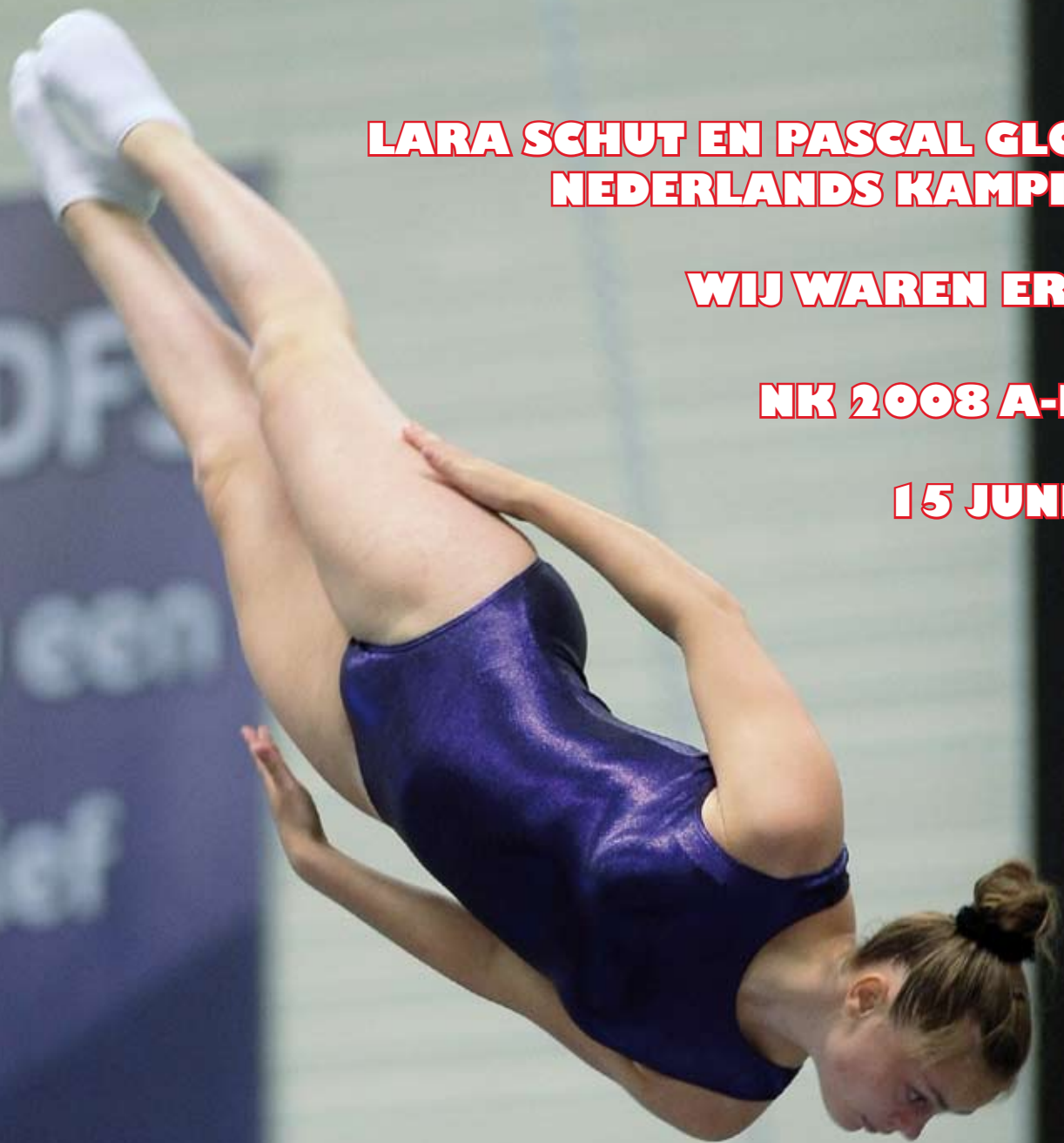


# UPSIDE

Trampolinevereniging Triffis Alkmaar jaargang 4 - nummer 14 - Oktober 2008



**LARA SCHUT EN PASCAL GLORIE  
NEDERLANDS KAMPIOEN**

**WIJ WAREN ERBIJ!**

**NK 2008 A-LIJN**

**15 JUNI NK**

**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,

Even zag het ernaar uit dat de vorige editie van de Upside Down de laatste was geweest. Op de redactie kwam zo weinig copy binnen, dat daar toch echt geen uitgave mee gevuld kon worden. Kennelijk was iedereen, na een druk en uitermate succesvol jaar gewoon erg aan vakantie toe. Want er was toch genoeg te melden, want toen het stof van de NK-weekenden was opgetrokken bleek Triffis de trotse nummer één te zijn van het medailleklassement individueel en synchroon 2008 over de 5 wedstrijdklassen. Alle deelnemers aan het NK van harte gefeliciteerd! In deze Upside Down lezen jullie nog diverse verslagen om nog even na te genieten van de Triffis-successen.

