

44^e jaargang nr 2 maart 2023



ledenvergadering
vrijdag 3 maart 2023 – 20.00 uur
Sportpaleis Alkmaar

zaterdag 4 maart 2023 – 9.00 uur
warming-up toertje

zaterdag 11 maart 2023
kenningsmakingtocht – 9 uur

zaterdag 25 maart 2023
lentetocht – 9 uur

zondag 26 maart 2023 – 9 uur
rondom Schagen – 75 km



TOERCLUB
Alcmaria Victrix

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

44e Jaargang nr 2, maart 2023

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 : Rabobank IBAN: NL87 RABO 0376 4232 85
Website / Email : www.tcav.nl
Webbeheerder : Martijn Rouwen, martijn@martijnrouwen.nl
Lief en Leed : 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
Redactie : Jack Narold, tel.nr 06-31780394
Ledenadministratie : tel.nr 06-14898935, sander.meijer@gmail.com
Vertrouwenspersoon: Annie Peppelenbos, tel.nr 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 april inleveren voor 20 maart 2023

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

Contributie 2023

Hoofdlidmaatschap (incl. NTFU) : € 59,00 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

44 ^e jaargang nr 2, maart 2023	2
Kopy maand april inleveren voor 20 maart 2023	2
Contributie 2023	2
Inhoud	3
Stukje van de voorzitter – Hans	3
TC Alcmaria wielerkleding	3
Clubdriedaagse 2023 Almen	4
Winterfietsen	5
TCAV Collentocht juni 2023	5
Openingstocht	6
Lentetocht	6
Wat is een sportmedisch onderzoek?	9
Verjaardagen maart/april 2023	11

Stukje van de voorzitter

Beste leden, de wintertijd zit er als zo goed weer op en we kunnen ons weer klaar maken voor een nieuw seizoen met volop fietsplezier met de daarbij behorende aantallen km. We starten daags na de ledenvergadering op zaterdag 4 maart met de openingstocht van circa 65 en 90 km die tot de koffiestop gezamenlijk wordt gereden, geruchten gaan dat de penningmeester zich van de goede kant laat zien.

Op zaterdag 25 maart volgt dan de lentetocht van circa 90 km en de dag erop doen we het nog eens dunnetjes over met het mooie rondje rondom Schagen van de zondagploeg. Uiteraard wordt er ook uiteraard in maart op alle overige weekenden en de woensdagen gereden zie voor verdere info in clubblad of website.

De driedaagse naar de Achterhoek/ Veluwe staat ook weer in de planning, het inschrijfformulier staat op de website.

Helaas ook een mededeling van droevige aard, onlangs troffen we een overlijdensadvertentie aan van Sjaak den Engelsman, Sjaak was weliswaar geen lid meer van onze vereniging maar heeft tot een aantal jaren geleden steeds als vrijwilliger geholpen bij de MTB-tochten waarvoor we hem veel dank verschuldigd zijn. Wij wensen zijn vrouw Ria en kinderen veel sterkte toe met het voor hen zo zwaar verlies.

Qua ziekenboeg zit Jaap Boersma in de lappenmand vervelende operaties aan de voet wat niet erg goed wil genezen houdt hem voorlopig aan de kant Jaap, ook Anton van Nimwegen heeft weer een aantal dagen in het ziekenhuis en vertoeft en heeft het erg moeilijk we hopen maar het beste voor hem.

Verder nog aandacht voor de ledenvergadering van aanstaande vrijdag 3 maart a.s.

Namens bestuur wensen wij jullie allen een mooi en veilig fietsseizoen toe.



SPORTSWEARHOUSE

TC Alcmaria Victrix wielerkleding.

Welkom op de website voor sportkleding speciaal ontwikkeld in samenwerking met en voor TC Alcmaria Victrix! Deze website geeft je toegang tot het aanschaffen van dit unieke TC Alcmaria Victrix ontwerp.

U kunt 3 x per jaar gedurende 2 weken uw clubkleding aanschaffen met een korting van 10%. Deze couponcode "ALC10" voert u in voor het betalen.

