

# Castricummmmer NL

3

Zomeractiviteiten  
voor thuisblijvers

2

Nieuw dak voor  
Dierenduintje

6

Benjamin (13) leest geen  
noten, maar is een virtuoos  
op de piano

REGIO MEDIA GROEP



## Castricumse Rugbyclub maakt groot feest van wereldkampioenschap rugby

**Castricum** - Op 8 september start het wereldkampioenschap rugby in Frankrijk. De Castricumse Rugbyclub grijpt deze gelegenheid aan om alle geïnteresseerden in de sport uit te nodigen om de wedstrijden te komen kijken in het clubhuis aan de Van Haerlemlaan 29 (Sportpark Wouterland). Het openingsweekend zal bol staan van de festiviteiten en ook in de weken erna is er genoeg te beleven op de club. In de kantine is een tijdelijke tribune gebouwd en elke World Cupwedstrijd wordt op een groot scherm getoond. Dit zal natuurlijk gepaard gaan met een hapje en drankje. Voor degenen die geïnteresseerd zijn in de sport, maar er misschien nog niet zoveel van weten, zal op woensdag 27 september een wedstrijd gekeken worden waarbij live speluitleg wordt gegeven. Volg de Castricumse Rugbyclub op sociale media voor alle data en aanvullende informatie. Foto: Theo Beentjes

## Geesterduin heeft voorlopig semiopenbaar toilet in eetcafé

**Castricum** - De renovatieplannen voor Geesterduin bevatten nog steeds de toezegging dat het winkelcentrum wordt voorzien van een openbaar toilet. Eigenaar Hoorne Vastgoed heeft daarvoor als tussenoplossing het toilet van eetcafé Korat aangewezen. Uitbater Dennis Scholten kan zich daar voorlopig in vinden.



Dennis Scholten en zijn echtgenote voor hun eetcafé. Foto: Hans Boot

Door Hans Boot

Het is al geruime tijd een heet hangijzer als aan Hoorne Vastgoed, eigenaar van Geesterduin de vraag wordt gesteld wanneer er in het winkelcentrum een openbaar toilet wordt gerealiseerd. Steevast is het antwoord dat

deze voorziening er komt, ondanks dat er al meerdere panden leeg hebben gestaan.

Kennelijk wilde Hoorne een gebaar maken tegenover het winkelend publiek en bepaalde in het contract dat onlangs werd getekend voor het

eetcafé Korat dat de toiletten daarvan beschikbaar moeten worden gesteld voor openbaar gebruik. Eigenaar Dennis Scholten, die zijn zaak half juli opende, is daar gematigd enthousiast over: „Het is juist dat ik met deze regeling akkoord ben gegaan, vooral omdat er nu nog maar een deel van de beschikbare ruimte in beslag wordt genomen.

Vanaf februari volgend jaar komt er een Thais eetcafé bij, zoals ik dat ook een aantal jaren op het Kooiplein runde. Dan wordt het een stuk drukker en moet je je afvragen of het wenselijk is dat de toiletgangers langs de consumerende bezoekers lopen. Dat zien we echter tegen die tijd wel en misschien moeten we dan weer met Hoorne om tafel." Voorlopig kan het winkelend publiek van Geesterduin met hoge nood dus terecht bij Korat, dat zeven dagen per week open is. Wat de kosten betreft merkt Scholten op: „De toiletten zijn voor onze gasten uiterlijk gratis. Anders betaalt men per persoon een euro en die hebben we hard nodig om de toiletten schoon te houden. Je wilt namelijk niet weten wat de gebruikers soms achterlaten..."

elke donderdag  
**krokettdag**

elke kroket  
halve  
prijs

snackbistrodetoren.nl

weel.nl

**Een zakelijk krediet voor lokale ondernemers**

Bel voor een afspraak

**RegioBank**  
Zelfstandig Adviseur

**De buurtzame bank**

Dorpsstraat 32 in Castricum  
0251 - 65 70 50

### Drankrijder met auto over de stoep

**Castricum** - Zondagavond kwam bij de politie een melding binnen over een auto die op de Bakkumerstraat over een stoep reed. Agenten namen een kijkje en troffen de omschreven auto van het merk Mercedes aan. De bestuurder, een 41-jarige man uit Alkmaar, heeft ter plaatse een ademtest ondergaan, die positief was. Hij is daarop aangehouden.

Op het ademanalyseapparaat op bureau Castricum blies hij vervolgens 420 µg/l terwijl 220 µg/l de limiet is. Hij kreeg een bekeuring wegens het rijden onder invloed en een rijverbod van drie uur.

**KIPBURGERS**  
**IEDERE 4<sup>E</sup> GRATIS**  
**LEVERKAAS**  
**WIJNCERVELAAT**  
**GEBRADEN GEHAKT**

samen € 6,99

**ZOMERBIET PUREE**  
**+ SLAVINKJE IN JUS**

per maaltijd € 7,99

**TOMATENSOEP**  
**PER POT € 4,99**

**ZOMER BROK**

**BROSSE ROOMBOTERKOEK MET EEN VLEUGJE SINAASAPPEL**

2 STUKS VOOR

**6,50**

de Roset  
PÂTISSERIE & CHOCOLATERIE



# Castricummer.

VERSCIJNT WOENSDAG

EDITIE 12  
CASTRICUM, AKERSLOOT  
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

Kantooradres  
Zeeweg 189-191  
1971 HB IJmuiden  
Tel. 0255-520456

Openingstijden  
ma. t/m do. 09.00-17.00 uur  
vrijdag 09.00 - 12.30 uur

Aanleveren van advertentie  
Maandag voor 15.00 uur  
verkoop@castricummer.nl

Advertentieverkoop  
Wendi Honcoop  
Tel. 06-20278532

Advertentie-tarieven  
op aanvraag

Redactie  
Raimond Bos  
redactie@castricummer.nl

Correspondenten  
Henk de Reus  
Hans Boot  
Aart Tóth  
Ans Pelzer

Kabalen  
Opgave gratis advertenties voor  
www.castricummer.nl/  
kabalen-opgeven

Druk:  
Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en bezorgklachten  
www.verspreidnet.nl  
Tel. 0251-674433

Uitgave van  
Kennemerland Uitgevers B.V.  
Onderdeel van  
Regio Media Groep B.V.

Opplage: 16.425

Ingezonden brieven  
Uw brief van max. 300 woorden, dient ondertekend te zijn en voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. De redactie behoudt zich het recht te weigeren dan wel te redigeren.

Let op  
Nadrukkelijk maken wij u er op attent, dat door ons in deze krant geproduceerd advertentie-, foto-, en/of tekstmateriaal niet beschikbaar wordt gesteld aan derden. Dus ook niet per e-mail, fotokopie of anderszins zonder uitdrukkelijke, schriftelijke toestemming van de uitgever!

Privacy  
Zie onze privacyverklaring op www.castricummer.nl/privacy

Milieu  
Onze krant wordt volledig gedrukt op FSC-Mix papier van verantwoorde herkomst.

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL



Van links naar rechts de vrijwilligers Arnold van Balgooi, Inge Wickenhagen en Saskia Baltus. Foto: Hans Boot

## Nieuw dak voor Dierenduintje

**Castricum - Al enige keren is in deze krant de aandacht gevestigd op het tekort van de Stichting 't Dierenduintje voor het aanbrengen van een nieuw rieten dak op het gebouw van haar kinderboerderij aan de Duinenbosweg. Een motie van twee raadspartijen om daarvoor € 5000,- uit de gemeentekas beschikbaar te stellen, leverde niets op. Uiteindelijk kwam er via crowdfunding voldoende geld binnen en inmiddels zit het dak erop.**

Door Hans Boot

Als de beheerders Fred en Willa Bakker van de zeer populaire kinderboerderij aan de Duinenbosweg afwezig zijn, worden hun taken in wisseldienst verricht door zo'n acht vrijwilligers. Dat zijn onder andere Arnold van Balgooi, Saskia Baltus en Inge Wickenhagen, die afgelopen vrijdagmiddag de honneurs waar-

nemen. Arnold werkt er al vanaf 2004 drie dagen in de week. Saskia heeft zes jaar ervaring en Inge heeft zich vorig jaar aangemeld nadat zij met haar baan was gestopt.

Over het toch kunnen vervangen van het rieten dak zegt Arnold: „Nadat Weel Verzekeringen & Hypotheken het initiatief had genomen voor een crowdfundingactie, was het tekort

snel aangevuld door voornamelijk donaties en giften. Helaas was de gemeente ook dit keer niet bereid om een bijdrage te verlenen en sneuvelde een motie van Lokaal Vitaal en Forza! om 5000 euro ter beschikking te stellen uit de begroting zonder enige motivatie.”

Inge vult hem aan: „Onbegrijpelijk, want de kinderboerderij, die nog steeds gratis toegankelijk is, staat wel op internet als je opzoekt wat er te doen is in Castricum voor inwoners en toeristen.” Over de klus die bijna geklaard is, zegt Saskia: „Rietdekker Louis Toth is daarmee vlak na de storm Poly gestart. De afrondende werkzaamheden worden op zaterdag 19 augustus afgerond.”