Na een welverdiende vakantie zijn alle lessen weer begonnen. Het bestuur en de trainers zullen hun best doen om er voor jullie een plezierig sportjaar van te maken. In januari wordt er weer gesproken voor diploma's op de Triffisdag, dus ook onze recreatieve springers weten wat ze te doen staat!

Voor de talentgroep die in maart van start is gegaan staan in september alweer de eerste wedstrijden op de agenda. Springers en springsters, veel succes straks op jullie eerste teamwedstrijd! Ook Denise Liefing wensen wij veel succes; zij komt in september uit voor Nederland in de jeugdinterland Nederland/Duitsland/Denemarken.

Een nieuw verenigingsjaar brengt ook altijd nieuwe uitdagingen. In de Alkmaarse Courant hebben jullie kunnen lezen dat wij de gemeente om hulp hebben gevraagd om de energiekosten van onze nieuwe verwarming op te kunnen brengen. De installatie blijkt "iets meer" energie te gebruiken als gedacht. Wij zijn actief potentiële sponsors aan het benaderen; de insteek is het werven van maandsponsors die voor ons 1 maand zaalhuur voor hun rekening nemen. Dus als jullie binnenkort een maandsponsor vermeld zien in de zaal, op de website of in de Upside Down, bedenk dan dat deze sponsors het voor ons allemaal mogelijk maken om de komende jaren te overbruggen, op weg naar de nieuwe trampolinehal bij De Meent.

Een andere aktie die wordt opgestart is de wervingsaktie van "vrienden van 25"; uiteraard hopen we ook dit jaar op jullie inzet bij de verkoop van Grote Clubactie-loten. Over beide onderwerpen lezen jullie meer in deze Upside Down.

Ik wens al onze springers en springsters een heel leuk en succesvol sportjaar.

**Alice Mooij**

## COLOFON

jaargang 4 - nummer 14 - Oktober 2008

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

**Fotografie:** Indien niet anders vermeld:  
Fotopersbureau  
Martin Mooij

**Vormgeving:** Duo Communicatie

**Redactie:** 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 Eindeloo 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)

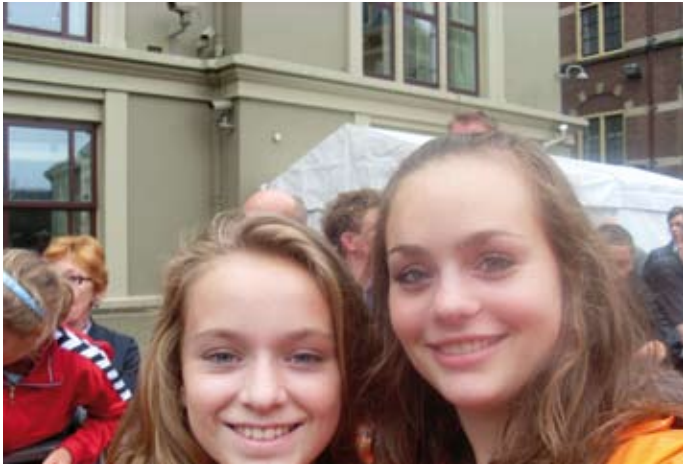
#### **Ledenadministratie**

**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)

# WIJ WAREN ERBIJ



Woensdag 27 augustus 2008, de dag dat de medaillewinnaars van de Olympische Spelen, gehuldigd zouden worden in Den Haag. Vorige week kregen Denise en ik (Pascal) te horen dat er van het Willem Blaeu uit een aantal leerlingen naar Den Haag mochten afreizen om de sporters en sportsters in levende lijve te zien en te ontmoeten. Bij dat aantal leerlingen zaten Denise en ik.

Samen met 10 andere leerlingen van het Willem Blaeu vertrokken we woensdagmorgen om half 10, samen met 2 leraren, vanuit Alkmaar met de trein naar Den Haag. Rond 11 uur waren we in Den Haag en liepen we met zijn allen naar het Binnenhof. Er waren in totaal 200 leerlingen uitgenodigd van alle Loot scholen in Nederland. De keuze was gevallen op leerlingen die het afgelopen jaar medailles gewonnen hadden. Toen we op het Binnenhof aankwamen werden we opgewacht door mensen van de organisatie. We kregen een oranje

jas en een oranje pet aangeboden en ook een lunch. En toen was het wachten op de sporters en sportsters. 's Ochtends werden de medaille winnaars eerst bij de koningin ontvangen en toegesproken. Toen dat afgelopen was vertrokken ze met drie open bussen richting Binnenhof. Daar arriveerden zij rond half 2.

Wij stonden daar al te wachten, we stonden vooraan langs de gele looper. De 200 leerlingen van de Lootscholen stonden langs de looper opgesteld en zo hadden we de gelegenheid om de sporters/sters van dichtbij te bekijken. En natuurlijk met ze te praten, handtekeningen te vragen en om er mee op de foto te gaan. Denise en ik hebben diverse handtekeningen op onze jassen staan. Onder andere van Maarten van der Weijde, Marianne Vos, Ankie van Grunsven, Fatima, de 2 roeisters, Deborah Gravenstein, Marleen Velthuis, Inge Dekker en nog een paar maar die horen bij het waterpolo team en daar weten we niet zoveel namen van. Het was wel een feest om mee te maken. Later zag ik me zelf nog op tv terug. Na het handtekeningen zetten, en alle foto's die gemaakt werden door ons en door de fotografen, werden de medaillewinnaars verwacht in de Ridderzaal, daar werden ze toegesproken door Erica Terpstra en Jan Peter Balkenende. Voor ons zat het er toen op en wij vertrokken met de trein weer richting Alkmaar alwaar wij om vier uur aankwamen.

