

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

42<sup>e</sup> jaargang nr 9  
Oktober 2021



Zaterdag 16 oktober – 9.00 uur  
Sluitingstocht



TOERCLUB  
**Alcmaria Victrix**

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

## 42e Jaargang nr 9, oktober 2021

Het Bestuur:

VOORZITTER	SECRETARIAAT	PENNINGMEESTER
Hans Bos Justus van Effenstraat 62 1813 KW Alkmaar 072-5400648 j.hansbos@live.nl	Robert Makkus L. Couperusstraat 38 1822 LD Alkmaar robertmakkus@gmail.com	Peter Does Frans Mentonstraat 36 1816 HM Alkmaar 072-5116683 loepet@upcmail.nl

**Toercommissie** : Sander Meijer / Robert Makkus  
**Adres** : Kantine Sportpaleis, Terborchlaan 200, 1816 LE Alkmaar  
**Bank** : RABO bank IBAN: NL87 RABO 0376 4232 85  
**Website / Email** : [www.tcav.nl](http://www.tcav.nl) / [tcav.bestuur@gmail.com](mailto:tcav.bestuur@gmail.com)  
**Webbeheerder** : Sander Meijer  
: A en B groep: Ferry Ronde en Hans Bos. C-groep: Klaas Roos en Patrick Dekker. Zondag groep: Yolanda Kramer en Marijke v/d Sluis.  
**Lief en Leed**  
**Redactie** : Jack Narold, tel.nr 06-31780394

**Ledenadministratie** : tel.nr 06-14898935, [sander.meijer@gmail.com](mailto:sander.meijer@gmail.com)

**Vertrouwenspersoon:** Annie Peppelenbos (06-55174008)

Aanmelden nieuw lid: Download het aanmeldformulier vanaf de website en stuur deze naar Sander Meijer van de ledenadministratie.

Afmelden lidmaatschap: alleen schriftelijk bij de ledenadmin. voor **31 december** iedere jaargang.

## Kopy maand november inleveren voor 20 oktober 2021

### Inleveradres Kopie:

Jack Narold, Rottumstraat 4, 1825 NM Alkmaar  
[j.narold1@upcmail.nl](mailto:j.narold1@upcmail.nl), tel.nr 06-31780394

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

### Contributie 2021

Hoofdlidmaatschap (incl. NTFU) : € 58,00 per jaar  
Elk volgend gezinslid : € 43,00 per jaar  
NTFU lid bij andere vereniging : € 26,00 per jaar  
Jeugdleden t/m 17 jaar : € 22,50 per jaar

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



## Inhoud

42 <sup>e</sup> jaargang nr 9, oktober 2021 .....	2
Kopy maand november inleveren voor 20 oktober ..	2
Contributie 2021 .....	2
Inhoud .....	3
Stukje van de voorzitter – Hans .....	3
Toertochten 2021 .....	4
Toerprogramma 2021 .....	4
Verjaardagen oktober/november 2021 .....	9

## Stukje van de voorzitter – Hans

Beste leden,

Het seizoen zit er de komende maand alweer op, rest ons nog een aantal vrije ritten en uiteraard onze sluitingstocht op zaterdag 16 oktober. Deze wordt deels gezamenlijk gereden en waarbij de penningmeester heeft toegezegd dat hij zich van de royale kant zal laten zien, tevens wordt er bij vertrek een paar mooie Alcmaria Victrix fietssokken uitgedeeld. De afgelopen maand werd met succes de driedaagse van Ootmarsum gehouden, het weer werkte niet erg mee, maar de gezelligheid maakte veel goed. Ook de West-Friesland en de Durgerdamtocht troffen het met het weer en ondanks dat vele een heil zochten in warmere oorden was de opkomst goed te noemen. Ook konden we eindelijk de ledenvergadering houden die oorspronkelijk was vastgesteld op 27 februari, zo'n 30 leden waren aanwezig, diverse agendapunten vroegen de aandacht, o.a. de nieuwe AVG en

