



Workshop tekenen in de natuur

Castricum - Ook eens proberen hoe het is om buiten te schetsen en te tekenen? Op een mooi plekje in de natuur te oefenen met tekenmaterialen? Wegens het succes kan dat weer op zaterdag 5 september vanuit bezoekerscentrum De Hoep in Castricum. Van 13.00 tot 16.00 werkt men onder begeleiding van een bevoegd tekendocent in de duinen in de omgeving van Castricum.

Aanmelden via www.pwn.nl/activiteiten Deelnemen aan deze workshop kost 15,00 euro, inclusief materiaal.

Men dient zelf een klein stoeltje of een kussentje mee te nemen om op te zitten.

Vrijwilligersdagen in het duin weer van start

Castricum - De boswachters van PWN hebben weer een druk zomerseizoen achter de rug met het in goede banen leiden van

de miljoenen duinbezoeken. Met de ergste drukte achter de rug verplaatst hun aandacht zich nu weer naar het duinbeheer. Beh-

ren is nodig om het duin aantrekkelijk te houden. Niet alleen voor de mensen maar ook voor alles wat er groeit en bloeit én wat er vóórkomt aan dierenlevens.

Variatie is daarbij het toverwoord. Dat doet PWN onder andere door het open duin ook daadwerkelijk open te houden. Want bij niets doen gaat de natuur zijn eigen gang en groeit het duingebied dicht met grassen, struiken en bossen. De inzet van Schotse Hooglanders en paarden vertraagt deze ontwikkeling maar is niet genoeg. Daarom zijn ook dit jaar weer mensen welkom die het leuk vinden om PWN te helpen bij het duinbeheer. Ook kinderen onder begeleiding van een volwassene zijn welkom.

Van september tot april kunnen vrijwilligers elke maand op drie

zaterdagdagen de mouwen opstropen. Deze werkdagen vinden plaats op verschillende duinlocaties. Elke eerste zaterdag in de maand in de duinen van Bakum/Egmond/Bergen, de tweede zaterdag in de maand in de Kennemerduinen bij Haarlem en elke derde zaterdag in de maand in de duinen tussen Castricum en Wijk aan Zee.

De eerste klusdag van het seizoen is op zaterdag 5 september. Er wordt gewerkt van 10.00 tot 15.30 uur. Graag aanmelden via www.pwn.nl/vrijwilligers of 023-5413289 in verband met het benodigde gereedschap dat nodig is. Op elke klusdag wordt gezorgd voor koffie, thee en soep. Deelnemers zorgen zelf voor stevige schoenen, kleding en een lunchpakket.



BREUGELSLOF



Gevuld met passie banketbakkersroom, slagroom, frambozen en daarna afgewerkt met een hazelnoot-broyage

VAN €9,50 VOOR €7,95

tot ziens bij PATISSERIE - TEAROOM

de Roset

D A G L I C H T + R U I M T E SELECT WINDOWS

Kunststof kozijnen **vandervlugt**

- Ramen
- Deuren
- Serres
- Kozijnen
- Carports
- Veranda's
- Zonwering
- Schuifpuien
- Vouwanden
- Dakkapellen
- Garagedeuren
- Balkonbeglazing

DE LUXE VAN NIET MEER HOEVEN SCHILDEREN



Vondelweg 540
2026 BH Haarlem
Tel. 023 538 22 77
www.vandervlugt.nl

Openingstijden:
ma-vr: 08:00 - 17:30
do: 19:00 - 21:00
za: 10:00 - 16:00

SELECT WINDOWS VOOR FIJNER WONEN

PLUSACTIVITEITEN

OPEN DAG

**Zondag 30 augustus
van 11.00 tot 14.00 uur**

Bonhoeffer College

www.plusactiviteiten.nl

Tel: 0251 - 67 18 37

computerlessen-creativiteit-
educatief-gezondheid-hobby
en vrije tijd-muziek-talen-sport-
typen-kunstzinnige vorming-
persoonlijke verzorging-
lezingen en workshops

ALLEEN BIJ AH LIMMEN

Italiaanse weken

Drie manden vol
italiaanse heerlijkheden!



Trekking
29 aug. a.s.
**Albert Heijn
Limmen**

ZONDAG V.A. 16.00 UUR OPEN



Avond-, nacht- en week- enddienst huisartsen Ca- stricum, Limmen, Akersloot en Uitgeest

Op werkdagen van 17.00 tot 08.00 uur en van zaterdag 08.00 tot maandag 08.00 uur: Huisartsenpost Beverwijk (Rode Kruis Ziekenhuis, Vondellaan 13 in Beverwijk) alleen volgens telefonische afspraak: 0251-265265. Voor spoedgevallen in Limmen dagelijks vanaf 17.00 uur en in het weekend tel. 072-5180618.