## De Opkickers van juni en juli bij kringloopwinkel Keer op Keer

**Limmen - Kringloopwinkel Keer op Keer geeft elke week een Opkikker van 250 euro aan een vereniging of stichting. De opkickers van de maanden juni en juli zijn gegeven aan Timmerdorp Heiloo, Jeugdmusicalvereniging De Hanswijckers, Diocesaan Heiligdom Onze Lieve Vrouw ter Nood, Dialoog-taalhulp voor anderstaligen in Alkmaar, Pomologische Vereniging N-H in Egmond-Binnen, Lieke van 't Veer in Uitgeest voor haar vrijwilligerswerk in Gambia, Historische Vereniging Heiloo en Zorgcirkel Amberhof in Heiloo.**



De Amberhof in Heiloo is een locatie van De Zorgcirkel waar 24 mensen met dementie wonen. Er worden activiteiten georganiseerd naar de behoeftes van de bewoners, zoals: muziek maken, samen zingen, handwerken en de huiskamers worden gezellig gemaakt door middel van o.a. zelf gemaakte bloemstukken. Men werkt er graag met thema's; onlangs was er een tropical weekend. Om aan de materialen te komen gaat het team bijvoorbeeld naar de kringloopwinkel en haalt daar de benodigdheden. Deze activiteiten worden zeer gewaardeerd door bewoners en families en ook de collega's genieten van de gezelligheid. Met de opkikker kan men weer mooie materialen aanschaffen voor de bewoners. Wilt u ook in aanmerking komen voor een donatie? U kunt het formulier downloaden via www.stichtingxopx.wordpress.com of ophalen in kringloopwinkel Keer op Keer aan de Rijksweg 127 in Limmen. Openings-tijden: dinsdag, donderdag en zaterdag van 10.00 tot 15.00 uur. Meer weten? Bel 072 5325962.

In de kringloopwinkel vinden de medewerkers van de Amberhof de materialen die ze nodig hebben voor het organiseren van de thema's. Foto: aangeleverd

## Bestuurder van snelle boot heeft zaken niet op orde

**De Woude** - Op het Kogerpolderkanaal heeft de politie vorige week woensdag een controle uitgevoerd die zich richtte op de recreatievaart. Een 45-jarige man uit Alkmaar bleek zijn zaken niet voldoende op orde te hebben. Op zijn snelle boot waren geen reddingsvesten aanwezig en hij kon ook geen identiteitsdocument tonen. Hiervoor is hij bekeurd. De man kreeg voorts een waarschuwing voor het niet aanwezig hebben van een brandblusser, het varen met een te hoge snelheid, het niet kunnen tonen van een vaarbewijs en bootregistratiebewijs en het niet aanwezig hebben van zichtbaar Y-nummer. De man gaf aan onvoorbereid te zijn vertrokken en toonde begrip voor de bekeuringen.

## KERKDIENTEN

DONDERDAG 17 AUGUSTUS

**R.K. St.-Pancratiuskerk**  
09.00 uur pastoor Ruben Torres

**Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk)**, 10.00 - 12.00 uur kerk open met kerkcafé, plek voor ontmoeting en gesprek

VRIJDAG 18 AUGUSTUS

**R.K. St.-Pancratiuskerk**  
09.00 - 12.00 uur kerk open voor bezoekers om even tot rust te komen of een kaarsje op te steken

**Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk)**, 10.30 - 12.30 uur kerk open met stilte en bezinning bij het aansteken van een kaars

ZONDAG 20 AUGUSTUS

**R.K. St.-Pancratiuskerk**  
09.15 uur pastoor Ruben Torres m.m.v. voorzang door Annie Assendelft en Ria Peters

**Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk)**, 10.00 uur ds. Rik Willemsen, te volgen via Omroep Castricum en via de livestream-link op www.pkcastricum.nl

**Evangeliegemeente Castricum (Nieuw Geesterhage)**, 10.00 uur Etho With, te volgen via www.egcastricum.nl/go/livestream

**Plaza achter De Oude Keuken op Dijk en Duin**, 10.00 uur, pastor Anton Huisman

**R.K. St.-Jacobus Major Akersloot**, 10.00 uur woord- en communieviering met M. Nagtegaal m.m.v. samenzang

**Protestantse Gemeente Limmen**, 10.00 uur ds. H. Koolhaas

**R.K. Corneliusparochie Limmen**, 10.00 uur Eucharistieviering met I. Osterhaus m.m.v. spontaan koor

DINSDAG 22 AUGUSTUS

**R.K. St.-Pancratiuskerk**  
09.00 uur pastoor Ruben Torres

## HUISARTSEN

AVOND-, NACHT- EN WEEKENDDIENST

Op werkdagen van 17.00 tot 08.00 uur, weekend (zaterdag 08.00 tot maandag 08.00 uur) en feestdagen Huisartsenpost Beverwijk (in het Rode Kruis Ziekenhuis), alleen volgens telefonische afspraak: (0251)265265. Bij contact met de post wordt gevraagd om uw BSN-nummer. Zorg dat u dit paraat heeft.

WAARNEMING

Op werkdagen is er een onderlinge waarnemingsregeling voor en door praktijken Bakker, Hoekstra, Coppoolse en Leemhuis/vd Maarel. Info via websites, deuroposters en telefoonbandjes. Praktijk Hoekstra gesloten van 14-08 t/m 01-09.



## Zomeractiviteiten voor thuisblijvers

In de zomermaanden liggen veel activiteiten stil en vaak zijn burens, familie of kennissen enkele weken weg. Wilt u toch actief blijven of onder de mensen komen? Weet dan dat maatschappelijke organisaties activiteiten organiseren in de zomerperiode voor jong en oud. Wilt u alle activiteiten zien, of meer weten? Kijk dan op [www.castricum.nl/nieuws/activiteiten-in-de-zomer-voor-thuisblijvers](http://www.castricum.nl/nieuws/activiteiten-in-de-zomer-voor-thuisblijvers).

Hieronder een overzicht van een aantal van die activiteiten:

Datum	Tijd			Adres	Organisatie / contact
Vr 18 aug	10.00-14.00	gratis	Open inloop	De Landbouw Dorpsstraat 30, Castricum	info@welzijncastricum.nl
Di 22 aug	17.30 inloop	€ 8,50	Jong Castricum Kookt	De Landbouw Dorpsstraat 30, Castricum	info@welzijncastricum.nl
Di 22 aug	13.30		Klaverjassen	SWOA, 't Kruispunt Mozartlaan 1a, Akersloot	0251 - 32 00 47
Wo 23 aug	10.00-12.00	koffie/thee	Wijk-ontmoetingen	Tuin van Kapitein Rommel Rommel 2, Castricum	info@tuinvankapiteinrommel.nl
Ma 28 aug	9.00-11.30	consumpties	Handwerken (eigen materialen meenemen)	De Cameren Lage Weide 3, Limmen	info@vredenburglimmen.nl
Wo 30 aug	10.00	duin-kaart	Wandelen 3/5 km en 7/10 km	De Hoep Johannesweg 2, Castricum	Charles Verstraete, 0251-650742
Wo 30 aug	10.00-12.00	koffie/thee	Wijk-ontmoetingen	Hotel Fase Fier Van Oldenbarneveldweg 25, Bakkum	info@welzijncastricum.nl

## Mobiele showroom energie besparen

Bent u benieuwd hoe u energie bespaart, radiatorfolie aanbrengt of hoe een zonnepaneel of warmtepomp er van dichtbij uit ziet? Kom dan naar de mobiele showroom van Duurzaam Bouwloket, het energieloket van de gemeentes Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo. U kunt hier terecht voor al uw vragen over energiebesparende maatregelen in huis, subsidies, financieringsregelingen en meer. U vindt de showroom op onderstaande locaties, van 10.00 uur tot 16.00 uur:

- Donderdag 17 augustus: Heiloo, uitgang Albert Heijn Ypestein
- Vrijdag 18 augustus: Castricum, weekmarkt ter hoogte van kledingwinkel Mull
- Zaterdag 19 augustus: Heiloo, Stationsplein
- Vrijdag 25 augustus: Castricum, weekmarkt
- Woensdag 30 augustus: Heiloo, weekmarkt
- Vrijdag 1 september: Akersloot, jaarmarkt, afwijkende tijd vanaf 16.00 uur
- Woensdag 6 september: Heiloo, jaarmarkt

In de showroom is een adviseur van Duurzaam Bouwloket aanwezig om u kosteloos te voorzien van onafhankelijk advies voor het verduurzamen van uw woning. Omdat Duurzaam Bouwloket het energieloket is van alle vier gemeentes, bent u welkom bij de showroom in elke gemeente. U kunt bijvoorbeeld in Uitgeest of Egmond aan den Hoef langs komen terwijl u zelf in de gemeente Castricum woont. Bij de showroom zijn ook vrijwillige energiecoaches aanwezig van CALorie Energie. Deze energiecoaches kunnen ook kosteloos een energiescan bij u thuis doen. Wilt u zich hier al voor aanmelden? Kijk dan op [www.calorieenergie.nl](http://www.calorieenergie.nl).