WBTC-

wetgevingen daarvoor is een speciale commissie aangesteld. Bij de bestuursverkiezing waren het voorzitterschap en lid van bestuur Sander Meijer, beide herkiesbaar en daar er zich geen nieuwe kandidaten hadden aangemeld ging de vergadering akkoord met het huidige bestuur. Het aanvaarden van leden zonder NTFU lidmaatschap, dit in verband met opzeggen van leden die hier niet meer aan willen bijdragen. Na wat discussie kwam na het voorstel van Harm Schneider om deze leden onder de groep fietsvrienden van Alcmaria Victrix te plaatsen, werd dit voorstel met grote meerderheid van stemmen aanvaard. Echter er moet een nieuwe extra ledenvergadering worden belegd daar er geen twee derde van de leden aanwezig waren, u wordt hiervan op de hoogte gehouden. Tevens werd meteen de toerkalender geplande tochten 2022 besproken, op een aantal kleine puntjes na waren er voor de rest geen bezwaren. Tijdens de rondvraag kwam ook het voorstel om per



groep een contactpersoon aan te stellen voor lief en leed, zodat niet alles bij een persoon terecht komt. Er wordt aan gewerkt en de tabel met namen staat inmiddels in het adressenbestand clubblad. Ook werd voorgesteld om mee te doen aan de Rabobank sponsoractie, een goed plan ten minste als onze leden die lid zijn van de Rabobank op ons stemmen, hetgeen de vereniging een leuke financiële bijdrage kan opleveren, meld u aan, zie verder info in dit clubblad. Qua ziek en zeer valt te vermelden dat onlangs Ties Groot is geholpen aan een nieuwe knie en dat bij Harm Schneider een door jicht aangetaste teen is verwijderd, beide sterkte en een goed herstel toegewenst. Bij deze wens ik u nog een mooie fiets maand toe.



## Winterfietsen 2020 – 2021.

Met ingang van woensdag 20 oktober starten we weer met het winterfietsen, zowel op de woensdag als op de zaterdag. De beide groepen vertrekken om 9.00 uur en de afstand van de A - groep zal zo rond de 80 km bedragen en de B - groep een wat rustiger tempo en zal zo tussen de 60 en 70 km rijden. Uiteraard gebruiken we weer onze groepsapps zodat we bij bepaalde weer-omstandigheden de vertrektijd wat aanpassen. Sta je nog niet op een van de apps en je bent van plan om wel eens mee te rijden dan is het zeker handig dat je even aan meldt voor een van de app groepen geen app en twijfel kan je altijd even een dag van te voren een sms sturen naar onderstaande telefoonnummers. Contactpersoon A- groep Hans 06-46678771. Contactpersoon B -groep Klaas 06-10853115.



TOERCLUB

# Alcmaria Victrix

## Stem op ons!



Ook dit jaar heeft de Rabobank de grote Clubkas Actie, en dit jaar neemt TC Alcmaria Victrix hier aan mee.

Wat houdt het in?

De Rabobank ondersteund met deze actie lokale clubs die zich hier voor ingeschreven hebben. Financieel dan wel met workshops, kennisdeling en het creeëren van een netwerk om bestuurders van clubs en verenigingen met elkaar te verbinden. Je kunt TCAV hiermee helpen door via de Rabobank App en/of website op onze club te stemmen. Dit kan alleen als je zelf ook lid bent van de Rabobank en kan van 4 tot 25 oktober en kan op de volgende link:

<https://www.rabobank.nl/leden/clubsupport/club-overzicht/clubdetail?id=15798>

### Toerprogramma Oktober 2021

ZO 10	Zondagploeg	GT	NTB	9.00	Nico/Bert
ZA 16	<b>SLUITINGS TOCHT</b>	<b>GT</b>	<b>90 KM</b>	<b>9.00</b>	<b>Bestuur</b>
ZO 17	Zondagploeg	GT	NTB	9.00	Nico/Bert
	<b>EINDE VAN HET ZOMERSEIZOEN 2021</b>				

