

Opgericht 12 maart 1979
Aangesloten bij N.T.F.U.

37^e jaargang nr 8
Oktober 2016



Zaterdag 15 oktober Sluitingstocht
Om 9.00 uur!



TOERCLUB

Alcmaria Victrix

Alcmaria Victrix in het hartje van Noord-Holland voor gezellig fietsen!

37^e Jaargang nr 8, oktober 2016

Erelid: W. Leenburg

Het Bestuur:

VOORZITTER	SECRETARIAAT	PENNINGMEESTER
Hans Bos Justus van Effenstraat 62 1813 KW Alkmaar 072-5400648 j.hansbos@live.nl	Sander Meijer Willem de Zwijgerlaan 136 1814 KG Alkmaar 06-14898935 sander.meijer@gmail.com	Peter Does Frans Mentonstraat 36 1816 HM Alkmaar 072-5116683 loepet@upcmail.nl

Toercommissie : Sander Meijer / Robert Makkus
Clubhuis : Kantine Sportpaleis, Terborchlaan 200, 1816 LE Alkmaar, tel.nr 072-5155222
Bank : RABO bank IBAN: NL87 RABO 0376 4232 85
Website / Email : www.tcav.nl / postbus@tcav.nl
Webbeheerder : Ronald Mallant
Lief en Leed : Truus de Maaré, truusdm@quicknet.nl, tel nr: 072-5092746.
Redactie : Jack Narold , tel.nr 06-31780394

Kopy maand novemer inleveren voor 15 oktober 2016

Inleveradres Kopie:

Jack Narold
Rottumstraat 4,
1825 NM Alkmaar
j.narold1@upcmail.nl, tel.nr 06-31780394

**Advertentie prijzen bv.: ± 18 X 6 cm = € 100,00 per jaar;
aanmelden bij de redactie.**

Lid worden?
Bel de leden-
administratie
06-14898935

Contributie 2016

Hoofdlidmaatschap (incl. NTFU) : € 56,00 per jaar
Elk volgend gezinslid : € 41,00 per jaar
NTFU lid bij andere vereniging : € 26,00 per jaar
Jeugdleden t/m 17 jaar : € 22,50 per jaar
Aanmelden nieuwe leden: zie de website en download het inschrijfformulier of bel de ledenadministratie

***Kijk regelmatig op onze website/forum voor de actuele informatie van dit moment
en bij twijfel over het doorgaan van de tocht!***

VITTORIO FIETSEN
maatwerk fietsen
KLEDING & ACCESSOIRES

W.M. Dudokweg 13
1703 DA Heerhugowaard
T - 072-5712345
E - info@vittorio.nl
I - vittorio.nl

**Naast ons eigen merk Vittorio verkopen
we ook Riese & Müller, Merida,
Colnago en VSF.**

Openingstijden:
Dinsdag t/m vrijdag van 9.00 t/m 18.00 uur
Zaterdag van 9.00 t/m 17.00 uur

**Ook voor de elektrische fiets
(ook 45 km/h) bent u bij ons
aan het juiste adres.**

VITTORIO

RIESE & MÜLLER

vsf fahrradmanufaktur®

COLNAGO

**MERIDA
BIKES**

Inhoud

37° Jaargang nr 8, oktober 2016.....	2
Contributie 2016	2
Inhoud.....	3
Van de voorzitter.....	3
Waar is het feestje, in de Vredenburg!!!	3
Eieren zoeken – Klaas Roos.....	4
Rondje Medemblik – Jan Dekker.....	4
Het einde van het seizoen nadert - Truus	5
Verjaardagen oktober 2016.....	5
Verjaardagen november 2016	5
Bruine bananen supergezond Think again! - Yolanda.....	8
“Rondje Stelling 2016”	10

Van de voorzitter

In mijn vorige bijdrage hoopte ik dat we nog een mooie fietsmaand september tegemoet zouden gaan het was geen gebed maar het werd wel verhoord wat een mooi weer zo wel op de zaterdag en woensdagen prachtig weer het kon niet op alleen de zondag ploeg trof het wat minder maar desondanks goede opkomsten.

Laten we eens beginnen met de Stellingtocht waar we samen met UTWC Uithoorn en KTC Kennermerland de organisatie van hadden deze tocht is uitstekend verlopen totaal starten er op drie startplaatsen 710 deelnemers. Wij hadden als basis Fort den Ham en ontvingen bij terugkomst eigenlijk allen maar lovende woorden van de deelnemers ik ontving zelfs van diverse deelnemers via mijn mailbox de complimenten voor de goed georganiseerde tocht.