**Bezoek**  
Raadhuisplein 1  
1902 AC Castricum

**Postadres**  
Postbus 1301  
1900 BH Castricum

**Contact**  
☎ 14 0251 (zonder netnummer)  
☎ 06 - 194 296 61 (whatsapp)  
✉ info@castricum.nl

**Volg ons**  
🌐 gemeente.castricum  
📷 gemeentecastricum  
🐦 Castricum\_nl

**Kijk voor meer informatie op onze website:**  
[www.castricum.nl](http://www.castricum.nl)



## Bekendmakingen

### Omgevingsvergunningen

#### Aangevraagd

**Dorpsstraat 109b in Castricum**, het brandveilig gebruik van het pand, datum ontvangst 8 augustus 2023 (Z23 138685)  
**Hendrik Casimirstraat 38 in Castricum**, het plaatsen van een dakopbouw, datum ontvangst 6 augustus 2023 (Z23 138464)  
**Hennie Groot Schermerpad in Akersloot**, het plaatsen van een tijdelijk kunstwerk, datum ontvangst 3 augustus 2023 (Z23 138186)  
**Hoogeweg 197 in Limmen**, het bouwen van een erker, datum ontvangst 8 augustus 2023 (Z23 138792)  
**Jo Imminkstraat 9 in Castricum**, het plaatsen van zonnepanelen aan de gevel, datum ontvangst 9 augustus 2023 (Z23 138879)  
**Kadastale sectie D perceel 1877 (begraafplaats Duin en Bosch) in Castricum**, het renoveren van een monument en het aanplanten van bomen, datum ontvangst 7 augustus 2023 (Z23 138640)  
**Startingerweg achter 31 in Akersloot (bouwplan Startingerweg)**, het bouwen van 18 sociale huurappartementen, datum ontvangst 3 augustus 2023 (Z23 138251)  
**Startingerweg 31d in Akersloot (G 2713 bouwplan Startingerweg)**, het bouwen van een woning, datum ontvangst 4 augustus 2023 (Z23 138421)  
**'t Stet 17 en 17a in Akersloot (eerder 't Stet 15a en 15b)**, het gewijzigd situeren van de vergunde woningen en het wijzigen van de vergunde kozijnen, datum ontvangst 8 augustus 2023 (Z23 138761)  
**Visweg 42 in Limmen**, het uitbreiden van de woning, datum ontvangst 4 augustus 2023 (Z23 138399)  
*Op deze aanvragen is nog niet beslist. Tegen een aanvraag kunt u geen bezwaar maken. Dit kan alleen tegen een besluit op een aanvraag. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.*

#### Verleend

**Dorpsstraat 109b in Castricum**, het plaatsen van een (tijdelijke) kantoorunit, verzenddatum 10 augustus 2023 (Z23 134445)  
**Schoolweg 29 in Limmen**, het vergroten van de eerste verdieping aan de voorzijde van het gebouw, verzenddatum 7 augustus 2023 (Z23 133579)  
**Zeeweg 31 in Castricum**, het verlengen van de tijdelijke ontheffing van de winterstalling, verzenddatum 8 augustus 2023 (Z23 132212)  
**Zeeweg 51 in Castricum**, het aanleggen van nieuwe spanningskabels, verzenddatum 3 augustus 2023 (Z23 130745)  
*Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.*

#### Rectificatie aanvraag omgevingsvergunning

**gepubliceerd op 9 augustus 2023, Kooiweg 8b in Castricum**, het bouwen van een woning, datum ontvangst 27 juli 2023 (Z23 137334)  
Moet zijn; aanvraag omgevingsvergunning  
**Kooiweg 8 in Castricum**, het bouwen van een woning, datum ontvangst 27 juli 2023 (Z23 137334)  
*Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.*

#### Verlengen behandeltermijn

**Rietorchis 2b en 2c in Limmen (naast 2a)**, het bouwen van twee woningen, verzenddatum 3 augustus 2023 (Z23 129040)  
*De beslistermijn voor deze aanvragen is met zes weken verlengd*

#### Evenementen en overige vergunningen

**Verleende alcohol- en terrasvergunning Restaurant Johanna's Hof in Castricum, Johannesweg 3 in Castricum**, verzenddatum 4 augustus 2023 (Z23 115550)  
**Verleende standplaatsvergunning dinsdagmiddag Kip Pasa Churchillplein Akersloot**, verzenddatum 4 augustus 2023 (Z23 136306)  
*Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.*

Het vermelden van ontvangen aanvragen en genomen besluiten in de gemeentekrant en op de digitale gemeentepagina is een extra service van de gemeente. De wettelijk voorgeschreven publicatie van aanvragen en besluiten vindt u op [www.officielebekendmakingen.nl](http://www.officielebekendmakingen.nl).



**CORSO BIOSCOOP**

**Programma 17 aug t/m 23 aug**

donderdag 20.00 uur  
vrijdag 15.00 uur  
zondag 19.30 uur  
dinsdag 20.00 uur

**Il primo giorno della mia vita**  
maandag & woensdag 20.00 uur

**Il sol dell'avvenire**  
donderdag 20.00 uur  
vrijdag & zaterdag 20.00 uur  
zondag 15.00 uur  
woensdag 20.00 uur

**Barbie**  
vrijdag, zaterdag, zondag,  
maandag & dinsdag 19.30 uur

**Oppenheimer**  
zondag 15.00 uur

**Indiana Jones and the Dial of Destiny**  
donderdag 15.00 uur  
zondag 12.30 uur

maandag & dinsdag 15.00 uur  
**De Bellinga's: Vakantie op Stelten**

donderdag & vrijdag 15.00 uur  
zondag 12.30 uur

maandag & dinsdag 15.00 uur  
**Elemental (NL)**

**Tickets bestellen:**  
[www.corsobioscoop.nl](http://www.corsobioscoop.nl)  
Dorpsstraat 70 • Castricum



## Il primo giorno della mia vita

Vlak voordat ze op het punt staan zichzelf van het leven te beroven, haalt een vreemdeling vier voor elkaar onbekenden over om een pact te sluiten: hij zal ze laten zien wat er zal gebeuren wanneer ze er niet meer zouden zijn. Hij toont ze een

week lang wat ze zouden verliezen en wat de reactie van hun dierbaren op hun dood zal zijn.

Na die week zullen ze een beslissing moeten nemen: wordt hun laatste dag de eerste van een nieuw leven?

## Oppenheimer

Het fascinerende verhaal over de raadselachtige man die, om de wereld te redden, het risico moet nemen dat deze wordt verwoest. Wetenschapper J. Robert Oppenheimer leidt het zeer geheime Manhattanproject. Onder meer de Hongaarse wetenschapper Edward Teller, die de waterstofbom uitvindt,

werkt eraan mee. Oppenheimer is getrouwd met Katherine, maar heeft een affaire met Jean Tatlock, een lid van de Communistische Partij. De overheid acht haar gevaarlijk voor de belangen van de Amerikaanse veiligheid. Oppenheimer is uiteindelijk verantwoordelijk voor de uitvinding van de atoombom.

## Europees repertoire van Canadese en Franse toptalenten in dorpskerk

**Castricum** - Vrijdag 18 augustus vindt wederom een klassiek concert plaats in de dorpskerk aan het Kerkpad 1. In het kader van de International Holland Music Sessions / Summer Academy zullen jonge, talentvolle musici mooie klassieke muziek laten horen. Vanaf 20.00 uur speelt de Canadese violiste Meng Jia Lin, bege-

leid op de vleugel door Sander Sittig, werken van Brahms, Debussy en Tsjajkovski. Na de pauze is het de beurt aan pianist Antoine Pr at uit Frankrijk met werken van Haydn, Schubert en Ravel. Kaarten à €20,- zijn te bestellen via [www.ihms.nl](http://www.ihms.nl) maar zijn ook verkrijgbaar aan de zaal. Er is een pinapparaat beschikbaar.



Deelname aan een leesclub van Senia zorgt ervoor dat je anders naar een boek gaat kijken. Foto: Ilse Schuurmans

## Leesclub zoekt nieuwe leden

**Castricum** - Samen over boeken praten is leuk én verrijkend. Je bekijkt een boek met andere ogen en ontdekt nieuwe dingen. Bovendien ontmoet je gelijkgestemden. Een enthousiaste leesclub in Castricum zoekt nieuwe leden. „We behandelen meestal zeven boeken per jaar en spreken wisselend bij iemand thuis af”, zegt een van de leden. „Onze eerstvolgende boekbespreking gaat

over 'Vang de haas' van Lana Bastasic. Onze leesclub is aangesloten bij Senia. Deze leescluborganisatie verstrekt handige boekenlijsten en leeswijzers. Hiermee zijn onze besprekingen altijd weer verdiepend." Lijkt het je leuk om je bij deze leesclub aan te sluiten? Maak vrijblijvend kennis en neem contact op door een e-mail naar [ymeeranreuters@freeler.nl](mailto:ymeeranreuters@freeler.nl) te sturen.



Luna Zegers combineert prachtige liederen met persoonlijke verhalen. Foto: aangeleverd

## Koepelkeuze: Luna Zegers

**Heiloo** - De programmeurs van de Cultuurkoepel komen soms pareltjes tegen die zij hun publiek niet willen onthouden. Zo kwamen zij Luna Zegers tegen, flamenco met passie en eigen stijl. Maar nog niet voldoende bekend. Hiervoor is het zogeheten Koepelkeuze-concert in het leven geroepen: u betaalt voor het reserveren € 2,50 en na afloop van het concert betaalt u wat u het waard vond.

'Entre Dos Mundos' is een sprankelende en ontroerende flamenco-theatervoorstelling waarin zangeres en componiste Luna Zegers zingt en vertelt over thema's als identiteit, verlangen, levenslust, liefde en verlies. Met haar zelfgeschreven

teksten én muziek schept Luna Zegers een fascinerende wereld waarin ze alle bagage die ze onderweg heeft verzameld samenbrengt. Luna verweeft in 'Entre Dos Mundos' haar prachtige liederen met persoonlijke verhalen waarmee ze

haar publiek een intieme kijk in haar leven geeft. Dit alles resulteert in een muziekprogramma van uitzonderlijke internationale klasse. Kom zaterdag 26 augustus genieten van vurige Spaanse flamenco-muziek in combinatie met Luna's overweldigende zang.

Reserveer nu kaarten à € 2,50 via [www.cultuurkoepelheiloo.nl](http://www.cultuurkoepelheiloo.nl) en kom genieten van deze bijzondere voorstelling op zaterdag 26 augustus om 20.15 uur.



De groep Marie's Mannen. Foto: aangeleverd

## Marie's Mannen bij Oude Keuken

**Bakkum** - Op zondag 20 augustus treedt de groep Marie's Mannen op bij restaurant De Oude Keuken. Deze band heeft een leuk programma opgebouwd van muziek uit de jaren 60 en 70, waarin ook het Zuid-Amerikaanse genre een plaats heeft. Zij zijn graag geziene gasten op open podia en brengen het repertoire met verve en aanstekelijk plezier. De bezetting wordt gevormd door Hubert Kuijper met gitaar en zang, William Wijker op

accordeon, Theo Ursem beroert de drums en neemt ook vocalen voor zijn rekening en Marie-Janne Behrens op contrabas, basgitaar en accordeon. Het optreden begint om 15.00 uur en de toegang is gratis. Als u dat wilt, kunt u evenwel een bijdrage voor de muzikanten achterlaten. U vindt restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117. Kijk op [www.deoudekeuken.net](http://www.deoudekeuken.net) voor uitgebreide informatie.