Groeten van Pascal Wiebering

Maarten van der Weijde en Marianne Vos,



## WEET JE ...

- Dat Triffis met maar liefst 11 teams heeft ingeschreven voor de teamcompetitie.
- Dat Shalina is gestopt met springen.
- Dat dit een lastige keuze voor haar was.
- Dat ze terug is bij haar oude liefde.
- Dat we haar veel succes wensen bij haar rentree als topturnster.
- Dat Hjalmar weer is begonnen met trainen
- Dat het er goed uitziet, na bijna twee jaar
- Dat 8 springers van onze talentgroep binnenkort voor het eerst met hun team in actie gaan komen.
- Dat we in oktober met een grote groep springers naar Berlijn afreizen.
- Dat we daar voor het eerst aan een internationaal toernooi deel zullen nemen.
- Dat Pascal Wiebering sinds kort Hema worsten verkoopt.
- Dat Saskia en Sven nu samen 's middags les geven.
- Dat dit heel goed bevalt.
- Dat Hjalmar binnenkort met een wedstrijdgroep begint op de zondagmiddag.

- Dat de recreatielessen alweer behoorlijk vol beginnen te raken.
- Dat voor deze lessen ook weer veel nieuwe aanmeldingen zijn binnengekomen.
- Dat we daarom met nieuwe lessen zullen gaan beginnen.
- Dat daarover nadere informatie later volgt.
- Dat we altijd mensen kunnen gebruiken die ons helpen met schoonmaken.
- Dat dat niet persé ouders van de wedstrijdspringers hoeven te zijn.
- Dat ouders die ons willen helpen dat kunnen aangeven op [secretariaat@triffis.nl](mailto:secretariaat@triffis.nl)
- Dat al jullie bijdragen voor de volgende Upside Down gestuurd kunnen worden naar [info@triffis.nl](mailto:info@triffis.nl) of [peni.bannink@chello.nl](mailto:peni.bannink@chello.nl)
- Dat de sluitings datum voor de nieuwe Upside Down 1 December is.
- Dat jullie de groeten krijgen uit Woudsend.
- Dat het erg goed gaat met de winkel van Yvonne en Jeroen, loopt als een trein.
- Dat Llian al in de winkel staat.

## HOE JE NET GEEN NEDERLANDS KAMPIOEN WORDT.

Topsporters zijn altijd een beetje arrogant, zeggen ze. Nou doe ik bij lange na geen topsport, maar je moet toch een beetje zelfverzekerd zijn om in zo'n hoog opgesneden pakje op de trampoline te gaan staan. En maar blijven lachen. Daarom dacht ik dat ik het wel eventjes ging doen, eerste worden op het NK voor C. De eerste plaatsingswedstrijd ging helemaal volgens plan. Ik had een week niet getraind omdat ik ziek was en werd toch nog eerste met een nieuwe "high score" zoals ik dat altijd noem. Alsof je in een videogame zit. De tweede wedstrijd was een tijd later en ik stond daar inmiddels met een nieuwe oefening, maar ook met een nieuw probleem. Op sprong tien deed ik al een tijdje rudolf. Wat ik eerst een "wel chill" sprong vond, werd een probleem. Over schroeven moet je nooit gaan nadenken. Voor je gevoel draai je eerst de ene kant op en daarna de andere kant, terwijl dat in werkelijkheid niet zo is. Ingewikkelde sport ja, dat springen. De tweede plaatsingswedstrijd met twee keuze-oefeningen zonder rudolf en een wat mindere verplicht werd ik tweede met meer dan 1 punt verschil. Nou is tweede worden ook best leuk voor iemand die daarvoor nooit zo goed was, maar eerste worden voelt toch een stuk beter. De derde plaatsingswedstrijd werd ik weer tweede op 0,1 punt verschil met de nummer 1, maar met rudolf in mijn keuze. Ik begon me toen toch een beetje zorgen te maken. Als ik al niet alle mensen uit de regio kan verslaan, hoe moet dat dan op het NK? Ook het nieuws dat er een ex-topturnster bij ons in de poule zat, maakte me er niet geruster op. De halve finale ging wel redelijk, maar het blijkt toch dat je beter eerst je hele leven kunt gaan turnen en dan gaan trampolinespringen. Ik werd tweede met maar liefst 4 punten verschil. Nou ben ik niet van het opgeven, dus ging ik trainen en niet drie keer per week zoals normaal, maar ik probeerde vijf keer in de week te gaan (met als gevolg een onvoldoende voor mijn tentamen, maar dat ter zijde). Na een hoop bloed zweet en tranen (die rudolf hè) had ik toch een



