na de uitslag van de wedstrijd en de two-trick was er een feest in het toestellenhok. Wij begonnen met voetballen in de zaal, een paar van triffis tegen de andere van triffis, en al gauw was bijna iedereen vanuit Nederland mee aan het doen met voetballen.

Omdat we het zo warm hadden gekregen gingen we (Suzanne, Denise, pascal, Olga, Bobbie, Yanaika, Robin, Madelein, Jolien en de vader van Robin) om half 12 's nachts naar de Mac Donalds lopen om een Mac flurry te halen. Toen we terug kwamen bleek dat Sven ook wel een Mac flurry wilde, dus gingen we (pascal, madeleine en ik) met de auto terug naar de Mac Donalds.

Om ongeveer half 3 moesten we weer naar bed want de volgende ochtend moesten we weer vroeg op. 12 oktober gingen we weer naar huis. De wekker ging rond half 8 en iedereen moest zijn spullen gaan pakken, zodat we na het douchen en eten meteen naar huis konden gaan. Toen alle spullen in de auto's ingeladen waren reden we weg en stopten we ergens bij een tankstation waar een paar van ons ochtend gymnastiek gingen doen op de parkeerplaats, wat er trouwens echt heel grappig uit zag. Daarna reden we weer verder en toen we weer ergens in Nederland sliep Jolien, Sven zou tot 3 gaan tellen en dan moesten we met z'n alle gaan gillen. Jolien schrok zich dood en er is nog een filmpje van (op Pascal haar hyves!!). Daarna gingen we naar de Macdonalds en toen doorgereden naar Triffis waar mijn moeder me weer kwam ophalen.

Ik vond het echt onwijs gezellig en hoop dat de volgende interlands net zo leuk worden als deze!

Gaby Broersma



Recreatie Trampoline springen

Wij zijn Amy en Rosalie en wij trainen bij Triffis op elke woensdagavond van 19.00-20.00 uur. Wij hebben voorheen altijd les gehad van Sven en Jelle, maar nu krijgen wij van Saskia les. In onze groep springen we samen met 11 andere kinderen. Zij heten: Stans, Nienke H, Lies, Ciska, Nienke D, Thijs, Tim, Milan, Melissa en wijzelf. Wij springen hier nu allebei al ongeveer 4 jaar, vanaf het begin dat de vereniging werd gestart. Dit zijn de sprongen die wij al kunnen: Spreid, hoek, spreidhoek, hurk, streksprong en hele en halve draai. Zitsprongen, rugsprongen en buiksprongen kunnen wij ook. Ook kunnen wij allebei een salto voorover maken en Amy kan ook een streksalto en een salto achterover, maar daar heeft zij soms nog hulp bij nodig van Saskia. In het begin van de les moeten wij een warming-up doen, waarbij we eerst 2 minuten moeten warmlopen. Daarna doen we vaak 20 sit-ups, 10x opdrukken, 8 kikkersprongen en stretchen en kuitten rekken tegen de muur. We mogen soms in de gordel, dan mogen wij soms salto's gaan doen, maar soms ook niet. Wij vinden het nog steeds heel erg leuk bij de vereniging.

Groetjes van
Rosalie de Wit en Amy van Andel



Hallo, wij zijn Robin, Giada en Daphne. Wij (Robin en Giada) springen hier al bijna een heel jaar. Robin is nu achteruit salto aan het oefenen en Giada rugsprongen, buiksprongen en meer. Daphne zit er ongeveer een maandje op en kan nu al bijna helemaal de voorruit salto. We doen ook soms spelletjes en wedstrijdjes en dat is juist zo leuk! De groep waarin we springen is heel aardig en Saskia ook. De gordel is ook heel leuk, we gebruiken hem wel eens in de les en dan mag je er soms even heel hoog in springen. Op het begin, tijdens de warming-up, moeten we eerst op de grond oefeningen doen zoals: opdrukken, kikkersprongen en benen heffen enz. Het is soms wel zwaar, maar we moeten het wel doen anders krijgen we problemen tijdens het springen op de trampoline, dat je bijvoorbeeld pijn in je buik krijgt van kramp. Op het eind moet je ook nog 20 of 30 sit-ups doen. Je moet altijd heel serieus springen en blijven nadenken wat je doet, anders kan het fout gaan. Als je niet serieus bezig bent, dan moet je van Saskia gaan opdrukken voor straf, maar ook als je teveel kletst. Wij vinden het springen heel erg leuk, ook omdat we nog steeds nieuwe dingen leren elke keer.

Groetjes van
Robin Beets, Giada Boccalini en Daphne Koster.

Project Schoolklassen

De maanden oktober, november en december van 2008 zijn allen weer druk bezet met schoolklassen van het Petrus Canisius College uit Alkmaar en Heiloo. Het gaat voornamelijk om het PCC Blekerskade, omdat zij tijdelijk in een noodgebouw moeten doorbrengen, waar geen gymzaal bruikbaar is. Dit houdt in dat bijna elke klas maximaal 2 uren bij onze vereniging komen springen. Sven Mooij en Saskia de Vries zijn de trainers die deze uren volop hebben lesgegeven.