Prijslijst Clubkleding Toerclub Almaria Victrix seizoen 2021



TOERCLUB  
**Almaria Victrix**

Artikelcode	Omschrijving	Materiaal	Prijs Incl. btw
1100.03-E	Shirt korte mouw, korte rits	Coolmax Extreme	€ 45,00
L	Meerprijs lange rits	YKK	€ 4,00
P	Rits in achterzak	YKK	€ 2,50
S	Siliconegrip onderzijde shirt	Siliconegrip	€ 2,50
1100.062-LOPS	Shirt korte mouw Vivros combination Miti, lange rits, pocketzip, manchet, sil. Grip.	Combi Vivros/Miti/Mesh	€ 60,00
5020.26-M	Koersbroek met netbretels, zeem HT090, Manchet met Silicone Grip	Powerlycra	€ 60,00
7	Zeem Exclusive Evo Poron		€ 5,00
8	Zeem Exclusive Armadillo		€ 5,00
5500.26-MM	Koersbroek zonder bretels, zeem HT090, Manchet met Silicone Grip	Powerlycra	€ 55,00
5120.26-M	3/4 Koersbroek met netbretels, zeem HT090-5, Manchet met siliconegrip	Powerlycra	€ 65,00
5600.26-MM	3/4 Koersbroek zonder bretels, zeem HT090-5, Manchet met siliconegrip	Powerlycra	€ 60,00
5180.36-5M	3/4 Koersbroek met roubaix bretels, zeem HT090-5, Manchet met siliconegrip	Roubaix	€ 65,00
5680.36-5M	3/4 Koersbroek zonder bretels, zeem HT090-5, Manchet met siliconegrip	Roubaix	€ 60,00
2120.05	Herfjas, niet winddicht	PicoWinter	€ 55,00
2360.83	Winterjack winddicht	NoWind Light	€ 81,50
2680.75-M	Winterjack winddicht, manchet met duimstukken	Softshell light/Roubaix	€ 98,00
P	Rits in achterzak	YKK	€ 2,50
S	Siliconegrip onderzijde shirt	Siliconegrip	€ 2,50
" 3200.825	Windbreaker	Sushi/Net	€ 47,50
5280.3	Lange Winterbroek zonder zeem	Roubaix	€ 55,00
5780.3	Lange Winterbroek zonder bretels, zonder zeem	Roubaix	€ 51,00
6	HT090-5 zeem in Winterbroek	HT090-5	€ 6,50
7	Zeem Exclusive Evo Poron		€ 11,50
8	Zeem Exclusive Armadillo		€ 11,50
9001.3-5	Armstukken Zwart met siliconegrip	Roubaix	€ 19,50
9101.3-5	Beenstukken Zwart met siliconegrip	Roubaix	€ 23,00

Prijzen zijn gebaseerd op 3 bestelmomenten per jaar met een staffel van 10 stuks.

Prijzen zijn inclusief korter of langer maken van een artikel (maatwerk)

Losse bestellingen zijn mogelijk maar geeft een opslag van €10,- Incl BTW per artikel.

(Niet van toepassing op arm en beenstukken, deze zijn altijd op voorraad)

Op vertoon van lidmaatschap Almaria Victrix altijd 20% korting in de showroom op de artikelen van GrpGrab (handschoenen, overschoenen etc.)

en F-Lite (technische onderkleding). Voor productinfo zie [www.prosalton.nl](http://www.prosalton.nl)

**Contactgegevens:**

ProSalton Sportswear  
Schuit 16D 1724 BD Oudkarspel  
[www.prosalton.nl](http://www.prosalton.nl)  
[info@prosalton.nl](mailto:info@prosalton.nl)  
0226-750050  
06-27621924

Schuit 16D  
1724BD Oudkarspel  
0226 - 750 050

[www.prosalton.nl](http://www.prosalton.nl)  
[info@prosalton.nl](mailto:info@prosalton.nl)  
[www.prosaltonssportshop.com](http://www.prosaltonssportshop.com)



VOOR AL UW CUSTOM MADE SPORTKLEDING AL VANAF 1 STUKS

**Wielrenners en mountainbikers weten het allang: fietsen is gezond voor lijf en leden. Maar omdat lang niet alle voordelen bekend zijn, hebben we er negen voor je op een rijtje gezet. Doe er je... voordeel mee.**

## **1. Goed voor hart- en bloedvaten**

Door regelmatig een rondje te fietsen verklein je de kans op hart- en vaatziekten. Actieve beweging zorgt ervoor dat er minder vet in je bloed terecht komt, je bloeddruk omlaaggaat en de verhouding tussen goede en slechte cholesterol verbetert. Daarnaast houdt de snellere bloedstroom je bloedvaten in topconditie (lees: lenig en soepel).

## **2. Goede hersentraining**

Fietsen is goed voor lichaam én geest. Beweging bevordert namelijk de bloedtoevoer naar je hersenpan, waardoor de grijze cellen in je bovenkamer een shot extra zuurstof krijgen. Hierdoor worden er in het geheugencentrum, de hippocampus, zelfs extra hersencellen aangemaakt. Het gevolg is dat je na het fietsen beter in staat bent om nieuwe dingen te leren. Ook is je focus scherper en denk je creatiever.

## **3. Minder stress**

Misschien een inkopper, maar fietsen helpt tegen stress. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat (je kop leeg-) fietsen aantoonbaar je cortisolspiegel verlaagd, oftewel stresshormonen vermindert. Meer dan bijvoorbeeld fitnessachtige sporten. Een van de redenen is dat je tijdens het mountainbiken of wielrennen geluksstoffen als endorfine en serotine aanmaakt. Natuurlijke doping dus.