Vakantiegasten Castricum

Campinggasten worden verzocht zich voor medische hulp te wenden tot de praktijk van huisarts A. Leemhuis, Dorcamp 1, tel. 654540. In het (hoog)seizoen dagelijks spreekuur op de grote campings.

Avond/weekenddienst apotheek

Dienstoptheek Midden-Kennemerland in Rode Kruis Ziekenhuis, Vondellaan 13 in Beverwijk, tel. 0251-783840. Maandag t/m vrijdag van 18.00 tot 08.00 uur, zaterdag en zondag 08.00 tot 08.00 uur.

Apotheek

Geesterduin, Geesterduinweg 42, Castricum, tel. 0251-655066.

Van Ouwkerk, Burg. Lommenstraat 6, Castricum, tel. 652500.

Akersloot, Churchillplein, Akersloot, tel. 0251-312122.

Limmen, Vuurbaak 7a, Limmen, tel. 072-5052620.

Regionale spoedapotheek voor Limmen/Heiloo Winkelcentrum De Hoef, Van Ostadelaan 248, Alkmaar, tel. 072-5143060.

Scharlei, Pr. Irenestraat 2, Uitgeest, tel. 0251-314170.

Tandartsen

Groepspraktijk Uitgeest: na telefonische afspraak 0251-313879. In het weekend tel. 06-53937620. Waarneming voor de tandartsen in Castricum, Limmen, Akersloot en Uitgeest. Alleen voor spoedgevallen.

Stichting Artsenlaboratorium en Trombosedienst (SALT)

Afnames bloed in zorgcentrum Geesterheem op maandag, dinsdag en donderdag en in het Gezondheidscentrum Uitgeest aan de Graskampaan 11 in een ruimte bij de huisartsen op woensdag en vrijdag. Tijdens vakanties van het Gezondheidscentrum is ook de SALT gesloten.

Dierenambulance

Alarmnummer tel. 0251-215454.

Dierenartsen

Dierenkliniek Castricum, Laan van Albertshoeve 140, tel. 0251-654345.

Dierenkliniek Geesterduin, Raadhuisplein 7, Castricum, tel. 0251-655910.

Middelweg 11, Uitgeest, tel. 0251-312227.

Praktijk Akersloot, Koningsweg 1, tel. 0251-3155519.

Telefonische hulpdienst

Voor een gesprek van mens tot mens, 24 uur bereikbaar, tel. 0900-0767.

Clëntenplatform

Behartigt belangen minima en gehandicapten. Voor vragen, tel. 0251-653841 of 072-5051210.

Spreekuur Algemeen Maatschappelijk Werk

Castricum: Voor een afspraak bellen naar 0251-658787.

Akersloot: Voor een afspraak bellen naar 0251-312557.

Uitgeest: Spreekuur op donderdagochtend van 9.00-11.00 uur, Hogeweg 9, tel. 0251-310406, b.g.g. 0251-251500.

Sociaal Raadslieden Castricum

Voor advies en hulp bij invullen van formulieren van belastingen, kwijtscheldingen, arbeidskwesties en huursubsidie. Voor een afspraak bellen naar 0251-257157.

Algemeen alarmnummer 112

Politiebureau 0900-8844.



Viering 35-jarig bestaan van de Montessorischool

Castricum - Dit jaar viert de Montessorischool Castricum het 35-jarig bestaan van de school. Dat wordt uiteraard groots gevierd. Gedurende het schooljaar zullen allerlei activiteiten worden georganiseerd. Het jubileumjaar wordt aan het einde van het schooljaar afgesloten met een groot eindfeest. Maar dit schooljaar werd alvast geopend met een voorstelronde van alle kinderen: iedere leerling heeft van zichzelf een stoepkrijttekening gemaakt op de stoep voor de school.



Gratis meel voor certificaat- houders De Oude Knegt

Akersloot - De Oude Knegt in Akersloot doet mee aan de Open Monumentendagen op zaterdag 12 en zondag 13 september. Bezoekers die in het verleden een certificaat kochten - om zo de herbouw van de korenmolens mee te helpen financieren - kunnen op vertoon van dit document tijdens dit weekeinde in de winkel een gratis zakje pannenkoekenmeel komen ophalen.

Met de geste wil molencoördinator Theo Visser de mensen, die destijds bereid waren de herbouwactie te steunen, laten weten dat ze niet vergeten zijn. "Het is leuk om zo een keer wat terug te kunnen doen."

Het in de Oude Knegt gemalen meel wordt verpakt in pondbaaltjes, gemaakt van oude originele meelzakken met daarop het stempel van De Oude Knegt.

De Oude Knegt is zo'n 25 jaar geleden herbouwd. In de jaarwisseling van 2000/2001 brandde de molen af.