keuze met rudolf. Op het NK zelf was ik toch wat zenuwachtig. Want stel nou dat ik zou vallen, ik geen rudolf zou doen, ik de verkeerde verplicht zou doen,....en zo ging het even door. Natuurlijk sprong ik de juiste verplichte oefening en haalde een goede score van 23.10, even hoog als de concurrentie zo bleek later. Mijn eerste keuze sprong ik uit, maar niet zo netjes, het zal de stress wel geweest zijn. Met een verschil van 1,5 punt ging ik als tweede de finale in. Ik wist dat ik een oefening moest springen die ik nog nooit had gesprongen om de nummer 1 te verslaan. Ik sprong echt een superoefening met 27.7 als score, wat met een redelijk strenge jury best erg hoog is. Ik had mijn oefening eigenlijk niet beter kunnen doen. Dat maakt het minder erg dat ik uiteindelijk op 0,4 punt tweede ben geworden. Vroeger zei ik altijd, ik wil de finale van de C winnen. En als mensen mij dan vragend aankeken (ik kon toen nog niet eens barani gestrekt) zei ik altijd: "Nou ja, tweede is ook goed". Had ik dat maar nooit gezegd!

Anna van der Miesen



# GROTE CLUBACTIE 2008

## Hallo springsters en springers,

op 13 September start de verkoop van de loten voor de grote clubactie. In de week voor 13 september ontvangen jullie van je trainster en trainer de inschrijfboekjes. Ook dit jaar gaan we weer op pad met de automatische incasso, dus je hoeft maar één keer langs de deur en niet met geld over straat !!! Als je het boekje goed doorleest kun je leuke prijzen verdienen en let ook op de aankondigingen via het kindersportprogramma SuperNick waar Terence en Patrick tips geven hoe je zoveel mogelijk loten kunt verkopen. Ook op de website [www.nickelodeon.nl](http://www.nickelodeon.nl) komen tips etc te staan. Tevens wordt er ook in Z@ppsport aandacht

aan de Grote Club actie besteed. We hopen dat jullie heel erg je best gaan doen en misschien wordt je als beste verkoopster of verkoper nog op de Triffisdag in het zonnetje gezet!!! Ook aan de oudere springsters en springers vragen we of ze hun best willen doen om loten te verkopen want alle beetjes helpen. En jullie weten allemaal dat Triffis het geld heel erg goed kan gebruiken. Namens het hele bestuur heel veel succes gewenst met de verkoop.

Vriendelijke groeten Joke van Ruitenbeek  
(coördinatrice Grote Clubactie Triffis)

## 15 JUNI 2008

Vrijdag 14 juni vertrokken wij met Daniëlle, Denise, Nadia en ik zelf (Pascal) richting Hoogezand. Hier werden de Nederlandse kampioenschappen trampolinespringen 2008 gehouden. We vertrokken op vrijdag want dan konden we 's avonds nog trainen in de hal van DFS. De training ging goed, de trampoline voelde goed dus konden we lekker gaan slapen. We sliepen in een hotel in Hoogezand. Ik sliep met Nadia en Denise op de kamer. 's Ochtends hebben we daar lekker ontbeten en daarna richting sporthal. We waren daar op tijd en konden nog een goede warming-up doen. Toen werd het tijd om echt te gaan inspringen. En om half 10 was de opmars. We begonnen met de individuele wedstrijden. De groep was in tweeën verdeeld en ik zat in groep twee. Ik moest als zevende springen. De verplichte oefening ging goed, ik had een score van 23.0. Daarna me zelf voorbereiden op mijn keuze oefening. Ik zou oefening 10.0 gaan springen. Die was al een aantal keren erg goed gegaan dus duimen dat het dit keer weer lukte! En ja het ging goed. Een score van 31.40! En geloof het of niet ik ging als eerste de finale in. Er gingen acht meisjes door naar de finale. Deze werd pas 's middags na de synchronwedstrijden gehouden. Dat werd dus spannend. 's Middags was het synchron springen. Met mijn maatje Nadia had ik weer goed kunnen oefenen. We zijn zo goed op elkaar ingespeeld dat het heel ontspannend springt. De verplichte oefening ging wel goed, we hadden alle twee wel het idee dat het ietsje beter en netter kon. Dus dat maar gedaan



in onze keuzesprong. Die ging goed. Qua synchroniteit kon het beter maar we scoorden goed genoeg om als derde naar de finale te gaan. De finale sprong moest goed gaan want we moesten wel onze titel van 2007 verdedigen. Vorig jaar waren we ook Nederlands kampioen geworden en dan hoop je toch dat het dit jaar weer lukt. Er gingen zes paren door naar de finale, wij moesten als derde paar springen. We hadden het idee dat het wel goed ging. Synchroniteit ging het beter als de tweede sprong. Hierin sprongen we 8.9 tegen 9.1 in de finale sprong. We sprongen netter en hoopten op een goede score. Dat werd uiteindelijk 41.40. Daarna moesten er nog twee paren springen. Het was spannend!! Maar na het laatste paar werd het duidelijk dat wij onze titel verdedigd hadden want we werden eerste!!! We waren blij!! Na de synchronwedstrijd moest ik dus nog de finale individueel springen. Ik moest als allerlaatste springen en het ging goed!! Met een score van 32.50 voor de laatste sprong was ik zomaar Nederlands Kampioen geworden bij de junior meisjes. Voor mij kon de dag helemaal niet meer stuk. In alle twee onderdelen Nederlands Kampioen. Het was een dag met een gouden randje.