Dit was uiteraard grotendeels te danken aan de inzet van onze vrijwilligers pijlen uitzetters bezetting op de Stempel en finish post Nico – Willem – Jack – John – Peter – Sam – Yvonne – Anton – Rob jullie hebben een geweldige bijdrage geleverd aan deze tocht bedankt daarvoor. Ook waren we rijdende met twee redelijk flinke ploegen vertegenwoordigd.

De week erop en daarna vooral op de woensdagen bij de B groep grote opkomsten maar zo wel bij de West Friesland tocht als Durgerdamtocht een bedroevende opkomst en dat nog wel met dat prachtige weer jammer maar volgende keer maar beter zullen we maar zeggen. Rest ons nog een geplande tocht en wel de sluitingstocht op zaterdag 15 oktober deze zal gezamenlijk als een groep worden gereden.

Tevens is van de week besloten dat de feestavond van 29 oktober definitief doorgaat er zijn voldoende aanmeldingen ofschoon het mij persoonlijk een beetje tegenvalt dat er toch wel bekende corifeeën het binnen onze vereniging tot nu toe verstek laten gaan kom op laat je talenten ook eens op een andere manier zien en meld je alsnog aan.

Ik wens de organisatie Yvonne van Nimwegen Yolanda Kramer en Lyda Krom veel succes met de voorbereiding.

Nu nog het laatste nieuws vers van de pers de Stellingtocht het is om dat er geen douches bij de finish plaatsen waren anders had het er een meer geweest maar de Stellingtocht is beloond door de NTFU met ja wel, **Twee Sterren.**

Allemaal nog een mooie fietsmaand oktober.

Waar is het feestje, in de Vredenburg!!!

De feestavond gaat door dankzij al jullie medewerking en op tijd reageren. Er zijn nu een minimum aantal deelnemers, dus als U nog interesse heeft meld U zich nog aan bij Yolanda Kramer, de datum is 29 oktober 2016.

Alvast bedankt, Yvonne van Nimwegen, Lida Krom en Yolanda Kramer!

Theo Schilder Tweewielers; Koedijkerstraat 31;1823CR Alkmaar; Tel: 072 5112042



Stap vrijblijvend even binnen. Uw **Reparatie** is bij ons in goede handen !

Eieren zoeken – Klaas Roos



verwarring en toch gaat het altijd goed. Hoewel bij het Verlaat mocht Jan het zeggen en prompt ging het mis. Links in plaats van rechts. Dus het hele spul een bocht van 180 graden en weer op het juiste spoor.

Via Oude Niedorp en de Langereis koerste Rob over het Blote Bienenpad naar Aartswoud. Nadat Jan zijn grote tevredenheid had betuigd over de kwaliteit van het wegdek, een stukje schelpenpad, konden we toch zonder lekke banden door. Na Aartswoud over de vertrouwde route met aan het eind het altijd weer mooie uitzicht op Medemblik. Alleen altijd weer jammer dat je korte tijd later tegen die twee spuuglelijke glazen flats aan zit te kijken. Hoe verzint een projectontwikkelaar dat.

Koffie in Medemblik is altijd weer voor elkaar: en flinke bak met een toefje slagroom en likeur en nog steeds onder de twee euro. Op het terras waren twee dames duidelijk jaloers op Yolanda. "Zij was toch maar mooi met zes knappe mannen op stap." Op de terugweg wilde Rob graag over Opperdoes terug, prima. Alleen was onze Grote Roerganger toch even de draad kwijt. Na één bochtje te vroeg stond hij bij de boerderij op het erf. Wij waren alvast onder leiding van Jan de goede kant opgegaan en de boer riep: "Je moet hem niet meer op de rug slaan." Wij snapten er niks van. Even later was Rob weer terug in bij de groep en hij moest ons even wat laten zien. Had ie drie eieren in de achterzak. Kennelijk is Rob liefhebber van een geklutst eitje, want prompt koerste hij over Twisk richting Abbekerk. Hoop dat het thuis gesmaakt heeft Rob!