In 2023 is dat van: **1ste** - 04-2-2023 t/m 19-2-2023 levering voor 18-3-2023.

2^{de} - 27-5-2023 t/m 11-6-2023 levering voor 30-6-2023.

3^{de} - 23-9-2023 t/m 08-10-2023 levering voor 27-10-2023. Buiten deze periodes kunt u ook bestellen conform de bij de producten aangegeven prijs. Niet helemaal zeker van uw maat?

Kom dan passen in de winkel van Sportswearhouse, de koffie/thee staat klaar! Meer weten over Sportswearhouse? Zie [SPORTSWEARHOUSE.NL](https://www.sportswearhouse.nl) voor alle informatie en actuele openingstijden.

Clubdriedaagse 2023 Almen

Ook in 2023 organiseert Alcmaria Victrix weer een clubdriedaagse en deze keer gaan we naar Almen in Gelderland. Deze driedaagse wordt georganiseerd door Mirjam, Karel en Martijn met achter vang van Hans Bos en Willem de Maaré

We gaan 25, 26 en 27 augustus naar Hotel Ehzerwold in Almen en gaan er met de auto heen. Fietsen daar in de omgeving drie routes en er wordt net als vorig jaar, in twee groepen gereden, gemakshalve een A en B groep.

De A groep rijdt op vrijdag 140 km, zaterdag 145 km en zondag 140 km.

De B groep rijdt op vrijdag 115 km, zaterdag 126 km en zondag 115km.

Het weekend houdt in: 2 overnachtingen inclusief 2 x ontbijt en 2 x diner plus koffiestops en lunchpauzes onderweg. Dit alles voor circa €275,- de overige consumpties zijn voor eigen rekening

In dit bedrag zit ook het vervoer heen en terug berekend. Degenen die rijden krijgen een vergoeding volgens de ANWB-norm.

We hebben 8 x 2 persoonskamers gereserveerd. (1 persoonskamers met extra toeslag indien beschikbaar)

Wilt u graag mee, meldt u zich dan aan door het invullen van onderstaand inschrijfformulier en vervolgens een aanbetaling te doen van €120,- over te maken aan onze penningmeester. Deze betaling dient voor 1 april 2023 te zijn voldaan op:

Rekeningnummer: NL 87 RABO 0376 4232 85, t.n.v. T.C. Alcmaria Victrix, onder vermelding van: Clubdriedaagse 2023 Almen

Naam * Voornaam Achternaam

Adres *

Postcode & Woonplaats *

E-mail *

Telefoonnummer *

Telefoonnummer thuisfront *

Ik wil rijden en kan meenemen *

- Nee
- 1 extra persoon + 1 extra fiets
- 2 extra personen + 2 extra fietsen



Winterfietsen 2023.

Met ingang van woensdag 19 oktober zijn we weer gestart 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/ B -groep zal zo rond de 80 km bedragen en de C – groep in 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 aanmeldt voor een van de appgroepen.

Contactpersoon A- groep Hans 06-46678771.

Contactpersoon B -groep Klaas 06-10853115



TCAV Collentocht 2023 – Ruud Bakker

Ruim 10 jaar organiseren we vanuit TCAV een soort van collentocht.

Het organiseren van een TCAV collentocht vergt onder andere veel tijd. Om ervoor te zorgen dat accommodatie en vervoer beschikbaar is moeten deze maanden tevoren worden geboekt.

Met dit artikel in het clubblad en op de TCAV website willen we inventariseren of er voldoende belangstelling is voor deelname aan de TCAV collentocht 2023.

Voor de samenstelling van de groep zou het mooi zijn als er ook dames mee gaan.