## Deze week in de nieuwsbrief:

**Vader en dochter Vranken  
exposeren voor het eerst samen**

Ga naar: [www.castricummer.nl/aanmelden-nieuwsbrief](http://www.castricummer.nl/aanmelden-nieuwsbrief) en meld je aan



# Hairstyle 4 You

Haar- en hoofdhuidspecialist

## Haarverlenging of meer volume?

Dat is mogelijk met de extensions  
van GREAT LENGTHS

Torenstraat 42 • 1901 EE Castricum  
Tel 0251-650098 • info@hairstyle4you.eu

echo-advysio.nl



Fysiotherapie  
Manueeltherapie  
MSU echografie  
Shockwave therapie

Complementaire zorg  
Natuur geneeswijze  
Craniosacraal therapie

Een duidelijke diagnose door echo- en functieonderzoek. Dit geeft inzicht in oorzaak, gevolg en oplossing van uw lichamelijke klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Kijk voor meer informatie

www.echo-advysio.nl  
Kennemerstraatweg 464 1851 NG  
gerbrand@echo-advysio.nl  
tel 06 53106162

### Verloren:

Blauwe Ortlieb achterzijtas (opschrift: vakantiefietser Adam) waarschijnlijk achter station. Tel. 06-15568179

### Te koop:

Vrijstaande donkerhouten, draaiende kapstok, 20,-. Tel. 06-23821104

### Aangeboden:

Een kunststof tuintafel diameter 135 cm, af te halen voor 5,40, (2 hazelnootgebakjes Goemans). Tel. 0251-656432

### Te koop:

2 nette eikenhouten hoek/bijzet-tafeltjes met laadje. 60x60x40 cm. Vr.pr. 40,-. Tel. 0251-653316

### Te koop:

Sneeuwketting Pewag Variotech sl673. Bel na 20.00 uur voor bandenmaat. Nooit gebruikt. Vraagprijs 35,-. Tel. 0251-654162

### Te koop:

Hondenmandje voor achter op de fiets met riempjes om de hond vast te zetten. Prijs 15,-. Tel. 06-81603285

# Barbecue...?



1 speaker op statief  
20 stapelstoelen  
4 statafels

€ 95,-

huurprijs per dag  
inclusief transport binnen  
de gemeente Castricum

www.partyprovider.nl

### Gezocht:

Wie houdt er van een goed gesprek en wil mij, vrouw met ms, helpen met het avondeten? Tel. 0251-656038

### Te koop:

Golfballen op merk gesorteerd 100 stuks 25,- en 100 stuks diverse 17,50, worden bezorgd. Tel. 06-83915580

### Te koop:

Zeilboot type Kolibri 6.60 voor de liefhebber die van een uitdaging houdt Vaste prijs 500,-. Tel. 06-19568186

### Te koop:

Lage terrastafel (nieuw) rieten kunststof onderstel met glazen blad 1.05 x 55 x 40 cm, 60,-. Tel. 06-28388655

### Te koop:

Wandtegels 30x60 cm 14 st. Basilica cream 70,-, 50 st. Elios Ceramica, metallook 6.1 x 37 cm 50,-. Tel. 06-28388655

### Gratis afhalen:

Tuinset met kussens. Tel. 072-5051804

### Gevraagd:

Wie heeft een restant gevelstenen (waal formaat) liggen? Wij nemen ze graag over, we komen net tekort. Tel. 06-80086828

### Te koop:

Gazelle damesfiets met handremmen, l.z.g.s. 140,-. Tel. 0251-655747 na 16.00 uur

### Te koop:

Nieuw in verpakking Bruynzeel plisséhor voor deuren tot: h. 98 cm. / 199 cm. Br. Grijs ral 7047, nu voor 75,-. Tel. 0251-315963

### Te koop:

Buitenspel / werpspel Kubb, nieuw in doos, 15,-. Gevraagd, kleine waterkoker voor op reis, ong. halve liter. Tel. 023-5395380

### Te koop:

Kerstbomen 3x met verlichting en 20 onbreekbare kerstballen en meer kerst attributen. Totaal voor 20,-. Tel. 06-12547596

### Te koop:

Peugeot damesfiets, 7 vers. 100,-, herenfiets sparta, def. trapas, 30,-. Tel. 023-5395380

### Te koop:

Jonge krielkippen Wyandotte hennen. 7,- p.st. Tel. 06-29388994

### Te koop:

De echo van Indische geschiedenis, verhalen over miljoenen verbonden met de vroegere kolonie. 365 blz. Nieuw 10,-. Tel. 06-12547596

### Te koop:

Spookslotspel 15,-, kandelaar, ijzer, 5,-, 7 bakken 3D kaarten 150,-, 18-del. Medisch Centrum West 22,-. Tel. 0255-757228

## AANVRAAG VOORRANG

# Duin & Bosch in Castricum 48 sociale huurappartementen

Denkt u weleens aan een huis zonder trap? Op het landgoed van Duin & Bosch aan de Oude Parklaan in Castricum, bouwt Kennemer Wonen nieuwe sociale huurappartementen in een prachtige, groene omgeving. Gelijkvloers, comfortabel en met lage energielasten. U kunt daar genieten van de rust en het duinlandschap.

### De woningen

Het plan bestaat uit twee gebouwen met in totaal 48 driekamerappartementen. De huurprijs is vanaf €647,19 (exclusief servicekosten) en de oppervlakte varieert van circa 62 m<sup>2</sup> tot circa 74 m<sup>2</sup>.

### Voorrang voor huurders van Kennemer Wonen van 55 jaar en ouder

Huurders van Kennemer Wonen kunnen voorrang krijgen voor de appartementen. Om met voorrang in aanmerking te komen, moet u voldoen aan de spelregels. Die vindt u hiernaast.



Huurders van 55+ vraag nu voorrang aan!

### Voldoet u aan de spelregels?

Vraag dan 'Doorstroomvoorrang nieuwbouw' aan via: [www.kennemerwonen.nl](http://www.kennemerwonen.nl). Ga naar *Ik huur*, klik op de knop *Doorstroomvoorrang nieuwbouw* en vul uw gegevens in. Dit kan uiterlijk tot 20 september a.s!

### Adverteren van de woningen

Met het invullen van uw gegevens, heeft u nog niet gereageerd op een woning. U heeft daarmee slechts voorrang aangevraagd. De woningen worden vanaf eind september geadverteerd op [www.svnk.nl](http://www.svnk.nl). Daar kunt u reageren op deze woningen.

### Spelregels voorrang

- U bent 55 jaar of ouder (65-plussers krijgen als eerste voorrang en de volgorde wordt bepaald op basis van woonduur);
- U woont in een sociale (éengezins)woning in de plaats Castricum;
- Er is een trap naar of in uw woning om bij de slaapkamer en/of woonkamer te komen;
- U bent ingeschreven als woningzoekende bij SVNK;
- Als u verhuist, zegt u de huur op van uw huidige sociale huurwoning;
- U voldoet aan de inkomenseisen. U leest meer hierover op [www.svnk.nl](http://www.svnk.nl), onder het kopje Informatie & contact > Passend toewijzen.

**KENNEMER  
WONEN**

(072) 8 222 888  
[info@kennemerwonen.nl](mailto:info@kennemerwonen.nl)  
[www.kennemerwonen.nl/duinenbosch](http://www.kennemerwonen.nl/duinenbosch)





Voor sonates van Franz Liszt lijkt Benjamin zijn hand niet om te draaien. Foto's: Henk de Reus

# Benjamin (13) leest geen noten, maar is een virtuoos op de piano

**Castricum - Benjamin Zoon (13) maakte eind 2021 bij toeval kennis met de piano en speelt inmiddels met gemak moeilijke muziekstukken van Franz Liszt. Gedrevenheid, geduld en doorzettingsvermogen hebben hem zo ver gebracht. Zijn vingers vliegen op onnavolgbare wijze over de pianotoetsen. Hij kan geen muziknoten lezen en speelt alles uit zijn hoofd.**



Benjamin speelde tijdens het afgelopen Castricum UIT Festival zonder bladmuziek moeiteloos een kwartier durende sonate van Franz Liszt.

Door Henk de Reus

Op het laatste Castricum UIT Festival speelde Benjamin een kwartier durende sonate ('Dante Sonata') van Franz Liszt. Onverstoorbaar zat hij op zijn kruk en liet de vingers in een razendsnel tempo over het toetsenbord gaan. Voorbijgangers en het geluid van een iets verderop spelende popband haalden hem niet uit zijn concentratie. Hij speelde het

stuk foutloos, hoewel hij pas tweeëneenhalf jaar terug met pianospelen is begonnen. Reden om Benjamin op te zoeken en hem te vragen hoe hij in zo'n korte tijd zo ver is gekomen.

Z'n ouders hebben tot een paar jaar terug nooit gemerkt dat hun zoon, die het tweede leerjaar mavo aan het Jac. P. Thijsse College volgt, muzikale aspiraties had. Benjamin: „Tijdens de muzieklessen in het eerste leerjaar

moesten we een liedje op de piano spelen. Het resultaat zou met een cijfer worden beoordeeld. Ik scoorde hierbij best hoog. Het gaf mij een kick en het leek mij leuk om beter piano te leren spelen.”