Rondje Medemblik – Jan Dekker



Met 6 mannen en een vrouw op naar Medemblik
Naar Medemblik toe wist Rob Klop een mooi weggetje.
(mooi allemaal kiezels!)
Jan Dekker zegt hoe kan je dit nu doen?
(Rob zegt krijg een lekke band met je gezeur!)
Maar op de terug wegmaakte Rob het helemaal weer goed.
Rob slaat af (verkeerd) reed het erf op bij een boer.
Maakt met de boer een praatje.
Dus na even wachten reden we weer verder.
Na 2 kilometer roep Rob even stoppen, wat nou weer!!!!
Wat is er Rob??
Kijk wat ik heb gekregen (3 eieren)?
De haalde hij uit zijn achter zak van zijn shirt, dat was lachen!!!
Na thuiskomst waren het nog geen kuikentjes.

Het einde van het seizoen nadert - Truus

Afgelopen zaterdag hebben Willem en ik de Durgerdamtocht gefietst. Prachtig weer en niet teveel wind. Helaas waren er erg weinig deelnemers. 9 mannen en ik. Waar lag dat nu aan dat er zo een kleine opkomst was. Het weer kon je niet de schuld geven. Misschien was het omdat het fietsseizoen al aardig naar het einde loopt.

Gelukkig konden we wel in de kantine. Hans Bos was naar de beheerder van de kantine van de ijsbaan gegaan en heeft daar die man gesproken en de sleutel van onze kantine opgehaald. De zondag daarvoor stonden de fietsers namelijk allemaal voor de gesloten deur. Nieuw slot op de deur. Sleutel paste niet meer!

Voor het vertrek werd er even beraadgeslagen over de route van de tocht. Rob als voorrijder samen met Peter Does, vertelde dat hij niet verder zou gaan dan Monnickendam. Het zou de bedoeling zijn dat er vanaf daar, na de koffiestop, Peter met diegene die wel de hele route wilde doen verder zou fietsen en de andere met Rob de terugtocht zouden aanvaarden.

Maar het ging anders. Na de koffiestop besloot Rob om toch nog maar iets verder te gaan en via een deel van de route terug te gaan. In Durgerdam zijn we niet geweest maar hebben wel allerlei prachtige polderweggetjes gehad.

En iedereen ging met Rob mee. De tocht was zodoende van 140 km naar 109 km gegaan.

Maar nog steeds was het een prachtige route, met dank aan de voorrijders.

Zondagmorgen besloten wij weer met de club te gaan fietsen. Maar nu troffen we het slecht, de kantine was dicht en bleef dicht. Geen koffie dus vooraf. Wel even balen. Sta je daar 20 minuten op straat te wachten voor het vertrek.

Gelukkig was het nog steeds goed weer.

Deze dag was Peter de Laat onze voorrijder en die vroeg Willem om naast hem te komen fietsen aangezien Cees verstek liet gaan. Had een bedrijfsfeestje of zoiets.

Wij zijn naar Winkel gefietst waar we prachtige bloemen versierselen zagen. En we hebben koffiededronken bij de Golfbaan. Koffie smaakte goed, maar we zullen er niet gauw teruggaan. Je mocht er namelijk niet je eigen broodje eten. Alleen dan deze keer omdat we het niet wisten. Onze terugweg was een langere route, want we moesten natuurlijk toch aan de 70 km komen. Maar dat was geen probleem want het was net als de zaterdag daarvoor prachtig weer en het fietste heerlijk. Wij hebben er in ieder geval van genoten. Hebben we nu alleen nog de **sluitingstocht op zaterdag 15 oktober!**

Ik hoop dat er dan heel veel deelnemers zullen zijn.



Verjaardagen oktober 2016

- 8 oktober Peter de Laat
- 18 oktober Mart Zijl
- 19 oktober John Water
- 25 oktober Margreet Hoek
- 26 oktober Jan de Raadt
- 26 oktober Aart Slegh
- 31 oktober Hans de Waard

Verjaardagen november 2016

- 3 november Theo Evers
- 7 november Richard Vreeker
- 7 november Aad Wolterman
- 9 november Andre Pover
- 18 november Aart Hoogschagen
- 19 november Jan Jansen
- 22 november Ron Vink
- 24 november Arend van Giffen

SNEL RIJDEN! WIJ LEVEREN VAAK UIT VOORRAAD 	KWALITEIT IS EEN KEUZE 
 KLAVER autogroep Berenkoog 2, Alkmaar, 072 520 88 98 klaverautogroep.nl	 Autoschade Herstel Roos Alkmaar Robbenkoog 23, Alkmaar, 072 562 22 10 autoschaderooos.nl



Geslaagd weekend in Drenthe met 13 Alcmarianen, na twee dagen prachtig weer kwamen op zondagochtend midden in de rimboe, deze bushalte tegen we paste precies met z'n alle erin, en nog geen seconde later donder en bliksem en het water kwam met bakken naar beneden. Wat waren we deze busmaatschappij dankbaar dat zij zo aan ons hadden gedacht. Daarna tot de koffiestop droog en net binnen weer noodweer, met een flinke verlenging van de stop voor de rest droog en werd het uiteindelijk toch nog een mooie dag.