Sportieve groet van,  
Pascal Wiebering



# TRAINERSCURSUS

## ZATERDAG 14 JUNI IN VOLLE GANG

Binnenkort gaat de trainerscursus verder, waaraan 7 wannabe-trainers van Triffis meedoen. Ruim de helft van de cursus zit er op; nu zijn de cursisten (Bianca, Ferry, Patrick, Anna, Nadia, Tamira en Alice) bezig met het geven van stagelessen.

Een flinke groep springers heeft op meer dan 10 zondagen gesprongen als "proefkonijn", dank dat jullie met risico op blauwe plekken (niet te hard vastpakken bij het vangen is best moeilijk.) en met engelengeduld (jullie moesten soms best vaak hetzelfde doen) elke week weer present waren. Voor het vervolg van de cursus worden springers uitgenodigd van Triffis maar ook van de eigen vereniging van de cursisten, omdat nu de moeilijker sprongen aan bod komen. Ook worden nog een aantal centrale cursus-onderdelen gevolgd in Ermelo.

Het valt nog niet mee, om altijd de juiste aanwijzingen te geven en het is leuk om te zien hoe onze groep en onze mede-cursisten toch steeds iets zekerder voor een groep staat, we komen er wel! was dan eindelijk m'n eerste Nk. Ik was al een paar weken van te voren aan het stressen, maar op de dag zelf viel het eigenlijk wel mee. Inspringen ging niet zo lekker, dus toen werd ik wel weer een beetje zenuwachtig. Er was tussen Jolien en mij gezonde concurrentie maar ik dacht dat zij zou winnen. Nou toen begon de wedstrijd dus, m'n verplicht ging niet zo heel lekker maar ik had toch 23.30 dus over m'n punten had ik niet echt te klagen. Toen kwam m'n eerste keuze, deze ging best wel goed dus ik was tevreden, hiervoor had ik 26.70. In totaal had ik dus 50.00 en Jolien had precies hetzelfde. In de finale was ik wel echt zenuwachtig, Jolien moest voor mij en ze sprong echt een goede keuze! Dus ik dacht: gewoon uitspringen en dan komt het goed. Nou het ging echt onwijs goed! Ik had

27.90 en daarmee werd ik eerste!! Toen moest synchroon nog gesprongen worden, onze verplicht ging niet zo heel goed en daarmee haalden we dus maar 31.70. Onze eerste keuze ging best goed en daarmee haalden we 37.00 hiermee gingen we dus door naar de finale! Onze laatste keuze ging best goed en hiermee haalden we 37.50! Hiermee werden we derde!! Dit was voor mij dus echt een onwijs goed geslaagde dag, het was gezellig en iedereen steunde elkaar. Nu keihard trainen voor het aankomende jaar en maar hopen dat ik weer een Nk mag springen!

Gaby Broersma



## VERSLAG NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN D/E KLASSE 7 JUNI 2008

Vertrek om 8 uur bij de truffishal; tenminste, dat was zo afgesproken. Maar individueel moesten alleen Lara en Pascal springen en Sven ging mee als begeleider Lara ging op eigen gelegenheid, dus reed Sven met ons mee. Om half 10 begon het inspringen. Pascal moest als 8e en Lara als 9e springen. Pascal begon goed maar halverwege ging het mis. Bij halve draai buik kwam hij verkeerd uit en landde half op de mat. (einde oefening dus!) Ze



waren allemaal flink geschrokken. Lara moest direct na Pascal springen en dat was te zien ook (weg concentratie) Ze sprong erg onzeker, ook de vrije oefening en werd uiteindelijk 6e.

s'Middags was het synchroonspringen. Geplaatst waren Jessica en Birgit / Pascal en Lara. Na het inspringen moest het gebeuren. Dit ging gelukkig een stuk beter als s'morgens. Na twee sprongenseries gingen Jessica en Birgit als 7e de finale in en Pascal en Lara als 4e. Spannend dus. Alles zag er goed uit. Bij beide teams geen missprongen of zo. Nu was het afwachten geblazen. Was het genoeg? De uitslag was dat Jessica en Birgit nog een plaats omhoog geklommen waren naar een 6e plaats, goed gedaan meiden. Lara en Pascal was het toch gelukt, ze hadden de titel binnen. Nederlands Kampioen synchroonspringen 2008! Dit was een hele ontlading en een bekroning op een spannende dag.

Dit is een verslag van Hans Glorie (vader van Pascal)



Dit is de wedstrijdploeg 2008/2009.

Vooraan (de springers in rode t-shirt) zijn de debutanten, talentgroepspringers die in september voor het eerst in actie gaan komen.