## TikTok-liedje

Benjamin werd kort hierna getriggerd door een liedje op TikTok, de app die sociale media en muziek combineert. Het leek Benjamin leuk om dit liedje zelf ook te kunnen spelen. Zijn vader Peter had nog een keyboard staan waar hij weinig mee deed. 'Mooi om mee te beginnen', dacht Benjamin. Omdat hij geen noten kan lezen moest hij naar een andere oplossing zoeken om zich het liedje eigen te maken. „Speciaal voor dummy's waren de pianotoetsen in de video voorzien van een cijfer. In het liedje waren deze cijfers in plaats van noten opgenomen. Als je de toets met het juiste cijfer aansloeg klonk het goed. Ik heb de video heel wat keer bekeken en door het vele oefenen leer je 'n beetje welke klank bij welke toets hoort. Zodoende ontstaat het gevoel langzaam." Het lukte hem goed om het liedje onder de knie te krijgen en hij raakte besmet met het pianovirus.

## La Campanella

Benjamin vond dat het tijd was om de lat voor zichzelf wat hoger te leggen. Hij zag op een YouTube filmpje het pianostuk 'La Campanella'

van Franz Liszt voorbijkomen. Dit leek hem wel een leuke nieuwe uitdaging. Hij vergat even dat zelfs geofende spelers over dit stuk struikelen. Maar als Benjamin ergens voor gaat dan doet hij dit voor de volle 100 procent. En... hoe moeilijker, hoe leuker de uitdaging. Deze keer waren de toetsen niet van cijfertjes voorzien. Benjamin: „Ik heb de video eindeloos bekeken, stopgezet, weer terug gekeken, et cetera. Omdat ik geen noten kan lezen moest ik het stuk beetje bij beetje uit mijn hoofd zien te leren. Ik kreeg hierdoor wel steeds meer feeling." Benjamin heeft het voordeel dat hij over engelengeduld beschikt.

## Elektrische piano

Tijdens het instuderen van het muziekstuk deed zich echter een probleem voor. Het keyboard was te klein en bevatte te weinig toetsen om alle octaven die in het stuk voorkomen te kunnen spelen. Zijn ouders zorgden ervoor dat er een elektronische piano kwam zodat Benjamin zich verder kon ontwikkelen. De piano werd z'n maatje en op zijn kamer oefende Benjamin net zo lang totdat hij het stuk helemaal uit zijn hoofd kon spelen. Na drie maanden lukte hem dit wonderwel goed en mocht hij het tijdens het eerste UIT Festival Castricum (2022) ten gehore brengen, deze keer op een echte piano. Toeschouwers verwonderden zich er toen al over hoe iemand van

(toen nog) twaalf jaar zo goed kon spelen. Muisstil was het.

## Trots

Benjamins ouders zijn uiteraard trots op de prestaties van hun zoon. Maar wat vindt Benjamin van zichzelf? Hij is bescheiden en oogt wat verlegen. Het woord 'trots' zal niet zo gauw uit zijn mond komen, maar als hem wordt voorgehouden wat hij in korte tijd al heeft bereikt en hoe uniek dit eigenlijk is geeft hij schoorvoetend toe toch wel 'n beetje trots op zichzelf te zijn.

## Toekomst

Sinds 2022 krijgt Benjamin pianoles bij Stichting Toonbeeld. Zijn grote voorbeeld is de Russische pianist Arkadi Volodos, maar dan noem je wel wat op. Sinds kort krijgt hij elke zaterdag aan het Conservatorium les in het lezen van noten. Als hij dit beheerst start hij volgend jaar met de jeugdopleiding aan het Conservatorium.

Wat hij uiteindelijk wil bereiken weet hij op dit moment nog niet. „Het lijkt me wel leuk om later op een van de treinstations piano te spelen." We gaan hem in de toekomst zeker ook bij andere gelegenheden zien en horen want als je het talent hebt om in zo'n korte tijd al zo ver te komen dan zit er nog veel meer potentie in. Dat Benjamin het in zijn vingers heeft lijkt geen enkele twijfel!



# De kermis zit er weer op

Was het vorig jaar nog rustig op de kermis omdat de mussen van het dak vielen, dit jaar was het ideaal weer. Alle dagen droog en niet te warm. Het was te merken aan het aantal bezoekers. De redactie maakte afgelopen zondag een rondje op de kermis.



Voor een ritje in de Fireball kan een sterke maag geen kwaad. Foto's: Henk de Reus

Door Henk de Reus

## Nieuw

De meeste bezoekers treffen dezelfde attracties aan als eerdere jaren. Nieuw is de Swinging Coaster, een familie-achtbaan waarvoor je geen stalen zenuwen hoeft te hebben. Voor de Fireball kan het hebben van een sterke maag geen kwaad. Dit geldt ook voor de Ralley of Dance, ook wel 'de bank' genoemd, een lange bank met stoeltjes die als een klok in het rond draait. Saar (11) stapt net uit. „Hij gaat lekker snel en je krijgt er kriebels van in je buik.”

## Kinderattracties

Iets verderop mag Lynn (3) onder begeleiding van moeder Renske proberen om een prijs in de wacht te slepen bij het touwtje trekken. Ze ligt

met haar knietjes op de toonbank en laat zien dat ze de touwtjes goed in handen heeft. De prijs is een knuffel. Haar dag kan niet meer stuk.

Terwijl Sky-Lizzy (13) en Eloise (14) wandelend van een XXL suikerspin genieten mogen de broertjes Freek en Siem eendjes vissen. Als moeder Kim de verslaggever vertelt dat Siem twee en Freek vier jaar is, roept Freek meteen drie keer achter elkaar „Maar ik ben bijna vijf.” Het is maar dat de verslaggever weet dat Freek graag de puntjes op de i zet. De broertjes doen goede zaken want in het teiltje dat tussen hen in staat liggen inmiddels vijftien gevangen eentjes.

Bij de schiettent staan de vrienden Max (12) en Thijs (14). De laatste legt aan en schiet in een mum van tijd

zeven van de tien sterren van het bord. Appeltje-eitje, zo lijkt het. Maar hoe komt het dat hij hier zo goed in is? „Op de kermis in Abu Dhabi van m'n vader geleerd”, antwoordt Thijs droog. Het blijkt geen geintje te zijn. Thijs vertelt dat hij in Castricum is geboren en op z'n tweede met z'n ouders naar de Verenigde Arabische Emiraten is verhuisd. Z'n vader heeft er een baan in de olie-industrie. Af en toe, zoals nu, gaat het gezin op vakantie naar Nederland om familie en vrienden op te zoeken. De lessen van z'n vader heeft Thijs duidelijk goed opgepakt.

Inmiddels is de zon doorgebroken en wordt het op het kermisterrein steeds drukker. Op de terrasjes voor de restaurants in het dorp genieten bezoekers van de zon en een drankje.



Sky-Lizzy (13 en Eloise (14) genieten van hun XXL-suikerspin.



Siem (2) en broertje Freek (4) krijgen aanwijzingen van hun moeder Kim bij het eendjes vissen.

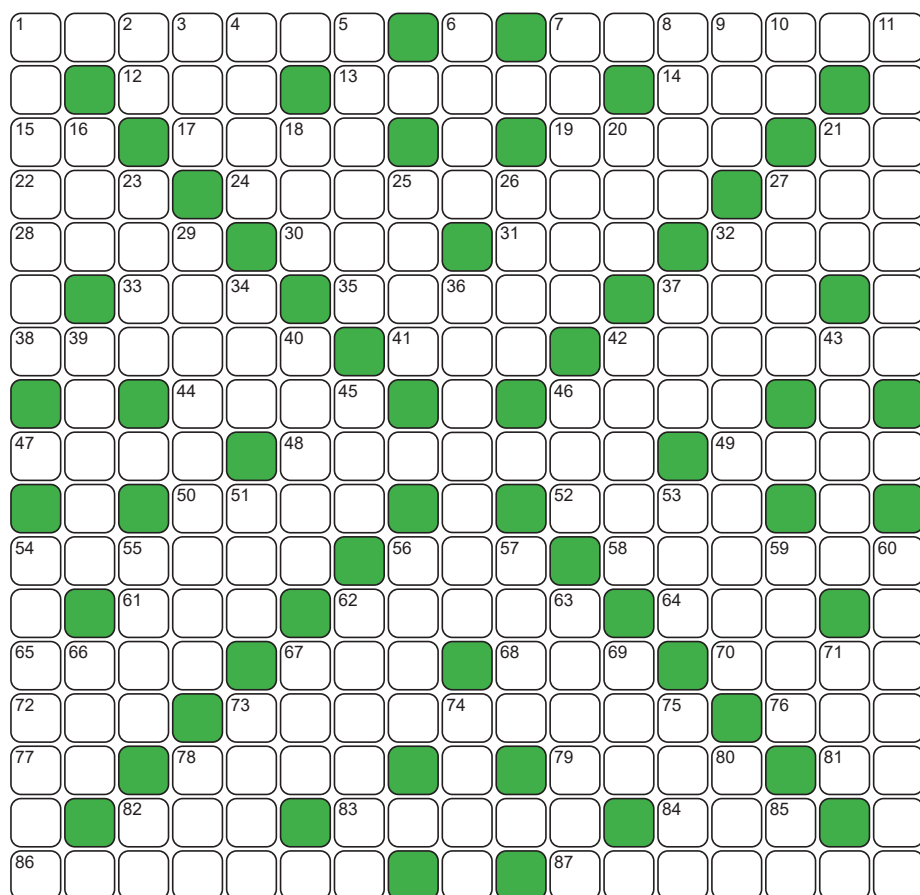


Thijs (14) schiet in een mum van tijd en met het grootste gemak zeven van de tien sterren van het bord.