De uren die je geeft aan een schoolklas zien er vrijwel allemaal hetzelfde uit, als je kijkt naar de opbouw van de les, de kern en de afsluiting. De leerlingen, gemiddeld 22 per klas, komen de zaal binnen en kleden zich om. Er is altijd een bevoegde gymleraar van het PCC met de klas mee. Een aantal van deze leerlingen heeft al eens eerder een training gevolgd bij de vereniging, de meeste leerlingen hebben wel eens op een trampoline gestaan of hebben thuis een tuintrampoline en weer andere leerlingen zijn nog nooit met de trampolinesport in aanraking gekomen. Er zijn dus altijd veel verschillende niveaus tijdens de lessen aan schoolklassen.

Deze leerlingen krijgen op een andere manier les, zoals er bijvoorbeeld 's avonds op een recreatie-uurtje wordt lesgegeven. Aan een schoolklas wordt namelijk altijd klassikaal lesgegeven. Na het inlopen en de daaraan gekoppelde warming-up, worden de leerlingen in groepjes verdeeld. Per groepje gaan zij bij een trampoline staan en er wordt op dezelfde wijze ingesprongen, zoals bij de meeste van jullie bekend is.

Bij schoolklassen is het altijd erg belangrijk dat zij de belangrijkste regels van het trampoline springen leren en onthouden. Het is namelijk een sport waar goed bij moet worden nagedacht, omdat de sprongen onnatuurlijk aanvoelen en meestal nog niet bekend zijn bij de leerlingen. Als trainer ben je daarom ook vaak veel aan het vertellen tijdens het uitleggen en aanleren van de sprongen. In het eerste deel van de les leren de leerlingen een zitsprong, buiksprong of een rugsprong aan. Vaak niet allemaal in verband met de tijd. In het tweede deel van de les, laatste 20 minuten, krijgen de leerlingen een kans om een salto voorover te maken in de bekende valkuil. De meeste leerlingen reageren hier altijd heel erg enthousiast op. Zij leggen vaak de link, wat ook wel klopt, trampoline springen is salto's maken. Maar vergeet niet, de basis (voetvreemde landingen) is zeker ook heel erg belangrijk.

Dit als algemene indruk over hoe de trainingen tijdens schoolklasprojecten gaan,

Saskia de Vries



GEWELDIGE LESSEN VOOR DE LEERLINGEN VAN PCC

Graag geeft ik een reactie op het stukje in het clubblad over het "Project Schoolklassen".

Met een zekere spanning zien onze leerlingen er naar uit als ze op school op het mededelingenbord zien staan, dat ze les hebben bij "Triffis". "Wat is dat meneer, hoe gaat dat meneer, is het niet gevaarlijk meneer?" Ze gaan er elke keer met gespannen gezichten naar toe en komen altijd weer terug met een grote lach op hun gezicht. "Dat was nou leuk meneer en gaan we nog een keer?" Het is een feest om ze de eerste keer te zien springen. Sommige leerlingen durven bijna niets, maar de meesten hebben het al snel door en hebben na enige oefening toch een zekere controle gekregen. Dit komt zeker door de prima leiding van Saskia en Sven en als die dan zelf ook nog een paar prachtige sprongen laten zien, staan ze letterlijk met open mond te kijken naar de mogelijkheden op de trampoline. Zo'n plaatje maakt veel indruk en veel leerlingen proberen de daarbij gegeven aanwijzingen zo goed mogelijk na te doen, met soms verrassende resultaten. En als ze dan tot slot van de les ook nog een salto mogen maken, waarbij ze in

de kuil vallen of soms tot stand komen, dan is de voldoening heel groot. Het contact dat Saskia en Sven met onze leerlingen hebben is altijd prima. De sfeer is prima en heerlijk ontspannen. Er is nog geen kwaad woord gevallen en de aanwijzingen worden ook prima opgevolgd.

Onze school is al anderhalf jaar in verbouwing en wordt in januari 2009 opgeleverd. Al die tijd hebben we het zonder gymzalen moeten doen en zijn we op visite geweest bij verschillende verenigingen. En dan moet ik eerlijk zeggen, dat trampolinespringen wel een van de leukste onderdelen is geweest. We zijn "Triffis" dan ook uiterst dankbaar ons in deze moeilijke periode zo gastvrij te hebben opgevangen en hopen tevens, dat we nog regelmatig van deze gastvrijheid mogen profiteren.

Namens de gymleraren van het Petrus Canisius College,

Rob Bartman

2^E PLAATSINGSWEDSTRIJD TEAM

Op zaterdag 15 november om 08:00 uur zitten we weer in de auto om gezellig met zijn alle naar Apeldoorn te gaan. Daar werd de 2^e plaatsingswedstrijd clubteams gehouden! En natuurlijk was Triffis weer met 4 teams aanwezig.

Ik spring normaal voor TVIJ maar omdat wij geen team kunnen maken mocht ik gelukkig met jullie mee doen (aangezien ik al een beetje een Triffisling ben).