Het evenement duurt ruim een week. De kosten bedragen, afhankelijk van de omvang van het evenement, tussen EURO 500,-- en EURO 600,--

Veel leden van TCAV hebben al een of meerdere keren deelgenomen aan de TCAV collentocht. Deelname aan de TCAV collentocht staat open voor alle leden van TCAV dus ongeacht je fiets kwaliteiten en fiets capaciteiten. Je hoeft niet perse een klimgeit te zijn om te kunnen deel te nemen aan de TCAV collentocht. Bij het organiseren van de TCAV collentocht houden we rekening met alle deelnemers. Informatie over de TCAV collentocht kan je bij mij inwinnen ook zou je bij de leden die al eerder hebben deelgenomen kunnen informeren naar de TCAV collentocht. Het is gebruikelijk dat voor het evenement plaats vindt er een aantal besprekingen worden gehouden. Een van de doelen van de besprekingen is dat deelnemers op democratische wijze vorm kunnen geven aan het evenement.

De besprekingen hebben ook een informatief karakter.

De TCAV collentocht biedt een welkome variatie op de vele vlakke ritten die we in Nederland rijden. De meeste leden van TCAV vinden het toch ook wel leuk om doelgericht te fietsen en trainen voor een speciaal evenement.

TCAV leden die willen deelnemen aan de TCAV collentocht 2023 kunnen zich aanmelden bij Ruud Bakker.

Telefoonnummers: 072 5126591 mobiel 0682570004 e-mail adres: bow.bakker@upcmail.nl

Aanmeldingen graag kenbaar maken voor eind februari 2023.



Openingstocht

Wij rijden 5 maart de openingstocht van het jaar 2022 gezamenlijk en we maken er een opwarmingstoertje van met ongeveer 70 km. We starten om 9 uur met rond de 25 km per uur als groep met wat tussenruimte voor de veiligheid en we rijden via de Leegwaterbrug de polder in en rijden via het Alkmaardermeer de Schermer polder in.

Langs Graft/De Rijk via de Eilands polder naar Groot Schermer en dan richting Ursem en Oterleek, waar we koffie drinken bij Bianca's brasserie. (rond de 30 km) Tot hier rijden we gezamenlijk en na de koffie kun je kiezen voor een langere of korte tocht via de stad van de zon naar Broek in Langedijk en weer terug naar huis. Wens jullie veel plezier bij deze 1e tocht.



Lentetocht 2023

Deze tocht verloopt als volgt, vanaf de wielerveen naar het Woud van Egmond en Bergen om vervolgens via Egmond- binnen naar het Heemskerks duingebied te rijden en via Beverwijk de Wijkerpolder in te duiken. Waar na we bij restaurant Twaalfmaat voor de koffiestop houden.

Vanuit het restaurant gaan we via Assendelft en Koog aan de Zaan naar het rustieke 't Kalf. En daarna door de natuurgebieden van de Zaan en de Wormer richting Spijkerboor, waarna we bij West Grafdijk en Driehuizen nog even de slingerweggetjes van de Schermer mee pakken voor we weer richting Alkmaar rijden, aldaar aangekomen zal de km teller zo'n 95 km aangeven.

De tocht zal bij grote opkomst met 3 groepen en snelheden gereden worden, de GPX-route kan u een aantal dagen van tevoren downloaden vanaf de website. Ik wens u allemaal een mooie tocht toe. Hans.

Toer reglement Alcmara Victrix.

Er wordt als groep gereden en twee aan twee naast elkaar en onder het motto samen uit, samen thuis. Een helm is verplicht.

Er wordt rekening gehouden met nieuwe deelnemers in de groep.

De voorrijders waarschuwen de groep en andere weggebruikers tijdig.

Het tempo wordt bepaald door de wegkapitein deze moet zich wel houden aan het tempo wat voor de desbetreffende groep geldt.

De wat minder sterke van de groep rijden op de 2^{de} of 3^{de} zodat zij niet steeds achterin hoeven te sprinten om weer bij de groep te komen dat kunnen zij beter overlaten aan de sterkere mannen van groep.

Als iemand het tempo niet aan kan laat de wegkapitein de betreffende persoon op de tweede rij fietsen en/of wordt het tempo aangepast.

Bij een klim wachten we bovenaan tot de laatste boven is (niet meteen weer vertrekken gun ook de laatste dat hij of zij op adem komt).

Er wordt altijd met de handen op of bij de remmen gereden.

Je voert niet rijdend, achteromkijkend een gesprek.

Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden.

Als men de berm in rijdt niet direct de weg/of fietspad weer oprijden maar remmen en proberen uit te rijden en weer voorzichtig de weg op gaan.

De mobiele telefoon houden we tijdens het rijden in de zak

Elke fietser wordt geacht persoonlijke gegevens bij zich te dragen.


Bij pech (bijvoorbeeld lek) rijdt iedereen naar een veilige plek. Ga, indien mogelijk, van de weg of fietspad af. Er wordt gewacht en geholpen bij de reparatie.

De tochten zijn geen wedstrijden, je houdt je aan de verkeersregels.

Ga uit van groepen van maximaal 14 personen


Bij twijfel over de richting rustig rechtdoor fietsen (indien mogelijk).




Iedereen wordt geacht te fietsen op een goed onderhouden fiets.



Alkmaar

Contactgegevens	Openingstijden winkel
Bike Action Alkmaar B.V.	Maandag : 13.00 – 18.00 uur
Korte Vondelstraat 8	Dinsdag : 09.00 – 18.00 uur
1811 AE Alkmaar	Woensdag : 09.00 – 18.00 uur
Tel. 072 – 51 52 684	Donderdag : 09.00 – 21.00 uur
irfo@bikeaction.nl	Vrijdag : 09.00 – 18.00 uur
	Zaterdag : 09.00 – 17.00 uur
	Zondag : gesloten



ADRES:

SPORTSWEARHOUSE
VOORBURGGRACHT 176
1722 GT ZUID-SCHARWOUDE

GEWIJZIGDE OPENINGSTIJDEN

ZONDAG	GESLOTEN
MAANDAG	GESLOTEN
DINSDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
WOENSDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
DONDERDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
VRIJDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
ZATERDAG	09:00 UUR TOT 17:00 UUR






Openingstijden	Zilverstraat 6
Maandag : Gesloten	1811 DH ALKMAAR Tel. 072-5823247
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	

1350 m² fietsplezier



**Voorburggracht 176 • 1722 GT Zuid-Scharwoude
0226 - 341212 • www.roodcyclecenter.nl**

Op vertoon van lidmaatschapspas 10% korting op alle accessoires




SPORTSWEARHOUSE

• www.sportswearhouse.nl • 0226-750050



Toerprogramma maart 2023

DATUM	NAAM VAN DE TOCHT	SOORT	AFSTAND	STARTTIJD	Voorrijders
ZA 04	WARMING-UP-TOERTJE	Gezam.	NTB	9,00	Jack Narold / Klaas Roos
ZA 25	LENTETOCHT	GT	95	9,00	Hans Bos
ZO 26	Rondom Schagen	GT	75 KM	9,00	Bert/Yolanda

Toerprogramma April 2023

Za 8	NOORDKOPTOCHT	GT	110 KM	8,30	Ruud Bakker/(Nico Kuilboer)
MA 10	Tweede Paashaastocht	GT	NTB	9,00	Nico / Bert
ZA 22	Verrassingtocht	GT	150	8,30	Hans Bos

Toerprogramma Mei 2023

ZA 06	DUINRANDTOCHT (Alkmaar-Wassenaar)	GT	145 KM	8,00	Theo
ZO 14	Duinstreek Polder tocht	GT	75 KM	9,00	Bert/Yolanda
ZA 20	VOORJAARSKLASSIEKER (Baambrugge)	GT	160 KM	7,30	Nico Kuilboer / Ruud Bakker
MA 29	2de Pinksterdagtocht	GT	NTB	9,00	Nico / Bert

Wat is een sportmedisch onderzoek?

Sportarts Tessa Backhuijs, werkzaam als sport medisch specialist in het Amphia ziekenhuis in Breda en zelf fervent wielrenster, geeft een leerzaam inkijkje in wat een sportmedisch onderzoek inhoudt. Tessa Backhuijs fietst sinds 2011 en is actief als wedstrijdrenster. Door het zelf beoefenen van de wielersport, begrijpt zij de behoeftes van de sporters die haar spreekuur bezoeken beter.