## KRUISWOORDPUZZEL

**Horizontaal** 1. Italiaans automeerk; 7. Italiaanse landstreek die bekend staat om zijn wijnen; 12. borstbeen; 13. verdieping; 14. gehoororgaan; 15. maanstand (afk.); 17. openbaar vervoermiddel; 19. naar beneden; 21. de oudere (Lat. afk.); 22. plezier; 24. Europese taal; 27. dierenverblijf; 28. hoofd van een moskee; 30. een zekere; 31. maand (afk.); 32. balspel te paard; 33. Russisch ruimtestation; 35. pakhuis; 37. dansfeest; 38. Europees land; 41. postrekening (afk.); 42. plaats in Italië; 44. meisjesnaam; 46. dorpsgemeente op Java; 47. nul (nihil); 48. Italiaans eiland; 49. plaats in Italië; 50. luizenei; 52. zijrivier van de Po; 54. groot soort hagedis; 56. gevangenvverblijf; 58. huidontsteking (uitslag); 61. onderzoeker in opleiding (afk.); 62. Franse schilder; 64. asielzoekerscentrum (afk.); 65. Europeaan; 67. horizon; 68. Nederlandse Radio-Unie (afk.); 70. regenboogvlies in het oog; 72. boomsoort; 73. lange sliert van dansende mensen; 76. uniforme artikelcodering (afk.); 77. soort verlichting; 78. hoffeest; 79. deel (schijf); 81. wettelijke aansprakelijkheid (afk.); 82. laagte tussen bergen; 83. planeet die wij bewonen; 84. Noord-Ierse verzetsgroep (afk.); 86. persoon uit de adelstand; 87. voornaam operazanger Pavarotti.

**Verticaal** 1. bekende Italiaanse filmregisseur; 2. Rolls Royce (afk.); 3. mollengang; 4. wachthuisje bij bushalte; 5. een zeker persoon; 6. plaats in Italië; 7. heraldische term (wapendrager); 8. luchtig gebakje; 9. jongens en meisjesnaam; 10. paardenslee; 11. zonder eergevoel; 16. vaatwerk; 18. godin der blinde drift; 20. slot (afloop); 21. muzieknoot; 23. schaapkameel; 25. listig (gewiekst); 26. ruzie (opschudding); 27. golfterm; 29. zeer vermogend man; 32. fotografen van roddelbladen; 34. plaats in Brazilië (afk.); 36. zwijgend mokken; 37. zangstem; 39. leesteken; 40. plaats in Duitsland; 42. plaats in Gelderland; 43. weefselvocht; 45. volksnaam voor oorsmeer; 46. projectieplaatje; 51. economisch en administratief onderwijs (afk.); 53. Dutch Caribbean Airlines (afk.); 54. plaats in Italië; 55. walm (smook); 56. Italiaans badplaats (meer); 57. rivier in Rusland; 59. touwkleurig; 60. Italiaanse wijn (druf); 62. plaats in Italië; 63. biersoort; 66. olie (Engels); 67. halsboord; 69. United States of America (afk.); 71. in andere woorden (afk.); 73. tropische boom; 74. chagrijnig (nurks); 75. voornaam bekende Noorman; 78. bitter vocht; 80. trichloorethyleen (afk.); 82. lidwoord; 85. rivier in Noord-Brabant.



56 14 29 73 69 7 40 55 36 34 66 78 3 83 62 60 52

## Label White

fashion and more

Damesmodezaak Label White aan het Bakkerspleintje 78 heeft het hele jaar door een ruime keuze in betaalbare damesmode en accessoires. Eigenaresse Marga zorgt ervoor dat vrijwel wekelijks nieuwe items in de winkel te vinden zijn en helpt je graag met deskundig advies. Onder de inzenders van de juiste oplossing van onze puzzel verloten we een cadeaubon ter waarde van 20 euro, te besteden bij Label White.

Mail de oplossing vóór maandag 21 augustus naar [puzzel@castricummer.nl](mailto:puzzel@castricummer.nl).





## Paddenstoelen zijn er vroeg bij

**Castricum** - Wie de afgelopen weken in de duinen of in het bos wandelde, zal het grote aantal paddenstoelen hebben opgemerkt. Ook de variatie in soorten is groot. Het beeld van paddenstoelen in de zomer doet wat ongewoon aan omdat zij normaal gesproken pas van half september tot begin oktober de kop opsteken. De vele regen en de lage temperaturen van de afgelopen weken vormden ideale omstandigheden voor paddenstoelen om massaal uit de grond tevoorschijn te komen. Ze zullen niet lang meer te zien zijn want het warme weer komt eraan. Tekst en foto's: Henk de Reus

### AGENDA

#### DONDERDAG 17 AUGUSTUS

Voetbaltoernooi om de CAL-cup om 19.00 uur op sportpark Dampgeheest aan de Achterweg 22 in Limmen. De tweede ronde van het toernooi vindt plaats op 20 augustus om 13.00 uur, de derde ronde op 26 augustus om 17.00 uur.

#### VRIJDAG 18 AUGUSTUS

Klassiek concert van International Holland Music Sessions om 20.00 uur in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum met de Canadese violiste Meng Jia Lin, begeleid op de vleugel door Sander Sittig en na de pauze pianist Antoine Pr at uit Frankrijk. Kaarten    20,- via [www.ihms.nl](http://www.ihms.nl) en aan de zaal (pinapparaat beschikbaar).

#### ZATERDAG 19 AUGUSTUS

Jubileumfeest Watersportvereniging Limmen om 13.30 uur bij haventje Het Stet in Limmen. Diverse watersportactiviteiten om zelf uit te proberen.

#### ZONDAG 20 AUGUSTUS



Optreden groep 'Marie's Mannen' om 15.00 uur bij restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Toegang gratis. Info op [www.deoudekeuken.net](http://www.deoudekeuken.net). Foto: aangeleverd

Voetbaltoernooi om de CAL-cup (tweede ronde) om 13.00 uur op sportpark Dampgeheest aan de Achterweg 22 in Limmen. De derde ronde van het toernooi vindt plaats op 26 augustus om 17.00 uur.

#### EXPOSITIES

Grafisch werk van André Vranken

(1961) en keramische sculpturen van zijn dochter Meis (1997) zijn op zaterdag 26 augustus en zondag 27 augustus van 12.00 tot 17.00 uur te zien in kerkje 'De Kemphaan' aan De Woude 8 op De Woude.

De expositie 'Verlangen naar Vrede' met werk van Viktoriia Solomakha en Corrie Woudenberg is tot 27 augustus te bezichtigen in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur en op vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur.

De expositie 'Goed Gevonden' van Oud-Castricum over de archeologische historie van Castricum en omstreken is tot eind augustus te bezichtigen in gebouw De Duynkant aan de Geversweg 1b in Castricum. Geopend elke eerste en derde zondag van de maand tussen 13.30 en 16.00 uur. Toegang 1 euro (gratis voor leden).

Schilderijen en glasfusie-objecten van Tiny Blok-Vogel zijn tot en met 24 september elke zondag van 13.30 tot 16.30 uur te zien in Gemaal 1879 aan de Fielkerweg 4 (Klein Dorregeest) in Akersloot.

Tinie Hanck exposeert tot eind september fijnschilderijen bij Fysiotherapiepraktijk Donker, Waal en Hilbers aan de Zonnedauw 2 in Limmen.

Schilderijen en XL-formaat tekeningen van Cor Spil zijn tot eind september te zien in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Kijk op [www.deoudekeuken.net](http://www.deoudekeuken.net) voor openingstijden en overige informatie.

Het atelier van schilderes Sabrina Tacci en fotograaf Marina Pronk aan de Van Oldenbarneveldweg 32 in Bakkum is elke vrijdag van 13.00 tot 18.00 uur geopend voor publiek. Tevens elk tweede weekeinde van de maand geopend op zaterdag en zondag van 13.00 tot 18.00 uur.

## Nacht van de Vleermuis

**Regio** - In het laatste weekend van augustus wordt jaarlijks de Nacht van de Vleermuis georganiseerd.

In heel Nederland zijn vleermuisactiviteiten, zo ook tussen Alkmaar en Beverwijk. Een kans voor jong en oud om meer te weten te komen over vleermuizen en ze zelfs te horen en te zien!

Kijk op [www.nachtvandeveleermuis.nl](http://www.nachtvandeveleermuis.nl) voor meer informatie en aanmelding. De starttijd van de excursies varieert van 20.00 tot 20.45 uur en de kosten variëren tussen gratis en 10 euro per persoon.

## Met veel te hoge snelheid over de A9

**Akersloot** - Tijdens een snelheidscontrole in de ochtendspits heeft de politie vorige week dinsdag twee bestuurders van personenauto's aangehouden. Een 24-jarige man uit Bergen reed met een snelheid van 159 kilometer per uur over de snelweg, een 48-jarige man uit Alkmaar haalde een snelheid van 157 kilometer per uur. De maximum toegestane snelheid is echter 100 kilometer per uur. Gezien de forse overschrijding van de limiet moesten beide mannen direct hun rijbewijs inleveren.

## Man (20) bekeurd wegens wildplassen

**Castricum** - Een 20-jarige man uit Den Helder kreeg in de nacht van vrijdag op zaterdag een bekeuring van de politie wegens wildplassen. De man had zich de hele nacht al tamelijk hinderlijk gedragen. Hij daagde op straat diverse mensen uit en raakte bijna betrokken bij een gevecht. Volgens de dienstdoende agenten was hij erg luidruchtig en was overduidelijk dat hij onder invloed was van alcohol en drugs. Toen hij bovendien rond 03.00 uur tegen de spoorwegovergang urineerde, leverde dat hem een bekeuring op.

## LEZERSPOST

### N203 veiliger maken

Ik las het artikel in de Castricummer over het veiliger worden van de N-weg N203, door de borden die worden weggehaald voor een totaal inhaalverbod. Dan hoop ik dat er ook eens aandacht wordt gegeven aan de N203 tussen 06.00 en 07.00 uur, want dan is het net een 2-baans autoweg voor veel mensen die te laat zijn vertrokken van huis en menen dat ze hier met ruim 100 kilometer per uur gewoon links kunnen inhalen, met alle gevolgen van dien. Dood door schuld is hier ook een zaak voor de politie om dit probleem eens bij de bron (06.00 tot 07.00 uur) aan te pakken en niet net de shiftwissel te laten plaatsvinden op het politiebureau, maar de ballen hebben om op te treden en zo deze N203 veiliger te maken. Want zeg nu zelf; een bord weghalen en een haag plaatsen is toch geen veiligheidsaspect?