De ochtendwedstrijd: In het team Triffis A2 zitten Bobby, Gaby, Nadia en ik. Het inspringen ging bij niet iedereen even lekker maar daar waren we snel overheen, we hadden gewoon zin om te knallen! De verplichte ronde ging eigenlijk erg goed. Ik moest de spits afbijten met een redelijke oefening toen waren Bobby, Gaby en Nadia aan de beurt allemaal sprongen zij een goede oefening. Gelukkig bleef Gaby staan in dubbel gehoekt dit was wel anders bij het inspringen toen rolde ze namelijk over de mat op de grond.

Toen moesten we onze eerste keuze oefening springen, met een gelukskus op ieder zijn wang begonnen we eraan. Ik sprong mijn oefening wat aangepast maar wel uit na mij moest Bobby, zij had wat moeite met voorspringen maar ze had het zo ingeschat dat ze precies 1 seconde overhad zodat zij geen aftrek kreeg! Dit alles werd gevolgd door een mooie oefening. Gaby en Nadia sprongen ook een mooie keuze uit. Wat zijn we toch een goed team!

De laatste keuze ging alweer van start! Deze ronde waren wij er helemaal klaar voor, we gingen er een super ronde van

maken was de deal! Weer sprong ik mijn oefening uit. Bobby had weer moeite met het voorspringen maar wist er toch nog een nette oefening van te maken. Gaby maakte het extra spannend om bijna met haar kuiten de rand te raken, zij ging stug door en sprong haar oefening uit. Nadia (die eigenlijk heel veel pijn in haar schenen heeft) begon vol goede moed aan haar laatste oefening, helaas was dit niet genoeg en viel zij met haar 2^e sprong op de rand. Maar gelukkig mag erbij de teamwedstrijden er 1 de mist in gaan en daardoor waren we nog niet verloren... Uiteindelijk zijn we 4^e geworden, we moeten nog 1 plaatsingswedstrijd springen en daar kunnen we ons plaatsje op het NK clubteams verzekeren.



Groetjes, Madeleine Graaman

Een scherpe kijk op uw financiën

Is het voeren van uw financiële administratie niet uw grootste talent?

Heeft u hulp nodig voor het ordenen en up-to-date houden van uw administratie?

Wilt u gebruikmaken van de voordelen die een klein administratiekantoor voor u in petto heeft?

Dan staat Steunebrink Financial Clarity BV graag voor u klaar.

Belastingvoordeel

Steunebrink Financial Clarity BV maakt uw financiële administratie in een handomdraai overzichtelijk. Zo heeft u geen zorgen meer over belastingaangiften, kunt u voor uw jaar- en managementrapportages bij ons terecht en verzorgen wij uw complete salarisadministratie. Hierdoor behoren administratieve achterstanden tot het verleden en heeft u altijd een belastingtechnische vraagbaak achter de hand.

Kennismaken met 10% korting!

Maak nu kennis met Steunebrink Financial Clarity BV en ontvang het eerste jaar 10% korting op onze administratieve diensten. U voordeel loopt al snel op tot honderden euro's!

Meer weten?

Bent u benieuwd naar uw financiële voordeel? Of wilt u informatie over onze (inhuur)capaciteiten? Neem dan contact op met Richard Steunebrink via 06-21885578 of r.steunebrink@chello.nl.

Steunebrink Financial  Clarity B.V.

De C-springers die hebben ingevallen in de B-lijn...

(team van Patrick Warmer, Tim de Moor en Danique keijzer)

Sanne:

Ingevallen in de B-lijn op 8 november in Hoogezand. De week voor de wedstrijd had ik keihard getraind op oefening 7, want die moest ik springen als verplichte oefening op de wedstrijd. Zoals sommige wel weten vind ik Cody niet zo een fijne sprong, vandaar dat ik hier ook best wel zenuwachtig voor was. Op de wedstrijd zelf ging mijn verplicht wel redelijk, niet super maar dat kan je eigenlijk ook niet verwachten voor zo'n eerste wedstrijd in de B-lijn. Helaas ging bij Patrick zijn verplicht helemaal fout en de rest ging gelukkig wel goed, dus hadden we evengoed nog 30 sprongen in de eerste ronde. Mijn eerste keuze ging wel goed, op trainen ging het meestal beter maar niks aan te doen. Bij eerste keus viel Tim op de rand en had hierdoor ook weer heel veel last van zijn rug gekregen. We stonden in het tussenklassement 5°. Toen kwam de tweede keuze, deze ging redelijk. Ook bij deze keuze viel Tim weer op de rand en had hierdoor nog steeds zeer veel last van zijn rug. Mijn complimenten naar Danique, want zij heeft echt super mooi gesprongen op deze wedstrijd! Wij waren met ons team uiteindelijk op een 5de plaats geëindigd.



Sanne

Lara:

Ingevallen in de B-lijn op 15 november in Apeldoorn. Het was heel leuk maar ook wel spannend, ik was een beetje zenuwachtig. Ik moest namelijk de verplichte oefening 7 springen. Deze oefende ik altijd al tijdens de trainingen, dus het was niet meer zo heel moeilijk voor mij. De wedstrijd ging heel goed. Mijn keuze was gewoon hetzelfde als in de C-lijn, die ging daardoor gelukkig ook goed. We werden uiteindelijk vierde op de tweede plaatsingswedstrijd voor het NK-teams. Dit was een goede uitslag voor de poule waarin we zaten.



