



Yogalessen in de klas.

FOTO DE TRIMARAN

Eetdagboek en conditietraining maken leerlingen De Trimaran bewust van hun gezondheid

Edam ■ Van yogalessen in de klas kijken de leerlingen van De Trimaran niet meer op. De Edamse basisschool is in de ban geraakt van gezondheid.

In de afgelopen periode heeft de school veel aandacht besteed aan een goede conditie en gezonde voeding. Met eetdagboekjes werden de kinderen bewuster gemaakt van de voeding die zij wekelijks aten en van welke voedingsschijf ze wel wat extra's konden gebruiken.

Verder was er een dagelijkse conditietraining in de klas. De leerlingen verzorgden zelf een warming-up, een spiertraining, yogaoefeningen en een cooling-down.

De bovenbouw kreeg van de

buurthuisjongerenwerker online preventielessen over het gebruik van alcohol en drugs. „Het waren hele zinvolle en energieke weken”, laat leerkracht Marise Schuitemaker weten.

Fruitmanden

„De kinderen hebben samenwerkingsopdrachten gedaan, verslagen gemaakt en interviews gehouden met familieleden. De vakdocent handvaardigheid heeft fruitmanden gemaakt en door de hele school zijn gezonde knutselwerken te bewonderen. Jammer dat ouders nu de school niet in mogen om dit werk te bewonderen, maar zij krijgen via ons online-platform regelmatig een update van werk in school te zien.”

TRAINING Grootste gametalenten van Nederland

Esporters hebben zelfs spierpijn

„Ja, echt waar! Ik heb echt spierpijn”, kan er bij Tim Rolfes nog een lachje vanaf. Hij is tijdens de eerste dag van het H2O Esports TOP Program onderworpen aan flink wat fysieke inspanning. „Ja, dat verwacht je niet gelijk als Esporter.”

Jan Koning

Purmerend ■ Het H2O Esports TOP Program is het eerste onafhankelijke Esports talent ontwikkelprogramma van Nederland dat wordt gehouden op de H2O Esports Campus. Volgens de oprichters van de campus is het zelfs uniek wereldwijd. Dirk Tuip: „De kennis en ervaring die we met ons team en partners hebben opgebouwd in de sport, mogen we nu inzetten om talenten te faciliteren in de volgende stappen in hun ontwikkeling. Hierbij gaan we uit van Total Athlete Development.”

Spierpijn

Total Athlete Development houdt in dat de talenten aan de slag gaan met alle elementen die ze nodig hebben om zich te verbeteren tijdens de E-Sports. De eerste dag worden ze daarom onderworpen aan allerlei tests ter verbetering van het reactievermogen. „Ze staan voor een groot scherm en daarop verschijnen op willekeurige plekken en tijdstippen stippen. Die moeten ze zo snel mogelijk aantikken.”

Vervolgens is een nulmeting gedaan om de fysieke fitheid te

meten en gekeken naar het voedingspatroon van de deelnemers. Ze krijgen les in presentatie en promotie, prestatievermogen en er wordt gekeken naar de mentale ontwikkeling. Tuip: „Hiervoor heeft de Talent Academy Group, met oud-profvoetballer Dirk Marcellis als coördinator, een test ontwikkeld. De zogeheten PIT-test. De deelnemers worden in stressvolle situaties geplaatst om te kijken hoe ze reageren en hoe ze vervolgens handelen. Daarna gaan we ze het leren herkennen en ze handvatten aanreiken om er voor te zorgen dat ze – wanneer ze weer in dezelfde situatie komen – de juiste beslissing nemen.” Na zo'n inspannende dag kan het dan inderdaad gebeuren dat zelfs de Esporters last krijgen van spierpijn.

Tuip: „Het uiteindelijk doel is om het Talentprogramma twee keer per jaar ter herhalen. Dus een soort zomer- en wintereditie te draaien voor de grootste gametalenten van Nederland. Wij willen hierin met de H2O Esports campus vooruitstrevend in worden en ze een podium bieden om zich verder te ontwikkelen richting de uiteindelijk wereldtop. Deze groep talenten mocht het spits afbijten en ik

denk dat ze hier een hoop ervaring hebben opgedaan waarmee ze verder kunnen. „De talenten komen zowel uit de regio Waterland – Purmerend, Volendam – als de rest van Nederland.

Thymo Gans (17) uit Purmerend. Esports discipline: Fortnite

„We zijn begonnen met de introductie waar iedereen elkaar leert kennen en daarna gingen we de sportschool in. Buikspieren, armen beenspieren, alles werd getraind. We moeten fysiek ook echt fit zijn. Want als je niet fit bent, presteer je minder in het gamen. Dan neemt je concentratievermogen – en ook je reactievermogen – sneller af.”

„Zelf speel ik Fortnite omdat ik daar het beste in ben. Als ik kijk naar de Nederlandse top is er nog wel wat werk te verrichten. Ik ben niet de beste bouwer en dat is in het spel van groot belang, daarom zit ik dit weekend hier. Waar we naast de fysieke training uiteraard ook training krijgen in het gamen zelf. Van de allerbeste. Uiteindelijk wil ik ook bij de top behoren, maar als ik een aantal cashtoernooien zou kunnen winnen, zou dat ook al te gek zijn.”