“Elke blessure is een kans om fitter terug te komen”

"Sportgeneeskunde bestaat uit verschillende specialismen: inspanningsfysiologie, cardiologie, longeneeskunde en orthopedie. Sporters en mensen die willen gaan bewegen, hebben over het algemeen een positieve instelling. Samen stellen we doelen op basis van de testgegevens, zodat ze fitter en sterker worden."

Wat houdt sportmedisch onderzoek in?

Sinds 2015 neemt Tessa als medisch specialist onderzoeken af. Dit gebeurt vanuit het Amphia ziekenhuis in Breda of de SportPoli Brabant, onderdeel van Rugpoli Tilburg. In Nederland zijn zo'n 68 sportmedische centra waar je terecht kunt voor een onderzoek of bij de sportgeneeskundige afdeling van een ziekenhuis. De term sportkeuring werd vroeger vooral gebruikt, tegenwoordig spreken we van een sportmedisch onderzoek en komt er heel wat meer bij kijken.

Doorverwijzing of op eigen initiatief

Een sportmedisch onderzoek begint met een doorverwijzing van de huisarts (in geval van medische klachten) of op eigen initiatief. Denk hierbij aan onverklaarde vermoeidheidsklachten, prestatieverlies tijdens het sporten, 'mijn hartslagmeter geeft een te hoge hartslag aan', benauwdheid bij inspanning of 'mijn broer heeft onlangs een hartaanval gehad'. Dan wil je graag gecheckt hebben of jezelf nog fysiek in orde bent.

Vooronderzoek

Om een goed beeld te krijgen van een sporter, wordt er altijd eerst gevraagd om een uitgebreide vragenlijst in te vullen. Om wat voor blessure of klachten gaat het, worden er medicijnen gebruikt, welke voeding neem je, wat is je hulpvraag en wat is je doel, zijn enkele vragen die aan bod komen. Bij het algemeen lichamelijk onderzoek wat hierna volgt, zal gekeken worden naar de fysieke gesteldheid: lengte, gewicht en het vetpercentage worden gemeten. Hart, longen en buik beluisterd.

Soorten sportmedische onderzoeken

Er zijn verschillende varianten van sportmedische onderzoeken. Je kunt een basisonderzoek laten doen tot aan een uitgebreide variant. Bij de uitgebreide variant wordt er een hartfilmpje (ECG) in rust gemaakt, een longfunctietest, een inspanningstest van 8-12 minuten, een ogentest en wordt er geprikt op bloedarmoede en cholesterol. Dit alles duurt ongeveer 1,5 uur. Je kunt er dus zelf voor kiezen hoe uitgebreid je jezelf wil laten onderzoeken.

"Het is wel zweten geblazen en je zult minimaal een cadans van 70 moeten blijven trappen"

Een inspanningstest is een momentopname van de status van je gezondheid en geeft inzicht in eventuele afwijkingen of een verklaring van bepaalde klachten. Het is wel zweten geblazen en je zult minimaal een cadans van 70 moeten blijven trappen. En dat terwijl er iedere minuut geleidelijk 25 watt bij komt en dat 12 minuten lang!

In een nagesprek worden alle testresultaten besproken in relatie tot de mogelijke klachten en je sportieve doelen. Voeding- en trainingsadviezen in combinatie met jouw leefstijl vormt de basis van het advies.

Voor wie is een dergelijk onderzoek bedoeld?

"Ik zie bij mijn onderzoeken meer mannen van 40+, die willen weten hoe ze er conditioneel voorstaan, maar in principe is dit onderzoek voor iedereen vanaf 18 jaar", aldus Tessa. "Ik denk dat ik voor 70 procent wel wielrenners onderzoek. Dat komt vooral, omdat ik zelf ook aan wielrennen doe. Het is ook afhankelijk per type sport, leeftijd en medische voorgeschiedenis wat je uit een sportmedisch onderzoek zou willen halen."