# WEDSTRIJD PLOEG



**EG 2008 / 2009**



## NK 2008 A-LIJN

Op 15 Juni 2008 vond in Hoogezand de NK voor de A springers plaats. De A-springers van Triffis die aan het NK deelnamen hebben allemaal een erg lange en harde voorbereiding door-gemaakt. Springers in de A-lijn hoeven zich namelijk voorlopig nog niet te kwalificeren om aan het NK deel te kunnen nemen, maar ze zijn automatisch geplaatst, waardoor iedereen al vanaf het begin van het jaar wist op welke dag de belangrijkste wedstrijd van dat jaar voor wat betreft nationale wedstrijden zou worden gesprongen. Het bleek een dag te worden om niet snel te vergeten.



De dag voor het NK was de NK voor de B en C-lijn, en halverwege die dag kwamen Danique, Pascal, Nadia, Shalina en Danielle naar de sporthal toe. Ze konden nog even meegenieten van de laatste prachtige prestaties van onze B en C springers, maar ze waren er vooral om aansluitend op die wedstrijd te trainen in de wedstrijdhall. Dit heeft als voordeel dat de 'acclimatisatie' aan de hal al de dag voor de wedstrijd heeft plaats gevonden, wat eventuele extra stress wegneemt. Bijkomstig voordeel is dat we in de buurt hebben overnacht en zo een optimale nachtrust konden genieten. Dus na een gezellige maaltijd met een proost op de aankomende dag zijn we vroeg naar bed gegaan want we moesten op de wedstrijddag vroeg uit de veren.

De wedstrijd begon met de voorrondes voor de jeugdmeisjes A. Namens Triffis doen Denise, Nadia, Danielle en Pascal daar mee. De voorronde daar verliep op 1 oefening na volledig optimaal. Pascal ging als 1e de finale in, Denise als 2e (ja, dat is echt ongekend op een NK) en Nadia als 8e. Fantastisch, drie finalisten. De enige oefening die niet goed ging was de keuze van Danielle. Na een ijzersterke verplichte oefening kon zij haar keuzeoefening niet afmaken.

Vervolgens was het de beurt aan Shalina in de klasse dames A en ondergetekende (Sven) in de klasse Heren A. Shalina liet zien hoeveel zij onlangs vooruit is gegaan en van alle kanten kreeg zij toebedeeld. Shalina ging na twee superoefeningen al



5e de finale in. Ikzelf presteerde tijdens de verplichte oefening vrij goed maar tijdens de keuze oefening liep het niet zo soepel. Ik plaatste me wel ruim voor de finales, maar was toch wel van plan het in de finale beter te doen.

Vervolgens werden de voorrondes voor het synchroonspringen gesprongen. Namens Triffis deden er twee synchroonparen mee, namelijk de heersende Nederlands Kampioenen Nadia en Pascal, en het veelbelovende paar Danielle en Tara Fokke (Pro Patria). Zoals van te voren werd verwacht ging de strijd eigenlijk tussen deze twee paren en kwam de rest van de deelnemers niet in de buurt. Na de voorronde gingen Tara en Danielle ruim aan de leiding, met Pascal en Nadia als goede tweede.

"Tsjonge Sven, wat is dit nou? Verdorie, zoveel finalisten, dat is toch niet normaal? Ze staan bij de meisjes ook nog 1e en 2e en hadden de hoogste en 1-na hoogste keuze van iedereen. Ruim. Tsjonge jonge, niet stressen nu. Zorg ervoor dat je ook geen stress uitstraalt naar die springers van je. Maak ze zo rustig en 'confident' mogelijk. En dan gaat het ze lukken. Kom op. Dit is de dag."

*Dit is een weergave van wat er op dit moment ongeveer in mijn gedachtes afspeelde.*

Zo gezegd, zo gedaan zou ik willen zeggen, want in de finales werden er weer onder hoge druk enkele zeer mooie prestaties geleverd. Pascal en Nadia werden Nederlands Kampioen met een keurige oefening, en prolongeerden hun titel. De pech voor Danielle was kennelijk na het individuele gedeelte nog niet over, en de giffbeker moest even helemaal leeg. Halverwege de oefening raakte ze de rand en dan is het bij onze mooie sport in één keer afgelopen, schluss, ga maar naar huis. Dit doet uiteraard niets af aan de verdiende titel voor Nadia en Pascal, die het dit jaar wederom hebben waargemaakt.

In de individuele finale bij de meisjes was het ontzettend spannend. Nadia sprong als eerste en zette een PRACHTIGE score neer, die ze het hele jaar nog niet eerder heeft behaald. Dat noem je dus pieken. Uiteindelijk behaalde Nadia een 5e plek waar niets op viel af te dingen. Denise Liefting was als 1-na laatste aan de beurt. Ze haalde 30.9 en dat was op dat moment goed voor een gedeelte 1e plaats. Dus we wisten al, Triffis haalt voor het eerst individueel in de A een medaille bij de meisjes. Fantastisch. Uiteindelijk werd Denise door een tie-break regel naar de tweedeplaats gezet.