Lara

Cindy:

Ingevallen in de B-lijn op 29 november in Heerenveen. Ik vond het heel erg leuk om te springen in de B-lijn, omdat je dan daar hele andere mensen tegen komt en het is toch ook wel spannender dan in de C-lijn. Ik moest namelijk een andere verplichte oefening doen dan in de C-lijn. Die oefening begon met achterover tot buik/ cody en deze sprong vind ik nog best wel lastig dus was daar wel een beetje zenuwachtig voor. Het ging gelukkig allemaal goed en heb alle oefeningen uitgesprongen. Het was heel leuk en gezellig en we werden uiteindelijk 5° tijdens de 3d° plaatsingswedstrijd van de teams.



Cindy

DERDE PLAATSINGSWEDSTRIJD

Zaterdag 29 november vertrokken wij, Senait, Danielle, Pascal en Astrid vanuit Alkmaar richting Heerenveen. Hier werd de derde plaatsingswedstrijd van de B en de A klasse gehouden. De eerste plaatsingswedstrijd was in Hoogezand, de



tweede in Apeldoorn en de derde dus in Heerenveen. Half elf kwamen we aan in het Abe Lenstra stadion en konden we de ochtendgroep zien springen. 's Ochtends moest team A2 met hierin Madeleine, Nadia, Gaby en Bobbie springen. Zij sprongen goed, helaas landde Madeleine met haar tweede keuze oefening op de mat. Nadia sprong, ondanks de pijn in haar schenen, haar oefeningen uit. Ook Gaby en Bobbie sprongen hun oefeningen uit. Team A2 haalde de vierde plaats en hebben een plek op het NK! Team B4, met hierin Danique, Patrick, Tim en Cindy eindigde op een vijfde plaats en hebben zich niet geplaatst voor het NK. De eerste vier teams van de ochtend en middagploeg konden zich plaatsen voor het NK. 's Middags moesten team A1 en team B3 in actie komen. Team A1 werd deze wedstrijd vertegenwoordigd door: Denise, Danielle, Djarley en mijzelf. In team B3 springe: Jolien, Senait, Olga en Bianca. Ons team, A1, hoefde zich niet zo veel zorgen te maken voor deze wedstrijd want we waren in Hoogezand en Heerenveen al als eerste geëindigd en zodoende waren we al geplaatst voor het NK. Deze wedstrijd konden we dus wel wat risico's nemen. We hebben alle vier onze wedstrijd uitgesprongen maar zowel Denise en ik moesten onze oefening aanpassen. Denise wilde in haar tweede keuzeoefening 10.1 uitspringen maar moest aanpassen en ze sprong uiteindelijk een oefening met 8.4 als moeilijkheid. Ik had zelf net de week voor de wedstrijd een oefening met een moeilijkheid van 12.0 uitgesprongen en die wilde ik tijdens deze wedstrijd gaan springen. Helaas lukte het niet en heb ik mijn oefening behoorlijk moeten aanpassen. Uiteindelijk sprong ik een oefening van 10.0 uit. Ik baalde stevig. Gelukkig was het niet zo erg en ben ik toch erg blij dat ik mijn oefening zodanig heb kunnen aanpassen dat ik hem toch nog uit kon springen. In een fractie van een seconde moet je een andere sprong springen. Djarley sprong zijn oefeningen ook goed uit en Danielle sprong weer zoals we van haar gewend zijn. Mooi en strak. Wij zijn deze wedstrijd tweede geworden en zijn als eerste geplaatst voor het NK. Team B3 sprong ook een goede wedstrijd en eindigde als derde. Zij gaan ook door naar het NK. Het NK is op 13 december in Heerenveen en de volgende teams doen hier aan mee:

Klasse B: TSH Heerenveen-2, Eendracht Assen-1, Omnia 2000-2 en 3, Cleton sports-3, Pro Patria-3, KDO-3, en Trippis B3.

Klasse A: Pro Patria 1 en 2, DFS/Velu-1, Cleton sports-1, Omnia 2000-1, KDO-1 en Trippis A2 en A1.

(wordt vervolgd)

Groeten van
Pascal Wiebering

INTERLAND BELGIË

Oostende, 22 November 2008



Bobby

Namens Nederland mochten Bobbie van der Gun, Pascal Wiebering, Denise Liefing en ikzelf deelnemen aan een jeugd-junior-senior interland in België, tegen Spanje en de Belgen dus. Een hele grote eer uiteraard om voor je land deel te mogen nemen aan zo'n wedstrijd, en dit hebben we te danken aan zeer goede resultaten die eerder dit jaar zijn behaald. Een delegatie van 4 sporters van één club die daarheen mogen is natuurlijk helemaal te gek.