P. de Graaf

### Action

De gemeente Castricum heeft een advies gekregen om een Action-winkel te openen. Ik snap het niet, is dat een duurzame winkel? Mijn ervaring is: niet. Voor een paar eurootjes kun je er zeker iets kopen, maar kun je dat ook lang gebruiken? Is het waard om te hebben? Zeker niet. Je kunt het heel gemakkelijk weggooien omdat het toch maar een paar eurootjes heeft gekost. Deze spullen zijn helemaal vanuit China hier gekomen om een paar dagen te gebruiken en dan weg te gooien. Nog meer natuurvervuiling, nog meer vuil. Door klimaatverandering zijn we net vijfhonderd bomen kwijt. Mijn advies aan de gemeente: ga naar een duurzame en sociale winkelstraat. De wereld heeft geen wc-pot om door te trekken, alles blijft boven.

Sultan, Castricum

### Strandplateau verboden voor paarden

Knoltokkies, zelfs met dit prachtige strandweer. Het strandplateau is 24 uur verboden voor paarden! Gezondheidsrisico's met al die duizenden kleine en grote blote voeten... met misschien kleine wondjes door scherpe schelpen... op weg naar huis, hotel of camping na heerlijke stranddag...

Knoltokkies komen naar Castricum aan Zee, brengen alleen maar pies en drollen mee;

Kakkers op de rug van het peerd, Stront uit 't gat onder de steert;

Hoepel op!

Neem knol en drollen mee en maak van ons mooie strand en plateau geen paardenplee!

Jan Dink Kruup, Castricum





# Een mooi afscheid

Graag willen we u danken voor uw medeleven, de prachtige bloemen, de mooie kaarten en troost die we hebben mogen ontvangen na het overlijden van onze lieve

## Joke Ent – Tervoort

Liefs Theo, Lindsay en Nancy Ent

**Charon**  
UITVAARTBEGELEIDING

Petra Overbosch  
Uitvaartbegeleider



Een uitvaart als  
liefdevolle  
afsluiting van  
het leven



Dag en nacht bereikbaar  
072 507 0477

Bezoek [charonuitvaartbegeleiding.nl](http://charonuitvaartbegeleiding.nl)

**Ester AL**  
UITVAARTZORG

24/7 bereikbaar via: 06 1473 1293  
[contact@esteraluitvaartzorg.nl](mailto:contact@esteraluitvaartzorg.nl) • [www.esteraluitvaartzorg.nl](http://www.esteraluitvaartzorg.nl)



**Uitvaartverzorging**  
Yvonne van Ophuizen

SINDS  
2012

Persoonlijk · Respectvol · Betaalbaar

Samen met mijn team sta ik klaar om u persoonlijk te begeleiden na het overlijden van uw dierbare. Een waardevol afscheid ontstaat door tijd en aandacht.

072 5055740 | 06 23582577

Bezoek [uitvaartverzorgingyvonne.nl](http://uitvaartverzorgingyvonne.nl) voor al uw vragen.

- Limmen, Castricum e.o.
- 24 uur per dag bereikbaar
- Ongeacht waar u verzekerd bent



De mens kan niet  
afzien

**Alice Loeters**  
persoonlijke uitvaartzorg

- Een hecht team van vrouwen
- Met jarenlange ervaring en warme betrokkenheid
- Binnen elk budget

[www.aliceloeters.nl](http://www.aliceloeters.nl) / 0255-517452 (dag en nacht bereikbaar)

UITVAARTVERZORGING **Duin**

„want wat je bejden  
niet goed verzorgd worden!”



Jarenlange ervaring, transparantie en  
geen onverwachte kosten.  
Voor meer informatie kunt u  
ons graag vrijblijvend bellen of  
e-mailen op [uitvaartverzorgingduin.nl](mailto:info@uitvaartverzorgingduin.nl)

Bereikbaar via 072-5115238

Persoonlijke begeleiding in en rondom  
Castricum, Limmen en Heiloo.

Geheel naar uw wensen,  
ongeacht waar u verzekerd bent.

— Sinds 2010 —  
**ANNO NU**  
uitvaartverzorging

Een uitvaartwensenmap kunt u  
geheel vrijblijvend aanvragen via  
[info@uitvaartannou.nl](mailto:info@uitvaartannou.nl)

Met warme groet

**Petra van der Meer**

Elke dag en nacht bereikbaar

06 41739549

[www.uitvaartannou.nl](http://www.uitvaartannou.nl)





# Toernooi om de CAL-cup dit jaar op sportpark Dampegheest

**Limmen - Al in 2002, toen Limmen en Akersloot zich bij Castricum voegden om één gemeente te worden, bekwam mij het idee om dan ook maar uit te laten maken wie de beste voetbalclub heeft. Toen is het CAL-toernooi ontstaan. Limmen ging steeds naar Heiloo voor een toernooi om daar de kantine te spekken. Vitesse, Meervogels en FC Castricum dachten er ook zo over, want zij hadden elders ook een toernooi ter voorbereiding op de competitie.**



Jaap Menick (links) en Mika Miettinen zijn overgestapt van voetbalvereniging Limmen naar Vitesse '22. Foto's: aangeleverd

Door Willem Koot

De afspraak was om eerst bij Vitesse te starten, om vervolgens elk jaar bij

de andere club te buurten. Die club waar het toernooi wordt gespeeld heeft de organisatie en de reglementen. Dat kan, en is, vaak verschil-

lend. We begonnen met reglementen waarbij ook de tweede elftallen meewogen in de puntentelling. Ook het scoren van vier doelpunten en meer kreeg een extra bonuspunt, maar dat is nu van de baan (eigenlijk jammer). Dameswedstrijden werden ook wel eens erbij gerekend. Ook dit speelt niet meer. Nu spelen op donderdag 17 augustus alleen de eerste elftallen om de punten. De tweede en derde wedstrijd krijgt men een andere tegenstander. Voorheen bestond het CAL-toernooi uit twee wedstrijden. De winnaar van de eerste wedstrijd mocht dan in de finale tegen de andere winnaar. Ook dat is nu verleden tijd. De tweede elftallen spelen om des keizers baard op zaterdag de 26e een minitoernooi van drie keer een half uur. Na afloop van de wedstrijden is de kantine (met vernieuwde vloer) natuurlijk open voor de derde helft.

Voor de statistieken kan ik melden dat elke club de beker minimaal twee keer heeft gewonnen met Vitesse als uitschieter naar boven. Dat mag ook natuurlijk als eersteklasser. We gaan het donderdag beleven als Limmen het moet opnemen tegen Vitesse met wellicht de twee kersverse 'overlopers' Mika en Jaap. Wie er wint? Geen idee, als de sportiviteit maar hoog in het vaandel staat. We zien jullie toch weer?



Deelnemers aan de Egmondstage trainen als groep voor deelname aan de halve marathon. Foto: AV Castricum

## Egmondstage optimale voorbereiding op halve marathon

**Castricum - Vanaf woensdag 6 september organiseert Atletiekvereniging Castricum voor recreatieve lopers hardlooptrainingen. Deze trainingen, bekend als de AVC-Egmondstage, lopen door tot in januari volgend jaar en zijn bedoeld om op 14 januari bij de NN Halve Marathon van Egmond (organisatie Le Champion) goed voorbereid aan de start te staan.**

AVC wil graag zoveel mogelijk lopers in de gelegenheid stellen om zich samen met andere hardlopers goed op de populaire NN Egmond Halve Marathon voor te bereiden. Samen trainen betekent natuurlijk ook een extra stuk gezelligheid en stimulans. Daarom heeft de Castricumse atletiekvereniging een trainingsstage voor lopers die zich specifiek op die 21 kilometer willen voorbereiden. Uitgangspunt is drie trainingen in de week. Op maandagavond staat altijd een lange duurloop met tempovariaties op het programma. Op woens-

dagavond wordt vooral getraind via korte intervallen, terwijl op zaterdag wordt getraind via een combinatie van intervallen en tempoduurlopen. In een aantal gevallen wordt daarbij ook getraind op het Egmondparcours in de duinen en op het strand.

### Deskundige begeleiding

Trainer Ari Smit: „We trainen als groep samen. Wanneer nodig delen we de groep op in kleinere groepjes, waarbij de snelheid en het parcours worden aangepast. Het groepsgevoel blijft behouden. Lopers ervaren

dit als zeer prettig. Als aanvangsniveau gaan we er vanuit dat de deelnemers in ongeveer 1 uur zo'n 10 kilometer kunnen lopen. In ruim vier maanden wordt dit uitgebreid, zodat je begin januari in staat bent om de halve marathon te volbrengen. Door de goede voorbereiding en geleidelijke opbouw qua trainingskilometers voorkom je blessures. De groep bestaat uit enthousiaste hardlopers die bijna allemaal meedoen aan de Egmond Halve Marathon. Je loopt met andere lopers die ook jouw tempo lopen. Tijdens de stage krijg je advies over voeding en kleding, leer je veel over looptechniek en krijg je veel looptips zodat je wedstrijden van 10 tot ruim 21 kilometer goed en ontspannen kunt lopen.”



De havenmeesters heten iedereen van harte welkom bij het jubileumfeest van Watersportvereniging Limmen. Foto: aangeleverd

## Uitgesteld jubileumfeest Watersportvereniging op 19 augustus

**Limmen - Watersportvereniging Limmen bestaat een halve eeuw. Dat vieren de leden op zaterdag 19 augustus vanaf 13.30 uur bij haventje Het Stet. De vereniging pacht, beheert en onderhoudt dit haventje sinds 2021 en houdt tevens de wachtlijst voor een ligplaats bij.**

Voor alle leden en oud-leden en voor iedereen die de vereniging een warm hart toedraagt is er zaterdag een receptie.