Toerprogramma Oktober 2016

DATUM	NAAM VAN DE TOCHT	SOORT	AFSTAND	STARTTIJD	STEMPELTAFEL
ZO 02	DE ZONDAGPLOEG	GT	NTB	9.00	Cees / Peter
ZO 09	DE ZONDAGPLOEG	GT	NTB	9.00	Cees / Peter
ZA 15	SLUITINGS TOCHT	GT	90 KM	9.00	Bestuur
ZO 16	DE ZONDAGPLOEG	GT	NTB	9.00	Cees / Peter



EINDE VAN HET ZOMERSEIZOEN 2016

ATB-tochten 2016 - 2017

ZONDAG	06 november	2016	ATB - Schoorlse Duinen	(40 km)	start	9.00 - 9.30 uur
ZONDAG	11 december	2016	ATB - Schoorlse Duinen	(40 km)	start	9.00 - 9.30 uur
ZONDAG	15 januari	2017	ATB - Noord-Holl. Langste	(65 km)	start	9.00 - 9.30 uur
ZONDAG	05 februari	2017	ATB - Schoorlse Duinen	(40 km)	start	9.00 - 9.30 uur

Openingstijden

Maandag: 13:00 – 18:00
 Dinsdag: 09:00 – 18:00
 Woensdag: 09:00 – 18:00
 Donderdag: 09:00 – 21:00
 Vrijdag: 09:00 – 18:00
 Zaterdag: 09:00 – 17:00

— DE —
**ALKMAARSE
 FIETSENWINKEL**

Vondelstraat 82, 1814 AC, ALKMAAR; 072-5158538



RACEFIETSTEHUUR.NL



Ward Koster

De te huren fiets: Wilier MonteGrappa

Marc Faas

BIKE ACTION

ALKMAAR*

Contactgegevens

Bike Action Alkmaar B.V.
Korte Vondelstraat 8
1811 AE Alkmaar
Tel. 072-51 52 684
info@bikeaction.nl

Openingstijden winkel

Maandag : 13.00 – 18.00 uur
Dinsdag : 09.00 – 18.00 uur
Woensdag : 09.00 – 18.00 uur
Donderdag : 09.00 – 21.00 uur
Vrijdag : 09.00 – 18.00 uur
Zaterdag : 09.00 – 17.00 uur
Zondag : gesloten



cannondale



SPECIALIZED

VERHUISD

BIKE ACTION

ALKMAAR*

SPORTSWEAR DE GROOT

Schuit 16D
1724BD Oudkarspel

www.sportsweardegroot.nl
info@sportsweardegroot.nl

+31 (0)226-750810
+31 (0)6-27621924

TC Alcmaria Victrix Wielerkleding:

- Shirt met korte mouwen en korte rits €40,-
- Korte broek met bretels €57,-
- Herfstjas €51,-
- Windbreaker €36,50,-
- Lange broek met bretels zonder zeem €46,-

Ook 20% ledenkorting op de volgende merken:

- F-Lite
- HAD
- GripGrab
- Etape

Mogelijkheden voor het maken van uw eigen unieke wielertenuue.
Te bestellen vanaf 1 stuks!



 **ProSalton**
custom sportswear



KAANDORP

FIETSEN

Bekend adres, Bekend gezicht... John staat weer als vanouds voor u klaar!

Openingstijden

Maandag : Gesloten
Dinsdag : 09:00 – 18:00
Woensdag : 09:00 – 18:00
Donderdag : 09:00 – 21:00
Vrijdag : 09:00 – 18:00
Zaterdag : 09:00 – 17:00

Zilverstraat 6
1811 DH ALKMAAR
Tel. 072-5823247

Zaterdag
29
OKTOBER



laatste kans om je aan te melden sluitingsdatum is 19 september !!