Zoals je wel merkt hadden we er veel zin in, alleen het tijdstip waarop we richting Velsbroek vertrokken om van daaruit met een busje naar Oostende te rijden viel wat tegen. 06.15 Stonden we met zijn allen bij Triffis om die kant op te gaan. Slaperig uiteraard. Rond 10.15 waren we in Oostende, en zagen we dat we een wedstrijd hadden in de trainingshal van het Belgische nationale team, midden tussen allerlei turntoestellen op een grote lege middenplaats waar ruimte genoeg was voor 4 trampolines. Nadat de nationale kleding werd uitgedeeld ("Yes Sven, we mogen deze 2 pakjes houden") zijn we om 11 uur gaan trainen. Dit ging bij iedereen eigenlijk best wel lekker. Misschien kwam het omdat de ambiance van de zaal er één was van een training, waardoor er een beetje stressvrij kon worden ingesprongen. Toen we om 12 uur klaar waren met de training zijn we gaan lunchen, en daarna hebben alle jeugdige (en zelfs volwassenen) sporters van Nederland zich even uitgeleefd op de turntoestellen in de hal, tot lichte razernij van de zaalbeheerder.



Denise

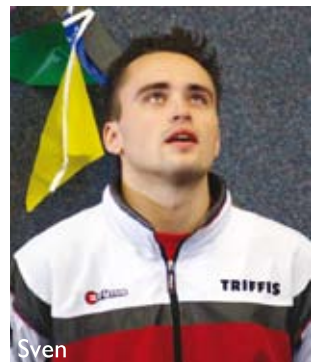
Om 3 uur begon dan eindelijk de wedstrijd. Denise was als eerste van ons aan de beurt, zij sprong in het Nederlands Jeugdteam samen met Bobbie van der Gun, en 2 meisjes van andere verenigingen namelijk Kirsten Beekhuis en Suzanne van de Ven. Denise sprong een prachtige verplichte oefening, één van haar betere tot nu toe op een wedstrijd. Bobbie was gelijk daarna. Ook al zo'n mooie oefening. Gelijk was te zien dat bij de jeugdmeisjes de tegenstand vooral kwam van de Spanjaarden. Ook die meisjes haalden goede resultaten. Denise en Bobbie sprongen daarna natuurlijk ook een keuzeoefening, en ook die was bij beiden van zeer goed niveau. In deze klassen presteerden Denise en Bobbie het om 1^e en 2^e Nederlandse te worden, resp. op een 2^e en 4^e plek (plek 1 en 3 waren voor Spanje). Gefeliciteerd allebei en Denise geniet van (alweer) je medaille.

Bij de Juniormeisjes bestond het team uit Didi Hendriks, Catalina Broekhuizen, Maaïke Jongerius en van Triffis Pascal Wiebering. Pascal sprong een verplichte oefening waarmee ze zelf niet zo tevreden was, en uit het oogpunt van de coach kon er inderdaad nog wel wat verbeterd worden maar een slechte oefening was het zeker niet. Vervolgens met haar keuze heeft ze volgens mij wel 3 plaatsen ingehaald omdat die wel degelijk erg goed was. Met



Pascal

een slimme aanpassing midden in de oefening heeft ze namelijk ervoor gezorgd dat haar oefening tot en met het einde netjes was. Pascal werd in deze klasse 3^e, na een Belgische op de 1^e plek en Catalina Broekhuizen uit Heerenveen op de 2^e plek. Erg netjes gedaan, je hebt weer is duidelijk gemaakt dat je er bij hoort op dit niveau. Uiteindelijk toen de senioren aan de beurt kwamen, moest ook ondergetekende aan de bak. Mijn verplichte oefening was prima en daar was ik zeer tevreden mee. Aan mijn keuze moet nog het nodige gebeuren, want binnenkort vind immers het NK Clubteams plaats. Toch sprong ik moeilijkheid 13.0 (was even geleden dat ik een Triffis op een wedstrijd had gesprongen, daar was ik dus wel blij mee) en met die 2 oefeningen eindigde ik op een mooie 3^e plaats. Oké, allemaal heel leuk die individuele plekken, maar het ging hier natuurlijk om een team-interland. Nederland bleek gewonnen te hebben, met ruim tien punten voor op de Spanjaarden. Een mooie prestatie en met zijn allen hebben we uiteraard genoten van de mooie klanken van het Wilhelmus. Toen de wedstrijd voorbij was, gingen we eten in een restaurantje waar we van de organisatie een maaltijd kregen aangeboden. Na het eten zijn we zo snel mogelijk vertrokken want dan waren we tenminste nog een beetje op tijd thuis, dachten we.. Maar nee hoor. Het zou wat anders lopen. Ik zat lekker rustig achterin te praten met Jeroen Kaslander, en opeens hoor ik BOEM Jeroen zegt: "Sven volgens mij viel er wat uit je neus". Wij lachen. Niks aan de hand. Opeens begint de auto een vreemd geluid te maken, alsof er iets aanloopt. We kijken naar de chauffeur zo van: "Ga is van die streep af, dit maakt lawaai". Maar dat was het niet, en we stopten voor de zekerheid langs de kant. En wat denk je? Klapband!! Staan we daar met gevoelstemperatuur -12 graden Celsius. Uiteindelijk na 2,5 uur kwam de Belgische Wegenwacht en om half 1 's nachts konden we weer verder reizen. Om half 4 's nachts zette ik uiteindelijk de laatste sporter weer thuis af, en toen kon ik dan eindelijk naar mijn bed Moe, maar voldaan ;)