Er is een havenbar met havenbier en er komt zelfs een havenzanger om voor wat extra gezelligheid te zorgen. Wil je niet uit plastic drinken, neem dan zelf een glas mee! Het kan ook handig zijn om een klapstoeltje mee te nemen. Voor de aanwezige (klein)kinderen is er waterpret. Wie

dat wil, kan zich uitleven in een traditionele kano, een Canadese kano of een kajak. Je kunt ook het water op in een roeiboort of op een SUP-board, je mag gebruik maken van de waterfiets, er is een belly boat en er is misschien een 'sit-on-top-kajak' met trapstel beschikbaar. Kortom: een waar spektakel met voor elk wat wils. Kleine kinderen gaan vanzelfsprekend onder begeleiding het water op.

## K-Lets café; ruilkring regio Alkmaar

**Alkmaar - De ruilkring Lets Alkmaar opent het K-Lets café! Vanaf dinsdag 5 september is er elke eerste dinsdag van de maand van 19.30 tot 21.30 uur een K-Lets café waar LetsA-leden en belangstellenden elkaar kunnen ontmoeten. Kom naar het K-Lets café om kennis te maken met het ruilprincipe.**

Graag iets voor een ander doen en daarvoor iets terugontvangen? Jouw talenten ontdekken en inzetten? Spullen een tweede leven geven? Dat kan bij de LetsA-ruilkring! LetsA staat voor Lokaal Economisch Transitie Systeem Alkmaar en is een sociaal en duurzaam initiatief dat al meer dan 25 jaar actief is in de regio Alkmaar! Het K-Lets café biedt een

mooie gelegenheid om elkaar te ontmoeten en uit te wisselen. En voor belangstellenden een kans om kennis te maken met LetsA. Wees welkom! Loop gewoon even binnen!

Kijk op: [www.letsa.nl](http://www.letsa.nl) voor meer informatie. Het K-Lets-café vindt plaats in wijkcentrum De Oever aan de Amstelstraat 1 in Alkmaar.



Ook Transitie Castricum neemt deel aan dit initiatief. Foto: aangeleverd





## Piercings: dit zijn de trends in 2023

**Piercings bestaan al eeuwenlang. Veel mannen in het Romeinse volk droegen een tepelpiercing, de Azteken en Maya's stonden bekend om hun tongpiercing. In de Bijbel wordt de neuspiercing al genoemd, dus eigenlijk zijn piercings al sinds mensenheugenis een bekend fenomeen. Je hebt er echter wel trends in, net zoals je die hebt op het gebied van kleding en kapsels. Uiteraard bepaal je helemaal zelf of je aan zo'n trend wilt meedoen, want het laten zetten van een piercing is een zeer persoonlijke keuze.**

Bij het laten zetten van een piercing is van groot belang dat er hygiënisch gewerkt wordt. Dat wil zeggen dat degene die de piercing zet handschoenen moet dragen en gebruik moet maken van een steriele naald. Ook de piercing zelf moet volledig steriel zijn om infecties te voorkomen. Controleer vooraf of de piercingstudio beschikt over de benodigde vergunning. Dit kun je eenvoudig online terugvinden in het overzicht van de RIVM. Afhankelijk van het type piercing en de plek op je lichaam duurt het best lang voordat de wond geneest. Houd hierbij rekening met minstens een maand, maar in sommige gevallen zelfs meer dan een half jaar. Intussen is het zaak om de wond goed schoon te houden en er verder zo min mogelijk met je handen aan te zitten. Een piercing door de huid levert zelden gezondheidsproblemen op, maar als je een piercing door je kraakbeen laat zetten, kan dat vervelende gevolgen hebben als ze ontstoken raken. Soms is het dan nodig om antibiotica in te nemen, maar als het om een milde ontsteking gaat, volstaat het meestal om die te behandelen met azijn.

### Wenkbrauwpiercing

De wenkbrauwpiercing is weer helemaal terug! Opvallend is wel dat de precieze plek voor het laten zetten van zo'n piercing anders is geworden. Was het voorheen met name gebruikelijk om deze piercing aan de zijkant van de wenkbrauw te laten zetten, nu kiezen steeds meer mensen voor het midden van de wenkbrauw en dan vaak ook nog in beide wenkbrauwen.

### Septumpiercing

De septumpiercing is, na de oorbellen, de meest verkochte lichaamspiercing. Het septum is het tussenschot dat de doorgang in de neus verdeelt in twee helften. Een septumpiercing is vaak een ring, al dan niet voorzien van een edelsteentje. Het kan echter ook een gebogen staafje zijn met aan beide uiteinden een balletje. Ook daarin heb je weer allerlei variaties, al dan niet met edelsteentjes erin. De septumpiercing is altijd een piercing die dwars door het septum gaat, je moet ze dus niet verwarren met de neuspiercing die door de buitenzijde van de neus worden gedragen.

### Navelpiercing

De navelpiercing was een hot item in de jaren 90. Zangeressen als Britney Spears en Beyoncé Knowles omarmden deze trend en zorgden er mede voor dat heel wat dames ertoe overgingen om ook z'n piercing te laten zetten. De meest populaire is de banana, die zijn naam dankt aan de gebogen vorm. Aan het ene uiteinde van het staafje zit dan een balletje, dat ervoor zorgt dat de piercing op zijn plek blijft zitten. Aan het andere uiteinde een versiering, doorgaans in de vorm van een natuursteentje of een hangertje. We zien dat de navelpiercing in het huidige modebeeld weer helemaal hot is.

### Oorschelpiercing

Van oudsher dragen veel mensen oorbellen, maar de traditionele oorbellen worden bevestigd door een gaatje te prikken in de oorlel. Inmiddels is een duidelijke trend waarneembaar waarbij niet de oorlel, maar de oorschelp gekozen wordt om de piercing te laten zetten. En dan hebben we het allang niet meer alleen over de helix, een piercing door de buitenste plooi van de oorschelp. Steeds vaker zie je piercings die zich dieper in de oorschelp bevinden, zoals de rook en de flat, die op het platte gedeelte van de oorschelp geplaatst worden. De Daith is een piercing die zich wel op de rand van de oorschelp bevindt, maar dan juist aan de andere kant van het oor, daar waar de oorschelp aan de schedel vastzit.

## Afvallen dankzij HIIT, zo werkt het

**Lichaamsgewicht verliezen doe je vooral door flink in beweging te komen. Het gaat erom meer calorieën te verbranden dan je dagelijks binnenkrijgt. Natuurlijk ligt het allemaal wel iets gecompliceerder, maar in grote lijnen is dit wel waar het op neerkomt. Afvallen door middel van HIIT (High Intensity Interval Training) is een relatief eenvoudige en goedkope manier van trainen. Het vereist niet veel meer dan tijd en zelfdiscipline. En toegang tot het internet, waar de gratis instructievideo's voor je klaar staan!**

Tijdens een HIIT combineer je conditietraining met krachttraining in een korte, intensieve training die behoorlijk wat van je lichaam vergt, maar ook echt het gewenste resultaat oplevert. Het mooie van zo'n HIIT is dat alle spiergroepen tijdens deze work-out aan bod komen. Je hoeft er geen specifieke ervaring voor te hebben, je kunt er dus op elk gewenst moment mee beginnen. Houd er wel rekening mee dat je de volgende dag behoorlijk wat spierpijn kunt hebben, als deze vorm van trainen jou nog onbekend is. Daar zul je even doorheen moeten, na een paar keer trainen ben je daar vanaf.

### Instructievideo's

Op YouTube vind je voldoende inspiratie om deze training te kunnen uitvoeren. Door simpelweg de afkorting HIIT als zoekterm in te voeren, krijg je een hele reeks video's te zien waar je direct mee aan de slag kunt. Je hebt er ook nauwelijks iets voor nodig: wat ruimte, een matje en een handdoek zijn eigenlijk al voldoende. Onze tip: doe de oefeningen niet in je eentje, maar samen met een vast sportmaatje. Dat is veel gezelliger en zo houd je het ook langer vol.

### Interval

Eén van de woorden in de afkorting HIIT is interval. Daarin schuilt ook het belangrijkste geheim van dit type trainingen. Nieuw is het overigens allerm minst, want topsporters doen al jaren aan intervaltrainingen. Het komt erop neer dat je zeer intensief traint, met vervolgens een pauze van een aantal seconden of minuten. Daarna ga je weer vol aan de slag. Door de intensieve manier van trainen kun je een HIIT niet dagelijks doen. Je lichaam heeft wat tijd nodig voor herstel, daarom luidt het advies om bijvoorbeeld twee keer per week op deze manier te trainen.

### Meerdere sporten

Zoals gezegd kun je HIIT gewoon thuis op een matje voor het beeldscherm uitvoeren. Maar de trainingsvorm is ook geschikt om toe te passen in allerlei andere sporten, zoals fietsen of zwemmen. Het is zelfs mogelijk om verschillende sporten in één training te combineren. Je kunt het dus allemaal zo intensief en uitgebreid maken als je zelf wilt. Maar voor iedereen die het simpel wil houden en toch doeltreffend wil bewegen, zijn de beschikbare video's op YouTube al voldoende.







# *zondags markt*

## *20 augustus*

*11.00 tot 17.00 uur  
centrum castricum*



## *+ kledjiesmarkt*

Alle kinderen mogen vanaf 10.00 uur hun kledje met te verkopen spullen neerleggen op het Bakkerspleintje en op de Dorpsstraat tussen Aldor Verlichting en huisnummer 102, aan beide kanten van de weg.