## **4. Betere vetverbranding**

Fietsen is een goede manier om overtollig vet kwijt te raken. Het is vaak zelfs beter dan andere sporten omdat het minder belastend is voor je gewrichten. Hierdoor kun je het als beginner een stuk langer volhouden dan bijvoorbeeld hardlopen. De ideale zone om vet te verbranden is overigens 60 à 70% van je maximale hartslag.

## **5. Meer in de buitenlucht**

Het is bewezen dat sporten in de buitenlucht extra voordelen oplevert ten opzicht van indoor sporten. Hierbij moet je vooral denken aan mentale gesteldheid. Buitensporters hebben vaak minder last van spanning en stress en voelen zich na afloop van een training meer ontspannen en energiever. Volgens onderzoekers is dit is deels evolutionair bepaald. Bijkomend voordeel van buiten sporten is dat je lichaam onder invloed van UV-licht vitamine D aanmaakt (essentieel voor je botten en immuunsysteem). Ook houd je het door de afwisselende omgeving buiten vaak langer vol en train je ongemerkt ook je oogspieren.

## **6. Betere weerstand**

Van fietsen word je fit. Als je 4x in de week een kwartier fietst, dan verbetert de conditie van een ongetrainde fietser al met zo'n 13%.

Een betere conditie zorgt voor meer uithoudingsvermogen en dit zorgt weer voor een betere weerstand. Al trappend word je dus minder vatbaar voor bepaalde ziekten.

## **7. Langer leven**

Fietsers worden gemiddeld een half jaartje ouder dan niet-fietsers. Meerdere studies hebben aangetoond dat als je 100 minuten per week een rondje trapt, de kans op een vroege dood met 10% afneemt.

## **8. Beter slapen**

Zoals gezegd maakt fietsen korte metten met stress. Dit draagt bij aan een betere cortisol-melatoninebalans. De eerste zorgt voor stress, de tweede voor slaperigheid. Pas als je cortisolspiegel in de loop van de avond daalt, kan je het melatonineniveau stijgen. Lichaamsbeweging zorgt voor een gezonde balans tussen deze twee bekvechtende hormonen.

## **9. Meer zelfvertrouwen**

Die geplande toertocht uitfietsen, die ene berg beklimmen, die gemiddelde snelheid halen; fietsen vergroot je zelfvertrouwen. Dat heeft aan de ene kant te maken met het behalen van doelen. En aan de andere kant met de gelukshormonen die tijdens het wielrennen of mountainbiken vrijkomen waardoor je het gevoel hebt de hele wereld aan te kunnen.



## Aankondiging TCAV buitenland tocht 2022

Voor volgend jaar 2022 willen wij een buitenland tocht organiseren.

Deze tocht staat open voor alle leden van TCAV.

Over een lange reeks van jaren organiseren wij een buitenland tocht met soms aangesloten een aansprekende cyclo zoals bijvoorbeeld: Dreiländergiro Nauders, Fausto Coppi, Morzine La Vallee D'Alps, Dolomieten Marathon, Trois Ballon, Club de Cingle Mont Ventoux, Raid Pyreneeën enz. enz. Voorgenoemde opsomming is niet volledig en niet limitatief. Veel leden van TCAV hebben al deel genomen aan de buitenland tochten maar nog lang niet alle leden. Wij juichen het toe als leden die interesse hebben voor een buitenland tocht en die nog niet mee zijn geweest zich bij ons aanmelden. De TCAV buitenland tocht is toegankelijk voor alle leden van TCAV. Dus of je nu in de A-, B-, C-, of zondag groep rij maakt niet uit, iedereen is van harte welkom. Je hoeft ook niet per se een klim geit te zijn om met de buitenland tocht mee te gaan.

De duur van de buitenland tocht is een week inclusief heen- en terugreis.

Budget voor de tocht is maximaal 500,- Euro maar de meeste jaren bleven we ruimschoots binnen voorgenoemd budget. Afhankelijk hoe de buitenland tocht er uit gaat zien wordt het budget vastgesteld.

Kosten zoals: verblijf- en reiskosten en eventuele inschrijving voor een aansprekende cyclo en een mooi boek met foto's en verslagen zitten in het budget.

December 2021 staat de eerste oriënterende bespreking gepland.

Wil je meer weten van de buitenland tocht, stuur dan een e-mail bericht naar [bow.bakker@upcmail.nl](mailto:bow.bakker@upcmail.nl) of doe navraag bij leden die al een keer zijn mee geweest. Ook als je ideeën hebt voor de buitenland tocht kan je dit ook via e-mail laten weten.