Sven

groetjes Sven

NK, 13 DECEMBER 2008



Omdat de A-springers, Nadia team A2, en Pascal team A1, pas 's middags moesten springen hadden we de luxe om pas om half 12 richting Heerenveen te rijden. Eén uur kwamen we daar aan en hoorden we dat Triffis C6 de derde plaats had behaald. Om half twee mocht Triffis A2 inspringen en om twee uur Triffis A1. Half drie begon de wedstrijd. Nadia, Madeleine, Olga en Gaby haalden helaas de finale niet. In totaal deden er acht teams mee waarvan er uiteindelijk vijf naar de finale gingen. Triffis A1 ging als derde de finale in. In de finale mogen drie van de vier springers uitkomen, dus hoefde Denise niet te springen. Sven, Djarley en Pascal Wiebering sprongen de finale. Tijdens de finale springen de teams om de beurt. Dus eerst de nummer drie van het ene team, dan de nummer drie van een ander team. Net zolang tot alle springers/sters geweest zijn. Vervolgens worden de punten opgeteld en volgt de uitslag. Helaas greep Triffis A1 net naast de derde plaats. Slechts 0.6 punten scheelde het met nummer drie. Na de wedstrijd werd er een dopingcontrole gehouden. Er werden zes mensen willekeurig uitgekozen, drie jongens en drie meisjes. Dit keer was de

eer aan Pascal. Zo'n controle gebeurt heel officieel. Je moet uiteraard jezelf identificeren en als je niets bij je hebt moet een van je begeleiders jou identificeren aan de hand van gezichtsherkenning. Zelf moet je je potje uitzoeken en uitpakken. De nummers van de potjes moet je zelf oplezen en dat wordt genoteerd door degene die de dopingcontrole uitvoert en vervolgens moet je controleren of het wel goed is opgeschreven. En dan moet je nog een plas produceren onder toezien oog van degene die de controle uitvoert. Het werd op een gegeven moment erg gezellig in de wachtkamer want het lukte niet iedereen om zomaar op commando te plassen. De flesjes AA werden nog nooit zo snel en zo talrijk naar binnen gewerkt. Gelukkig duurde het bij Pascal maar een uurtje voordat ze de voorgeschreven hoeveelheid geproduceerd had. Een ervaring rijker, een plas armer en misselijk van de Aa, konden we weer naar Heiloo terugreizen. Nu op naar de individuele en de synchroon wedstrijden. Iedereen succes met het oefenen en uiteraard is ondergetekende weer als toeschouwer aanwezig.

Een toeschouwer



VRIENDEN VAN 25

Een vereniging heeft soms meevallers en... Soms zit het ook een beetje tegen. De stijgende energiekosten zijn zo'n tegenvaller. En daarom kan Triffis wat hulp gebruiken. Hulp van vrienden; vrienden van de vereniging, en dus vrienden van onze sporters. Opa's, Oma's, werkgevers, iedereen die betrokken is bij onze sporters zouden zich als vrienden kunnen aanmelden op info@triffis.nl.

Wat doet een vriend van 25 ?

Een vriend van 25 betaalt aan onze vereniging een ondersteunend bedrag van €25,- voor een jaar.

Hoe bedanken wij onze vrienden? Op het grote (nu nog) witte bord bij de ingang komen de namen van onze vrienden te hangen en ook op de website gaan wij de namen van onze vrienden vermelden. In de Upside Down publiceren wij in elke

uitgave de vriendenthermometer; hoeveel vrienden hebben zich bij ons aangemeld, en waaraan hebben wij hun bijdrage besteed?

Wij hopen dat veel meer dan 25 vrienden van 25 zich bij ons zullen aanmelden.

Alice Mooij



EHBO

Mij is gevraagd een stukje te schrijven over EHBO.

Wat is nou eigenlijk EHBO? Zoals iedereen wel zal weten is dit een afkorting voor: eerste hulp bij ongelukken. Het woord eerste zegt het al: een EHBO'er komt in actie voordat er een dokter o.i.d. wordt ingeschakeld. Daarom is het ook zo belangrijk dat zoveel mogelijk mensen iets afweten van EHBO, want voordat een slachtoffer bij een dokter komt kan er al veel nodig zijn geweest om het letsel zo klein mogelijk te houden. Denk maar eens aan een simpel verbandje; als je dit niet snel aanlegt is de kans op infectie veel groter met het gevolg dat een wond veel langzamer geneest. Maar ook het adequaat handelen bij een botbreuk kan erger voorkomen, een voorbeeld: stel dat je niet weet dat je iets hebt gebroken en het betreffende lichaamsdeel maar blijft gebruiken kan het gebroken lichaamsdeel veel schade aanbrengen aan het omliggende weefsel. En we weten natuurlijk allemaal dat bij een hartstilstand de eerste minuten na het infarct van levensbelang zijn! Om deze redenen ben ik 17 jaar terug begonnen aan mijn EHBO loopbaan en geef ik elk jaar les aan groep 8 van de basisschool om ervoor te zorgen dat de jeugd zich ook bewust is wat je moet doen in geval van nood. Vanaf nu zal ik proberen om voor elke Upside Down een onderwerp te bespreken, deze keer zal ik wat uitleg geven over botbreuken. Hoe kan je erachter komen of iemand misschien wat heeft gebroken?