Bij de herbouw is naast de molen ook een molenaarshuisje neergezet, ondermeer voor de verkoop van de eigen meelproducten. Tot twee keer toe zijn certificaten uitgegeven. Vanuit de bevolking is toen massaal ingetokend op de actie. Zowel de houders van de oude als meer recente certificaten hebben recht op een gratis zakje pannenkoekenmeel.

Tijdens de Monumentendagen zijn de molen en de winkel van 's ochtends tien tot 's middags vijf uur geopend. Bij voldoende wind zal de molen draaien en wordt er meel gemalen. Molenaar Christiaan de Groen is aanwezig om uitleg te geven en vragen te beantwoorden.

Burgerlijke stand Castricum

Geboren:

Wonende te Castricum:

10-08-2009: Lisa Janine Renée, dochter van P.C. de Jonge en A.E.A. van Aalst, geboren te Alkmaar. 12-08-2009: Roosmarijn, dochter van J. Huitenga en E.M. van Diepen, geboren te Beverwijk. 13-08-2009: Maud Julia, dochter van E.R. Kerklaan en C.M. Nijman, geboren te Castricum. 14-08-2009: Fleur, dochter van C.B.G. Huffkens en M. van Wingerden, geboren te Beverwijk. 14-08-2009: Jaimy Jan, zoon van J.W. Taverne en C. de Jong, geboren te Beverwijk.

Huwelijken en partnerschaps- registraties:

18-08-2009: Folla, Fredericus J.M., wonende te Castricum en Medina Medina, Georgina J. 14-08-2009: Kroon, Patrick M.J. en

den Heyer, Sivia I, beiden wonende te Koog a/d Zaan.

Overleden:

Wonende te Castricum:

10-08-2009: Hogenstijn, Jannetje, oud 86 jaar, overleden te Alkmaar. 12-08-2009: Boon, Aaltje, oud 66 jaar, overleden te Alkmaar, gehuwd met N.P.A. Zoon. 16-08-2009: Hollaender, Christoph A, oud 84 jaar, gehuwd met H.M. Hundt, overleden te Castricum.

Wonende te Bakkum:

17-08-2009: Liefing, Maria A., oud 70 jaar, overleden te Alkmaar, gehuwd met H.L. Stokman.

Wonende te Amsterdam:

13-08-2009: Hoogerhuis, Neeltje, oud 89 jaar, gehuwd geweest met S. de Vries, overleden te Castricum.

de Castricummer

Oplage 16.700 exemplaren.
Verschijnt iedere
woensdag of donderdag
in Castricum, Bakkum,
Limmen, Akersloot.

Uitgeester courant

Oplage 5.400 exemplaren.
Verschijnt iedere
donderdag in Uitgeest.

KANTOORADRES:

Zeeweg 189-191
1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-520456
Fax 0255-518875

OPENINGSTIJDEN:

Maandag tot en met vrij-
dag van 9.00 tot 17.00 uur.

AANLEVEREN TEKST:

Maandag voor 12.00 uur
info@castricummer.nl
info@uitgeestercourant.nl

AANLEVEREN ADVERTENTIES:

Dinsdag voor 12.00 uur:
verkoop@castricummer.nl
verkoop@uitgeestercourant.nl

DIRECTIE:

Frits Raadsheer
06-53951836

BLADMANAGER:

Veroni Pereboom
06-30695175

REDACTIE:

Anneke Zonneveld
06-12931800
Mirjam Beevendorp

ADVERTENTIEVERKOOP:

Annette Visser
06-45733293
Wendi Honcoop
06-20278532

UITGAVE VAN:

Kennemerland Uitgevers BV

DRUK:

Boesenkool Krantendruk BV
Castricummerwerf 39-41
1901 RV Castricum
Tel. 0251-656750
E-mail: info@boesenkool.nl

VERSPREIDING:

Verspreidnet BV
Castricum
Tel. 0251-674433
Bezorgklachten:
www.verspreidnet.nl/klacht

CENTRALE ADMINISTRATIE:

Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

Overname/kopiëren van advertenties
en/of teksten uit deze uitgave is
niet toegestaan zonder schriftelijke
toestemming van de uitgever.