Dusseldorperweg 6 in
Limmen
Van 20.00 - 00.30

We willen jullie even verder informeren omtrent het feestje van 29 oktober. Het is de bedoeling dat het een gezellige avond gaat worden beginnend met koffie en gebak en vervolgens een hapje, drankje en live-muziek. De reden van dit feestje is eigenlijk omdat het 35 jarig jubileum in de vergetelheid is geraakt en we dit toch nog een beetje goed willen maken. Het bestuur heeft aangegeven de kosten hiervoor te willen dragen dus geef je zsm op vóór 19 september en kom het feestje met ons mee vieren.

Yvon van Nimwegen Lida Krom Yolanda Kramer
072-5314013 072-5093187 072-5152621

Bruine bananen supergezond Think again! - Yolanda

Onderzoekt toont aan dat de toenemende aantal bruine vlekken op een banaan een teken is voor dat de banaan rijper wordt, maar ook dat het betere kwaliteiten bevat om je immuunsysteem te versterken. Deze kwaliteiten vinden we terug in Tumor Necrose Factor of TNF, die te vinden is in bananen. Het is een stof die kanker bestrijdt door te helpen bij het verplaatsen van onze lichaamscellen in de richting van geïnfecteerde of ontstoken gebieden in ons lichaam. Met als gevolg dat deze cellen worden vernietigd en daarmee voorkomen wordt dat tumorcellen verder groeien en verspreiden.

In combinatie met een hoog niveau van antioxidanten, die bananen tevens bevatten, helpen ze bij het verhogen van witte bloedcellen en dat versterkt het immuunsysteem eveneens. Het is dus zinvol om zelfs die bananen te eten in plaats van ze te weggoeien.

Hoge voedingswaarde

Deze immuun versterkende kwaliteit van rijpe bananen is slechts één van de redenen waarom fruit goed is. Echter, bananen blijven één van de minst gewaardeerde fruiten te zijn. Door de opkomst van andere fruiten, sommige van hen zeer exotisch, vergeten we het feit dat bananen gevuld zijn met vitaminen, voedingsstoffen, vezels en natuurlijke suikers.

Voeding

Inderdaad, er wordt vaak gezegd dat het eten van een appel per dag, een uitstapje naar de dokter kan worden vermeden. Maar misschien moeten we dit herschrijven en de banaan als een gewenste en noodzakelijke fruit neerzetten. Vandaag de dag eten Amerikanen meer bananen dan appels en sinaasappels tezamen.

Hier is een lijstje met punten wat een banaan nog meer doet om je lichaam gezond te houden.

1. Ze verlagen de bloeddruk

De reden waarom bananen helpen je bloeddruk laag te houden en een bescherming te vormen tegen een beroerte of een hartaanval, is doordat ze weinig natrium en veel kalium bevatten. Dit betekent dat bananen zeer gezond zijn voor het hart.

2. Ze behandelen zure reflux

Je kunt een banaan als een natuurlijke maagzuurremmer betrachten. Het eten van zelfs één banaan verlicht een brandend maagzuur en verminderd de symptomen.

3. Ze zijn een bron van ijzer

Bloedarmoede kan worden verminderd door inname van ijzer en ja, ook bananen bevatten ijzer. Het stimuleert de productie van rode bloedcellen en hemoglobine, waardoor het bloed nog sterker door je lichaam stroomt.

4. Ze leveren energie aan

Ga je fitnesssen of sporten op een andere manier, dan neem voor je training een hap of twee van een banaan. Het voorziet je van extra energie dat ongeveer een uur of twee aanhoudt, wat voldoende tijd is voor je training. De uithoudingsvermogen van je lichaam wordt tevens verhoogd door de lage glycemische koolhydraten, mineralen en vitaminen in een banaan. Bovendien beschermt de kalium in een banaan je tegen krampen in je spieren.

5. Ze zijn goed voor de maag

Mensen die lijden aan maagzweren worden vaak geadviseerd bepaalde voedingsmiddelen te vermijden. De reden hiervoor is dat hoewel deze voedingsmiddelen gezond zijn, ze pijn en zelfs schade aan de zweren kunnen toebrengen. Bananen kunnen echter worden gegeten door deze mensen, omdat ze zacht en glad zijn. Sterker nog, door de weke textuur van een banaan wordt de maagwand beschermt tegen zuren en andere vormen van irritatie.