- het lichaamsdeel ligt in een rare stand (dan is het duidelijk)
- het betreffende bot is door de huid heen (ook duidelijk)
- het slachtoffer heeft veel pijn na een val oid.

In het laatste geval kan je het volgende vragen aan het slachtoffer: heb je het horen kraken, kan je het nog bewegen? Mocht je door deze vragen tot de conclusie komen dat iets is gebroken, handel je als volgt:

- ga het lichaamsdeel (indien mogelijk) 10 minuten koelen om zwelling tegen te gaan.
- zorg dat het slachtoffer het lichaamsdeel niet meer beweegt (denk aan een mitella, of een steun tegen een been zodat het been niet meer kan weggrollen) bij een vermoeden van een gebroken nek of rug: **ZORG DAT HET SLACHTOFFER ABSOLUUT ZIJN/HAAR HOOFD NIET BEWEEGT!!!!** ga achter het slachtoffer zitten met je ellebogen op de grond en zorg dat je met je vlakke handen het hoofd goed ondersteunt totdat deskundige hulp komt.
- bij een open botbreuk dek je het open gedeelte af met een steriel gaasje, let op: ga nooit kledingstukken uitdoen maar plak het gaasje gewoon over de kleding zodat er op deze manier ook geen viezigheid in kan komen!
- stel het slachtoffer gerust!
- zorg voor deskundige hulp; iemand met een gebroken arm kan jezelf naar de huisarts/ziekenhuis brengen maar iemand met een gebroken been wordt moeilijk dus daarvoor kan je een ambulance laten komen.

Tot de volgende keer en hopelijk hebben jullie het niet nodig gehad!

Groetjes Irene Pronk

PIET PEPERKAMP

Ga voor goud
... of iets anders!

PXP

Fnidsen 72 Alkmaar
072 515 39 15

www.pietpeperkamp.nl



WEET JE ...

- Gaby en Bobbie hun debuut in de A-lijn hebben gemaakt tijdens de Teamwedstrijden.
- Lara, Sanne en Cindy mochten invallen met de team wedstrijden in de B-lijn.
- Zij erg goed hun best deden en de punten daarvan hard nodig waren voor het team.
- Danique haar grootste angst weer heeft overwonnen.
- Zij geweldige oefeningen liet zien tijdens de team wedstrijden.
- Nadia, Bianca, Alice en Ferry hun C-licentie hebben gehaald.
- Dat we allemaal hopen Anna weer snel in de trampolinehal te kunnen begroeten,
- Dat we met haar meeleven, en heel veel sterkte wensen.
- Sven, Denise, Pascal en Bobbie deel hebben mogen nemen aan een interland in Oostende.
- Zij een grote bijdrage hierbij hebben geleverd en Nederland eerste is geworden.
- Lara niet meer brildragend is, maar lenzen heeft genomen.
- De vereniging nog steeds op zoek is naar een nieuwe hoofdsponsor ...
- De nieuwe juryleden hun debuut hebben gemaakt tijdens wedstrijden.
- Wij 1081 loten hebben verkocht met z'n allen voor de Grote Club Actie.
- De trekking hiervan op 20 november 2009 is geweest.
- Wij de schoonmaakploeg erg dankbaar zijn voor het schoonhouden van de zaal.
- De trainingsuren op dinsdagavond zijn veranderd voor recreatiespringers.
- Hjalmar en Inge R. een trainingsuur gestart zijn op zondag van 11.30-13.30.
- Springers hiervoor kunnen worden uitgenodigd om te werken aan de techniek van sprongen.
- Voor regionale wedstrijdspringers de mogelijkheid blijft bestaan om maandag- en vrijdagavond te trainen.
- De projecten voor schoolklassen weer van start zijn gegaan om te springen bij ons.
- Sven en Saskia volop deze uren ook nog eens lesgeven naast al het andere.
- Wij hopen hier weer zoveel mogelijk nieuwe leden uit te kunnen halen.
- Pascal altijd haar handen likt voordat zij gaat springen!
- Alle pennen spoorloos verdwijnen in de zaal, rara hoe kan dat....?
- Danielle haar motivatie weer terug heeft gevonden.
- Dat Saskia al veel stations is gepasseerd van de toelating tot de politie-opleiding.
- Dat wij voor haar heel erg hopen dat het haar gaat lukken om in het voorjaar te kunnen beginnen maar dat zij dan wel minder uren in zaal zal kunnen staan.
- Dat wij haar bij ons natuurlijk dan wel erg gaan missen.
- Dat onze nieuwe wedstrijdspringers het heel goed hebben gedaan op hun eerste wedstrijden.
- Dat het toch wel spannend voor ze was.
- Dat Madeleine en Djarley bij ons als gastspringers hebben meegedaan.
- Dat mede dankzij hen de teamcompetitie een succes is geweest.
- Jolien op de wedstrijd een nieuw persoonlijk record heeft gesprongen met een keuze van 28,5 punten.
- Gaby ook een persoonlijk record heeft gesprongen van boven de 30,0 punten voor een keuzeoefening!
- Senait zweef halve draai tot buik kan!
- Er op de volwassenen uren nog ruimte genoeg is voor nieuwe leden.
- Er op de volwassenen uren nog ruimte genoeg is voor nieuwe leden.
- Daar ondertussen ook aardig wat salto's en barani's worden gemaakt.
- De debutanten in de E-lijn geweldige oefeningen hebben laten zien op hun wedstrijd.
- Dat de lijsten met diploma-oefeningen weer in de zaal zijn opgehangen.
- Dat iedereen zich dus nu kan gaan opgeven en oefenen voor de Triffisdag op 24 januari
- Dat we denken weer veel diploma's uit te kunnen reiken aan onze springers.