Tim Rolfes: „Om in de normale autosport terecht te komen, kost ontzettend veel geld. Dat is niet voor iedereen weggelegd.”

FOTO'S WIM EGAS

Stef Keuken (18) uit Volendam. Esports discipline: Rocket League

„Ik speel het al jaren. Eigenlijk al vanaf ik klein ben. Hoe ik het spel het beste kan omschrijven? Als voetbal met auto's. In het spel valt flink geld te verdienen. Dan spreek je over miljoenen. Tja, dat wil ik natuurlijk ook wel. Ik had andere verwachtingen toen ik hier naar toe kwam. Dacht dat we direct de hele dag zouden gaan gamen. Om eerlijk te zijn, is dit veel beter. We krijgen trainingen in alle facetten die nodig zijn om beter te worden in het gamen.”

„Ik had niet direct verwacht dat ik uit een groep van tachtig zou worden uitgekozen, dus dat ik bij de laatste negen zit, geeft wel een gevoel van trots. Als ik kijk naar de wereldtop valt er voor mij nog een hoop te verbeteren. Ambitieuze ben ik wel. Want ik wil uiteindelijk in de Keuken Kampioen Divisie gaan spelen. Zeg maar de Eredivisie van Rocket League. Mijn droom is bij de wereldtop horen, maar stap voor stap.”

Tim Rolfes (16) uit Assen. Fornite discipline: Formule 1

„Een simracer, zoals ze dat zo mooi noemen. Om in de normale autosport terecht te komen, kost ontzettend veel geld. Dat is niet voor iedereen weggelegd. Niet voor mij in ieder geval. Ik speel nu dus drie jaar als simracer en dat gaat me goed af. Tijdens mijn eerste, professionele race reed ik direct heel erg voorin. Daardoor weet ik wel dat ik talentvol ben.”

„Wereldwijd gezien behoort ik inmiddels tot de top 500. Dat is best goed voor iemand die het net

„Mijn droom is bij de wereldtop horen, maar stap voor stap

drie jaar speelt. Er zijn nog veel stappen te maken en daarom ben ik hier nu ook. Ik moet nog werken aan mijn 'consistency', consistent goede resultaten rijden. Daar heb ik nog wel moeite mee. Mijn sterke punten zijn vooral het aanremmen en goed scherp insturen. Een beetje agressief rijden, net als Max Verstappen. Dat is toch wel mijn voorbeeld. Top zo wereld moet het voor mij ook worden en uiteindelijk net als Max nummer één.”

H2O Esports TOP Program

Meer informatie over H2O Esports TOP Program is te vinden via de website <https://h2o.gg/>



Thymo Gans: „Als je niet fit bent, presteer je minder in het gamen.”

advertentie

Vergadering gemeenteraad

Locatie: De Blinkerd

Datum: Donderdag 8 april

Tijd: 18.00 uur



Vanwege coronarichtlijnen is het helaas voor pers en/of publiek niet mogelijk om commissie- en raadsvergaderingen fysiek bij te wonen. De vergaderingen worden live gestreamd en kunnen worden gevolgd via www.raadbergen-nh.nl.

AGENDA

- | | |
|---|---|
| <p>00. Vragenhalfuur (indien tijdig aangeleverd, 24 uur vóór aanvang vergadering)</p> <p>01. Opening</p> <p>02. Vaststellen van de agenda</p> <p>03. Toezeggingenlijst en ingekomen stukken:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lijst bestuurlijke toezeggingen • Verzamelijst ingekomen stukken <p>04. Benoemingen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voorstel betreft het benoemen van de heer J.A. (Jan) Snijder tot raadslid fractie D66 • Voorstel betreft het benoemen van de heer M.S. (Machiel) Pouw tot burgercommissielid fractie D66 <p>Hamerstukken</p> <p>05. Voorstel betreft het vaststellen van het bestemmingsplan Voert 17 Bergen</p> <p>06. Voorstel betreft het vaststellen van de wijzigingen van de Algemene subsidieverordening Bergen 2016</p> | <p>07. Voorstel betreft het verlenen van ontheffing van het vereiste van ingezetenschap bij de uitoefening van zijn functie als wethouder aan de heer A.A. Tromp</p> <p>08. Voorstel betreft het benoemen van mw. A.J.M. (Alexandra) Otto-van der Ende tot lid van de vertrouwenscommissie benoeming burgemeester Bergen NH 2021</p> <p>Bespreekstukken</p> <p>09. Voorstel betreft het vaststellen van de beleidsnota gemeente Bergen als culturele buitenplaats, kunst in uitvoering en de daarbij behorende begrotingswijziging</p> <p>10. Voorstel betreft het vaststellen van toekomstperspectieven museum Kranenburg en de daarbij behorende begrotingswijzigingen</p> <p>11. Voorstel betreft het vaststellen van het bestemmingsplan Bergerweg 125 Bergen (Aldi)</p> <p>12. Sluiting</p> |
|---|---|



Stef Keuken: 'Ik speel het al jaren.'