6. Ze helpen bij het overwinnen van een depressie

Hoe? De hoge mate van tryptofaan in een banaan wordt omgezet in serotonine in ons lichaam. Serotonine op zijn beurt maakt je vrolijker, meer ontspannen, verbetert je humeur en kan dus helpen bij het overwinnen van een depressie.

7. Ze voorkomen verstopping

Bananen bevatten voldoende vezels om voor een regelmatige stoelgang te zorgen. Hiermee wordt dan verstopping voorkomen.

8. Ze kalmeren het zenuwstelsel

Veel dingen in het leven kunnen ervoor zorgen dat je in stress raakt of van tijd tot tijd humeurig wordt. Eet dan paar bananen. Ze regelen je bloedsuiker en bevatten vitamine B, die helpen je zenuwstelsel te kalmeren. Het resultaat: een beter humeur.

9. Ze controleren je lichaamstemperatuur

Als het weer beter wordt, dan vergeet niet een banaan te eten want een banaan kan je lichaams-temperatuur doen verlagen. Het klopt tevens dat wanneer je verhoogde lichaamstemperatuur hebt, bijvoorbeeld koorts, jij je temperatuur kunt verlagen door een banaan te eten.



“Rondje Stelling 2016”

De Stellingtocht, onder auspiciën van de T.C. UWTC uit Uithoorn heeft voor het 5e jaar de Stellingtocht georganiseerd met fietsafstanden van 25, 30, 45, 60, 85, 120 en 170 km.

Deze organisatie bestaat uit verschillende verenigingen zoals, UWTC, Kennemer T.C., het goede doel Raisin Hope Foundation en T.C. Alcmaria Victrix.

In deze organisatie draait de T.C. Alcmaria dan ook voor het 2e jaar mee waarbij

onze vereniging de inschrijffpost met de Kennemer T.C. bemand en de stempelpost in Katwoude verzorgd.

Gezien het mooie fiets weer en de grote inzet van alle vrijwilligers van de verenigingen kunnen we deze tocht zeer geslaagd noemen. Fijn was te horen dat de deelnemers de organisatie complimenteerde met het voortreffelijk uitzetten van de totale route.

De opkomst van het aantal deelnemers over de 3 startlocaties was 710 deelnemerstotaal over alle afstanden. In Uitgeest, Fort aan den Ham, het start en finish punt waar de Kennemer T.C. en Alcmaria aanwezig waren zijn totaal 102 deelnemers voor de 120 km en 73 deelnemers voor 170 km tocht vertrokken.

Daar onze vereniging 11 personen als vrijwilliger heeft in kunnen zetten wil de organisatie van de T.C. Alcmaria Victrix de vrijwilligers hartelijk bedanken voor hun bereidwilligheid om deze tocht tot een succes te brengen.

De vrijwilligers die hebben geholpen met het uitpijlen van de 120 km fietsroute, bemannen van de stempelpost zijn namens Alcmaria Victrix:

Anton en Yvonne van Nimwegen die van 's morgens 08.00 uur tot 15.00 uur aanwezig waren op de stempelpost het “Hart van Katwoude”.

Wim Tolman en Nico Kuilboer voor het plaatsen en ophalen van de pijlen vanaf de Woude tot en met Volendam zowel op de vrijdag als zaterdag.

Jack Narold en John Water voor het plaatsen en ophalen van de pijlen vanaf Volendam tot Durgerdam vrijdag en zaterdag.

Sam Krom en Peter de Laat die vanaf Durgerdam tot Oostzaan, dit gedeelte moest grotendeels per fiets gedaan worden, dit hebben verzorgd op de vrijdag en zaterdag.

We kunnen dan ook stellen dat het rondje Stelling 2016 met de medewerking van al onze vrijwilligers een groot succes is geworden.

Zeker het goede doel, de “Raisin Hope Foundation”, die landelijk een netwerk van aangepaste fietsen realiseert voor mensen met opgelopen hersenletsel, kan een mooi bedrag tegemoet zien voor de aanschaf van een nieuwe aangepaste fiets. Namens de organisatie wil ik u dan ook hartelijk bedanken voor u getoonde inzet.