Wil je meedoen aan een uitdagende cyclosportieve, zoals de Alpe d'Huzes of La Marmotte, dan wordt een sportmedisch onderzoek aanbevolen. Een dergelijke uitdaging vergt zware fysieke inspanning en de organisatie van zo'n evenement weet op deze manier dat er goed geoefende wielrenners aan de start staan. Bij sporten als boksen, sportduiken en parachutespringen ben je meestal verplicht om een sportmedisch onderzoek te kunnen laten zien, voordat je van start kunt gaan.

Wat kost het?

Niet geheel onbelangrijk, want ga je voor een uitgebreid sportmedisch onderzoek (inclusief inspanningstest en ademgasanalyse), dan moet je rekenen op een prijskaartje van rond de 300 euro. Een basiskeuring zit rond de 130 euro, dat behalve een uitgebreid vraagesprek, ook een lichamelijk onderzoek bevat en een nagesprek met adviezen ten aanzien van leefstijl, sportieve doelen en gezondheid.

Zorgverzekering

Je kunt het onderzoek verder uitbreiden met een hartfilmpje en longfunctietest, dan kom je totaal op 165 euro. Wanneer je een aanvullende verzekering of sportpolis hebt, dan wordt een sportmedisch onderzoek vaak gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekering.

Wil je een sportmedisch onderzoek, een sportkeuring of een inspanningsonderzoek? Bij [Zilveren Kruis](#) krijg je hiervoor een vergoeding. Bij een sportmedisch onderzoek kijkt een sportarts of je veilig kunt sporten. Bij een sportkeuring krijg je ook persoonlijk advies over training.

Meer informatie

Ben je een beginnend fietser en wil je weten wat jouw lichaam aankan, ga je deze zomer voor het eerst een Alpenreus beklimmen, heb je gezondheidsklachten of wil je graag weten waar je fysieke grenzen liggen, dan is een sportmedisch onderzoek aan te bevelen. Zie het als een APK: het is belangrijk om je lichaam te checken voordat je het serieus gaat belasten.

Meer informatie vind je op de websites van [Tessa Backhuijs](#), [Sportzorg](#) en [Sport Medisch Centrum Papendal](#).

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 maart 2023

07 maart Ruud Bakker
10 maart Jan Kuijper
13 maart Wim Westphal
24 maart Nico Kuilboer

Verjaardagen april 2023

03 april Willem de Maare
05 april Wim Tolman
06 april Jack Narold
09 april Ton Vreeker
13 april Elena Repetto
14 april Harm Schneider
16 april Fred de Klerk
17 april Jaap Boersma
18 april Bert Kramer
22 april Marijke van Sluis-van Kleef
29 april Cees Jansen

*Van harte gefeliciteerd
Met jullie verjaardag*





Schilder Tweewielers Koedijkerstraat 31 1823CR Alkmaar 072 5112042



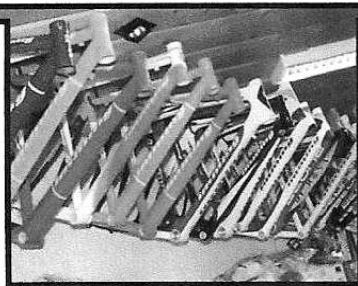
Café restaurant
DE WOESTE HOOGTE

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 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

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



*Bianca's
Gewoon gezellig*



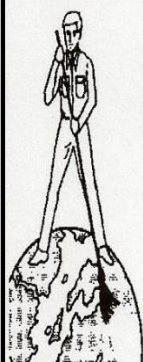
Voor een lekker kopje koffie, een punt zelfgemaakt appelgebak of gewoon een lekkere lunch. Tevens verzorgt Bianca's het hele jaar door overheerlijke hapjes. **Zeer scherp geprijsd: 40 stuks voor € 15,-**
Zie www.brasseriebianca.nl voor meer informatie.

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



 **KLAVER
autogroep**

Berenkoog 2, Alkmaar. 072 520 88 98
klaverautogroep.nl

**KWALITEIT IS
EEN KEUZE**



 **Autoschade Herstel
Roos Alkmaar**

Robbenkoog 23, Alkmaar. 072 562 22 10
autoschaderooos.nl

 **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 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"