Dus op dat moment stond Denise 2e, en alleen Pascal moest nog... Dit jaar is het eerder wel eens mislukt op het moment dat ze bovenaan stond na de voorronde, maar we hadden zo hard getraind, dat ik alle vertrouwen had dat het zou lukken. Na een iet-wat voorzichtig gsprongen oefening, maar met nog steeds hartstikke veel kwaliteit wisten we het gelijk, dit was genoeg voor goud! En ja hoor, de bevestiging van de jury was daar, Pascal Wiebering is Nederlands Kampioen 2008. Wat een mooie dag, twee podiumplekken voor Triffis. Dat zie je zelden dus we zijn er met zijn allen trots op.

Shalina was vervolgens aan zet, in de finales van de Dames A. Ze kon helaas niet stunten en eindigde op een 8e plek na een te vroeg beëindigde oefening. Hup, weg roes. Kwam ook eigenlijk wel goed uit, want ik moest daarna zelf nog een mooie oefening laten zien.

Met mijn eigen oefening in de finale was ik zeker niet ontevreden maar het was niet genoeg om de springers die voor mij stonden te doen wankelen. Ik belandde net naast het podium, maar gek genoeg kon ik niet eens heel erg balen. Hoe kan je ook balen, na zo'n dag?



Shalina met coach Sven.

Tot zover dit verslag van het NK. We zijn inmiddels alweer keihard aan de slag om volgend jaar weer zo'n prestatie neer te kunnen zetten.

Met vriendelijke groeten, Sven Mooi.



PIET PEPERKAMP

Ga voor goud  
... of iets anders!

PXP

Findsen 72 Alkmaar  
072 515 39 15

www.pietpeperkamp.nl

Goud voor Pascal !!!



# RECREATIESPRINGERS VAN DE WOENSDAGAVOND

*Wat vind jij leuk aan trampoline springen?  
Wat heb je allemaal geleerd?  
Wat zou je graag nog willen leren?*

*Hallo, ik ben jet en ik ben 12 jaar oud en het is heel leuk, omdat ik bijna alles kan. Buiksprongen, zitsprongen, rugsprongen en oefening 1. Oke einde.*

**Doei Kuzzies van Jet Bakker**

*Haaj, ik ben Robin 11 jaar.  
Ik vind trampo leuk, omdat je bijna alles super snel leert.  
Ik kan oefening 1 en Salto's. Ik wil graag alles leren!*

**Koesja Robin Beets**

*Ik vind het leuk dat je dingen kan leren.  
Ik kan oefening 1 en ik kan salto. Ik wil barani leren.*

**Aman Singhvi**

*Ik vind het leuk om salto's te maken en ik ben de salto aan het leren en ik wil barani leren.*

**Nienke Dekker**

*Ik vind het leuk om salto's te leren, want dan kan ik ze later ook op de straat. Ik heb veel geleerd zoals: buiksprong, vooruit salto en achteruit salto en nog veel meer. Als ik wat beter ben wil ik dubbele salto's en allemaal moeilijke dingen leren.*

**Wouter Hidma**

*Melissa ben 12 jaar.  
Ik vind salto achterover erg leuk. Ik kan buiksprong, salto voorover (barani ben ik aan het leren), rugsprong en salto achterover. Ik zou graag een schroef en dubbele salto achterover en voorover willen leren.*

**Melissa v/d Kuijl**

*Wij vinden het leuk om salto's te maken en sprongen in de lucht te maken. Buik, salto, halve draai, hele draai en hoeksprong en nog meer kennen we al. Barani zouden wij nog graag willen leren.*

**Van: Lies, Ciska en Stans**



# TALENTGROEP 2008

Onlangs zijn we weer gestart met ongeveer 12 kinderen in onze zogenaamde 'talentgroep'. Deze groep is in het leven geroepen om jonge kinderen op een wat meer disciplinaire manier met trampolinespringen kennis te laten maken dan wat er meestal gebeurt in de recreatielessen. Vanuit deze groep is het mogelijk om wedstrijden te gaan springen, en uiteindelijk misschien wel een echte trampolinetopper te worden. Elke woensdag van 13.30 tot 15.00 werken de kinderen keihard aan de techniek, hoogte en moeilijke sprongen om dit jaar indruk te kunnen maken bij hun wedstrijddebuut. Twee jaar geleden zijn we ook gestart met een talentgroeples, en die groep is inmiddels uitgegroeid naar een waardevol en substantieel deel van onze wedstrijd ploeg. Bijna alle springers uit deze nieuwe groep zijn pas kort aan het springen en het feit dat er al 8 springers uit deze groep mee kunnen doen aan wedstrijden geeft aan dat het om een groepje gaat met een zeer behoorlijk niveau. Saskia en ik geven deze lessen met veel plezier en het is prachtig om te zien hoe gedreven de jongste kinderen met hun sport bezig kunnen zijn. In de komende Upside Downs kunnen jullie allemaal lezen hoe hun eerste wedstrijden zijn gegaan.