Wim, Hans, en Rob



Openingstijden

Maandag: 13:00 – 18:00

Dinsdag: 09:00 – 18:00

Woensdag: 09:00 – 18:00

Donderdag: 09:00 – 21:00

Vrijdag: 09:00 – 18:00

Zaterdag: 09:00 – 17:00

— DÉ —
ALKMAARSE
FIETSENWINKEL

Vondelstraat 82, 1814 AC, ALKMAAR; 072-5158538

“DE PLACE TO BE voor al uw fietsen en benodigdheden



Ward Koster



RACEFIETSTEHUUR.NL



De te huren fiets: Wilier MonteGrappa



Marc Faas

*Bianca's
Gewoon gezellig*



Voor een lekker kopje koffie, een punt zelfgemaakt appelgebak of gewoon een lekkere lunch. Tevens verzorgt Bianca's het hele jaar door overheerlijke hapjes. **Zeer scherp geprijsd: 40 stuks voor € 15,-**
Zie www.brasseriebianca.nl voor meer informatie.

Dorpsstraat 2 | 1842 GV Oterleek
T 072 888 1600 | M 06 39141668
E bmpronk@quicknet.nl
www.brasseriebianca.nl

BREED auto's

www.breedautos.nl

- * Verkoop alle merken nieuw en gebruikt
- * Onderhoud en reparaties
- * APK keuringen
- * Schade taxatie & reparatie
- * 24 uur per dag tanken

Twuyverweg 45 1834 AB St.Pancras
Tel. 072-5642972

BOVAG Lid

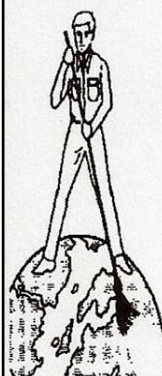
NAP
Nationale Auto Pas



Eetcafé Schippers Welvaren
Nieuwestreek 64
1767 CC Kolhorn
0224-531233
www.schipperswelvaren.nl



Het mooiste plekje van Kolhorn met terras aan het water
Uw Gastvrouw Natascha



KENSO bv

Schoonmaak en Dienstverlening

Onderhoud van kantoren, scholen en flats
Glazenwasserij en gevelreiniging

Margadantstraat 40, 1976 DN IJmuiden;
tel. 0255-521189

BEUKERS Bike-Centre Petten

Ir v/d Banstraat 14 Petten
T: 0226-381367, E: info@beukersbikecentre.nl
www.beukersbikecentre.nl

Mooi en goed materiaal én perfect afgesteld is de basis voor elke goede prestatie.

Dit doen we in 2015 al 30 jaar.
Dus kom eens naar onze winkel en maak kennis met ons uitgebreide assortiment!

Tot ziens in Petten

A Bike Behind The "Dijk"

VEER

koffie, thee & meer



Van Ewijckskade 1 (op landgoed Hoenderdael)
1761 JA Anna Paulowna T: 0223 - 53 55 43
www.veerkoffietheemeer.nl | info@veerkoffietheemeer.nl

Volg ons op facebook:
[facebook.com/
veerkoffietheemeer](https://facebook.com/veerkoffietheemeer)



Café restaurant **DE WOESTE HOOGTE**

Provinciale weg (naast de jachthaven)
Bovenkarspel
Telefoon 0228-511431
www.dewoestehoogte.com

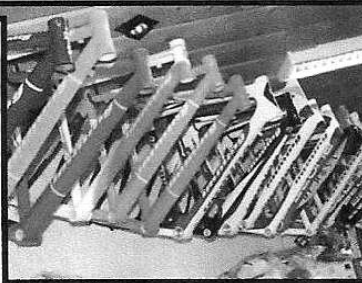
Geopend vanaf 09.00 uur
Zaterdag en zondag vanaf 10.00 uur
Dinsdags gesloten

IMMING BIKES

DE FIETSENSPECIALAALZAAK
IN EGMOND-BINNEN

HET OFFICIËLE DEALERSCHAP
VAN DE ROSA EN BEONE
EN HET EIGEN MERK
IMMING BIKES

VOOR ELKE BEURS IS ER EEN FIETS



VOOR UW AANKOOP,
ONDERHOUD EN REPARATIES
VAN UW
RACEFIETS,
MOUNTAINBIKE,
OF BAANFIETS,
BENT U BIJ
IMMING BIKES
OP HET GOEDE ADRES.
KWALITEIT, SERVICE EN
DESKUNDIGHEID STAAN BIJ
ONS VOOROP.



IMMING BIKES, Herenweg 58c, 1935 AG EGMOND-BINNEN

Tel/Fax: 072-5062001, www.immingbikes.nl

Openingstijden: ma-di-do-vr van 13:30 tot 20:00 uur
zaterdag van 9:30 tot 17:00 uur