Aanmelden kan via voorgenoemd e-mail adres of, tijdens kantooruren, op telefoonnummer 0226 331426.

We hopen op een grote en brede interesse.



# 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



## 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



**KAANDORP**  
FIETSEN

*Bekend adres. Bekend gezicht... John staat er 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**



### Openingstijden

Maandags gesloten

Dinsdag t/m vrijdag

09:00 - 19:00 uur

Zaterdag: 9:30 - 17:00 uur

— DE —  
**ALKMAARSE  
FIETSENWINKEL**

**Vondelstraat 82, 1814 AC, ALKMAAR 072 - 5158538-  
“THE PLACE TO BE” voor al uw fietsen en benodigdheden**



*Victorie wielsets hand gespaakt in Alkmaar!*



*Carbon velgen, eigen merk. Naven van DT Swiis, Hope, Dura ace of Campa Record  
Carbon wielset Race of MTB vanaf 999 euro*

### **Verjaardagen oktober 2021**

18 oktober Mart Zijl  
19 oktober John Water  
26 oktober Jan de Raadt  
26 oktober Aart Slegh  
29 oktober Paul Tromp  
31 oktober Hans de Waard

### **Verjaardagen november 2020**

07 november Richard Vreeker  
18 november Aart Hoogschagen  
19 november Jan Jansen  
22 november Ron Vink  
22 november Sjaak Lakeman  
24 november Arend van Giffen  
27 november Tineke Water-Lammers



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



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



### Café restaurant **DE WOESTE HOOGTE**

Provinciale weg (naast de jachthaven)  
Bovenkarspel  
Telefoon 0228-511431  
[www.dewoestehoogte.com](http://www.dewoestehoogte.com)

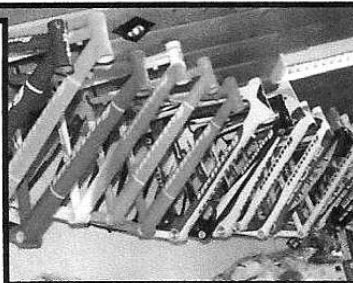
Geopend vanaf 09.00 uur  
Zaterdag en zondag vanaf 10.00 uur  
Dinsdags gesloten

## **IMMING BIKES**

DE FIETSENSPECIALZAAK  
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](http://www.immingbikes.nl)

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



*Bianca's  
Gewoon gezellig*



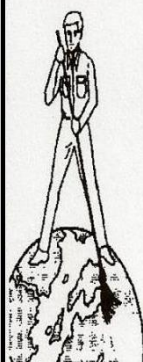
Voor een lekker kopje koffie, een punt zelfgemaakt appelgebak of gewoon een lekkere lunch. Tevens verzorgt Bianca's het hele jaar door overheerlijke hapjes. **Zeer scherp geprijsd: 40 stuks voor € 15,-**  
Zie [www.brasseriebianca.nl](http://www.brasseriebianca.nl) voor meer informatie.

Dorpsstraat 2 | 1842 GV Oterleek  
T 072 888 1600 | M 06 39141668  
E [bmpronk@quicknet.nl](mailto:bmpronk@quicknet.nl)  
[www.brasseriebianca.nl](http://www.brasseriebianca.nl)



TWEEWIELERCENTRUM  
DE HOEF

Van Ostadestraat 264  
1816 JG Alkmaar  
Tel. 072-5155740



**KENSO bv**

Schoonmaak en Dienstverlening

Onderhoud van kantoren, scholen en flats  
Glazenwasserij en gevelreiniging

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

**SNEL RIJDEN!  
WIJ LEVEREN  
VAAK UIT  
VOORRAAD**



Berenkoog 2, Alkmaar. 072 520 88 98  
[klaverautogroep.nl](http://klaverautogroep.nl)

**KWALITEIT IS  
EEN KEUZE**



Robbenkoog 23, Alkmaar. 072 562 22 10  
[autoschader Roos.nl](http://autoschader Roos.nl)



Ir v/d Banstraat 14 Petten  
T: 0226-381367, E: [info@beukersbikecentre.nl](mailto:info@beukersbikecentre.nl)  
[www.beukersbikecentre.nl](http://www.beukersbikecentre.nl)

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

Dit doen we nu al ruim 35 jaar.  
Dus kom eens naar onze winkel en maak kennis met ons uitgebreide assortiment!

*Tot ziens in Petten*

***A Bike Behind The "Dijk"***