# HALVE FINALE C/ D/ E

Na heel hard getraind te hebben voor de plaatsingswedstrijden, volgde 19 april de halve finale van de C-, D- en E-klasse. Bijna iedereen had zich hiervoor geplaatst en Lineke, Gaby, Sanne, Ciara en ik sprongen in de junior meisjes C. Toen we aankwamen was het al heel druk in de zaal, en het was ook een klein zaaltje, maar daar moesten we het maar mee doen. Sven moest trainen in Zoetermeer dus we hadden Nadia gezellig meegenomen om te helpen bij ons:) en Tamira hielp bij de D-springers. Het inspringen ging bij ons allemaal redelijk, alleen de trampoline was aan het begin zo ongelooflijk hard dat je bijna niet omhoog kwam, maar uiteindelijk is het toch ons allemaal gelukt om een fatsoenlijke, waar we denk ik allemaal wel tevreden over zijn, wedstrijd te springen. Sanne moest als allereerst van de hele groep en was niet helemaal tevreden maar eindigde toch op de twaalfde plaats en plaatste zich daarvoor gelukkig nog net wel voor het NK! Lineke was eigenlijk ziek en voelde zich niet zo lekker, maar ze sprong supergoed en werd toch nog 4e!! Ciara ging ook goed, en eindigde vlak achter Sanne op een 13e plaats wat helaas net niet genoeg was voor een plaats op het NK. Gaby en ik sprongen allebei heel goed (ja dat klinkt een beetje arrogant maar het is gewoon zo;) en zo werd Gaby 2e en ik 1e waarvoor we ons dus ook plaatsten voor het NK!!!

**Jolien Klamer**

# 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



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](mailto:werk@gravemaker.com)



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



Geen fratsen. Dat scheelt.

## VERJAARDAGEN

### September

02 Noa Burnet  
05 Irene Pronk  
06 Joke van Ruitenbeek  
07 Yvonne Bak  
14 Ankita Singhvi  
16 Maartje Stins  
18 Amber Schouwvlieger  
23 Sanne Schut  
28 Tim Geel

### Oktober

03 Max van der Veer  
08 Ferry Munter  
10 Amy van Andel  
10 Ciara van Aalst  
10 Bobby van der Gun  
14 Matthijs Greven  
17 Tiara Wannigen  
20 Koen Bakker  
23 Jolanda Keijzer  
26 Amber Bakker  
28 Roisin van Velsen

### November

25 Jelle de Vries

### December

13 Hanna Timmer  
14 Lisa Lemminga  
15 Leontine Warmer  
16 Jorinde Kleverlaan  
17 Nadia Keijzer  
20 Niamh Slattery  
20 Dimitri Samoilovich  
22 Annabel Luke  
23 Ciska de Winter  
25 Tessa Wassenaar

## VAN HARTE!

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

SPONSOR VAN TRIFFIS

## PERSBERICHT;

### Lara Schut en Pascal Glorie Nederlands Kampioen trampolinespringen.

Zaterdag 7 Juni namen aan het NK trampolinespringen D/E klasse dat gehouden werd in Ermelo namens TV Triffis 4 springers deel. Het leverde een aantal mooie finaleplaatsen op, namelijk voor Lara Schut (6e) individueel, en voor de synchroonparen Birgit Stevenson/Jessica Sam (6e) en Lara Schut/Pascal Glorie. Voor Pascal en Lara werd het een prachtig NK want zij wisten hun Nederlandse titel van afgelopen jaar te prolongeren door alle andere synchroonparen achter zit te laten. Dit NK is nog niet het einde van het wedstrijdseizoen voor de springers van Triffis. Aankomend weekend wordt in Hoogezand het NK trampolinespringen voor de A-, B- en C-lijn georganiseerd. Hier zullen voor Triffis in totaal 25 springers aan deelnemen.

## TRIFFIS HEET DE VOLGENDE LEDEN HARTELIJK WELKOM:

- Kirsten Keijzer
- Koen Bakker
- Niamh Slattery
- Demi Keijzer
- Ciska de Winter
- Lorinc Loczi
- Lies Godijn
- Eva Zoetemeijer
- Jelle de Vries
- Wouter Hidma
- Ruud Potma
- Stans van Gelder
- Noa Burnet
- Yfke Jong
- Giada Boccalini
- Marlee Spreij
- Jorinde Kleverlaan
- Robin Lisa Beets
- Dian Sinke
- Joyce Gerber
- Kim Gerber
- Kim Keijzer
- Jentl Dur
- Tessa Wassenaar
- Bob Arends
- Alex Oppedijk
- Lieve Bastiaan
- Kijah Burnet
- Lisa Lemminga
- Britt Kamp
- Nicole Farias Martines



<b>ZO</b>	09.00-11.30 13.30-15.00 15.00-17.30	TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT INVALLES TALENTGROEP TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT
<b>MA</b>	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+
<b>DI</b>	07.45-09.45 15.00-18.00 18.00-19.00 19.00-20.00	TOPSPORT TOPSPORT / WEDSTRIJDSPORT RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN RECREATIEF TRAMPOLINESPRINGEN
<b>WO</b>	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
<b>DO</b>	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
<b>VR</b>	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+
<b>ZA</b>	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