WOUDSEND

Gisteren zijn Sven, Bianca, Daniëlle en ik na de wedstrijd in Heerenveen langs geweest in Woudsend. Zoals de meeste van jullie wel weten zijn Yvonne en Jeroen daar de winkel "Presintsje" begonnen. En kunnen met recht trots op hun winkel zijn. Ze hebben een goed seizoen achter de rug, en kunnen na de verbouwing nu eindelijk wat op adem gaan komen voordat in het voorjaar weer nieuwe verbouwingen op het programma staan: het verder opknappen van de bovenetage, het woongedeelte. Het maken van een loggia en een dakkapel gaat in het vroege voorjaar gebeuren. In het Presintsje hangt ook een bordje van de VVV; de toeristen die een boeking willen doen in Woudsend 's zomers een levendige watersportplaats, kunnen dan bij Yvonne en Jeroen terecht. En... in Woudsend wordt vurig gehoopt op een elfsteden-tocht, want daar zou de plaatselijke middenstand waartoe Yvonne en Jeroen nu ook behoren flink van mee kunnen profiteren.

Ilian is inmiddels een ondernemende lieve peuter, met een aanstekelijke schaterlach en een goede eetlust.

Alice

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



alle producten



kleurproef



kleurcorrecties



correcties



digitaal drukken



scannen



DTP



certified PDF



lamineren



posters plakken



nabewerking



variabel drukken



GRAVEMAKER

maakt het zichtbaar



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 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



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



Geen fratsen. Dat scheelt.

VERZOEK VAN DE LEDENADMINISTRATIE

Willen jullie alle wijzigingen aangaande verhuizingen, telefoonnummers (ook mobiele telefoonnummers), e-mailadressen zo spoedig mogelijk doorgeven aan de ledenadministratie?

Mail: ledenadministratie@triffis.nl

Alvast bedankt.

Vriendelijke groeten Astrid Wiebering

VERJAARDAGEN

Januari

01 Kijah Burnet
04 Mariëlle Kolk
16 Nienke Dekker
16 Alice Mooij
20 Sidney Nagel
23 Kelly Meijers
26 Hannah Charlton
28 Anita Heibloom
28 Sammie Katt

Februari

02 Stef Lengers
03 Martinez Nicole Farias
08 Timo de Groot
08 Yfke Jong
09 Roza Apeldoorn
10 Tom Dekker
10 Jeffrey Hamelijnc
12 Robin Lisa Beets
17 Eva Zoetemeijer
23 Sevgi Gundogdu
26 Ricardo van Veen
27 Tamar Samplonius

Maart

01 Jessica Sam
03 Maarten Ellis
03 Pim Schonig
05 Michelle Gerritsen
06 Denise Roos
08 Lieve Bastiaan
09 Lies Godijn
09 Julia Osendorp
10 Jentl Dur
10 Manon Slit
13 Rochelle Entius
13 Jolien Klamer
14 Robin Dullemont
21 Zoë Prins
21 Inge Rijnbouts
23 Sanne Min
25 Anna van der Miessen
29 Olga Leegwater

April

03 Jet Bakker
08 Bo Belle Bet
09 Mitchell van Bakkum
09 Mariska Warmer
11 Stans van Gelder
13 Jitske Spaargaren
15 Kim Keijzer
18 Joyce Gerber
20 Pascal Glorie
21 Bob Arends
22 Djarley Zeilmaker
23 Selma van Wolveren
24 Saskia de Vries
26 Tim de Moor
26 Bo Peperkamp
29 Gerard Bannink
29 Bert Jan Oosting
29 Tim Velthuis

VAN HARTE!

TRIFFIS HEET DE VOLGENDE LEDEN HARTELIJK WELKOM:

- Kristiane Van de Vijver
- Annemijn Gilles
- Sidney Nagel
- Tamar Samplonius
- Sanne Min
- Thijs Bakker
- Jasper Boom
- Jeffrey Hamelijnc
- Linda Kuilboer
- Denise Roos
- Jitske Spaargaren
- Sammie Vries
- Jet Vries
- Isabel Osendorp
- Julia Osendorp
- Tom Dekker
- Stephanie Tijmes
- Yanaika Holst
- Anouk Glorie
- Ezra Huibers
- Lara Olfers
- Rose Olfers
- Bo Peperkamp
- Milan Groot
- Danny van Bree
- Robin van As
- Timo de Groot
- Saskia van Schagen
- Anouk van Luyk
- Emily Visser
- Sammie Kat
- Bo Belle Bet



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