CORSO
BIOSCOOP
RESERVEREN: 0251-652291
WWW.CORSOBIOSCOOP.NL

Programma 27 aug t/m 2 sept 2009

donderdag 20.00 uur
vrijdag & zaterdag 21.00 uur
zondag 16.00 & 20.00 uur
maandag, dinsdag &
woensdag 20.00 uur

"Inglourious Basterds"

vrijdag & zaterdag 18.30 uur
maandag 20.00 uur

"The Proposal"

zaterdag 14.00 uur
zondag 14.00 uur
woensdag 14.00 uur

"Ice Age 3D" (NL)

vrijdag & zaterdag 18.30 uur

"Ice Age 3D" (OV)

donderdag 20.00 uur
vrijdag & zaterdag 21.00 uur
zondag 20.00 uur
dinsdag & woensdag 20.00 uur

"Harry Potter 6"

zaterdag 14.00 uur

zondag 14.00 uur

woensdag 14.00 uur

"Het geheim van Mega Mindy"

zondag 16.00 uur

"State of play"

Dorpsstraat 70 • Castricum
Tel. 0251 - 65 22 91

Toon Hollanders in café Scala



Castricum - Zaterdagmiddag 29 augustus presenteert Café Scala, zanger Toon Hollanders, bekend van zijn country- en blues-repertoire.

Toon Hollanders is geen onbekende in Castricum. Al ruim veertig jaar is hij actief muzikant en maakte deel uit van de formatie The Casticks in de vroege jaren zestig en in de late zeventiger jaren van PeeWee and The Specials.

Toon treedt deze middag solo op. Zijn singer/songwriter songs dringen diep in het hart door als mede de blues die Toon vertolkt. Het concert begint om 16.00 uur op zaterdagmiddag 29 augustus in Café Scala aan de Dorpsstraat te Castricum.



Inglourious Basterds

Brad Pitt in een oorlogsepos van Quentin Tarantino over Joods-Amerikaanse soldaten die in WO II een levensgevaarlijke missie in Frankrijk ondernemen.

Er was eens, in het door Nazi-Duitsland bezette Frankrijk, een kleine groep Joods-Amerikaanse soldaten genaamd de Inglourious Basterds. Onder leiding van luitenant Aldo Raine heeft deze gewelddadige wraakzuchtige groep militairen tot doel om tijdens de Tweede Wereldoorlog zoveel mogelijk terreur te zaaien onder de Nazi's. Wanneer vernomen wordt dat zowel Hitler als

Goebbels een filmpremière gaan bijwonen in een kleine bioscoop in Parijs, proberen de Basterds voor eens en voor altijd af te rekenen met de kopstukken van het Derde Rijk. Ze worden echter op de hielen gezeten door de meedogenloze kolonel Hans Landa, alias de Jodenjager, die iedere vorm van misleiding feilloos doorziet. Met onder andere Brad Pitt, Diane Kruger, Eli Roth, Mike Myers.

Vanaf donderdag 27 augustus te zien in Corso Bioscoop in Castricum.

The Proposal in Corso



De invloedrijke redactrice Margaret dreigt uitgezet te worden naar haar vaderland Canada. Om dit te voorkomen dwingt ze haar niets vermoedende en komische assistent Andrew om zich met haar te verlobben, terwijl ze hem al

jarenlang het leven zuur maakt. Hij gaat akkoord met de verlovingsmaakt tegen een paar persoonlijke voorwaarden.

Het onwaarschijnlijke stel reist af naar Alaska om de eigenzinnige familie van Andrew te ontmoeten. Het zelfbeheerste stadsmeisje komt dan in de ene komische situatie na de andere terecht, waarin ze zich als een vis op het droge voelt. Met een onvoorbereid huwelijk in het vooruitzicht en de vreemdelingenautoriteiten op de hielen, beloven Margaret en Andrew met enige aarzeling zich aan het plan te houden. Ongeacht de angstvallige gevolgen... Te zien in Corso. Met Sandra Bullock en Ryan Reynolds. The Proposal is een productie van Walt Disney Motion Pictures.

Lijntje 88 'Slank in een kwartier'

Beverwijk - 21 jaar geleden is Lijntje88 gestart als afslankclub. Lijntje88 heeft door de jaren heen bewezen alle hypes te kunnen weerstaan, immers bewezen is dat afvallen in groepsverband nog steeds een van de meest effectieve manieren is om af te vallen.

De ervaring leert dat afvallen onder begeleiding en in groepsverband makkelijker is, want er is stimulering, steun, een stok achter de deur, deskundig advies en men kan de voedingskennis verhogen.

Omdat ook Lijntje88 zich bewust is van het feit dat afslanken en een druk leven niet altijd even goed samen lijken te gaan, is er nu 'slank in een kwartier'.

'Slank in een kwartier' bestaat naast het al bewezen programma van Lijntje88 uit een geheel nieuw receptenboek waar alleen maar recepten staan die in een kwartier op tafel kunnen staan en die uitstekend passen binnen



het programma van Lijntje88 'Slank in een kwartier' stelt ook jou in staat om af te vallen zonder daar veel tijd voor vrij te hoeven maken.

Lijntje88, tel.: 0251-234490, mobiel 06-41459528.



The Static Age.

De Bakkerij start seizoen internationaal in café City

Castricum - Nog maar net bijgekomen van het Uit Je Bak festival zijn de vrijwilligers van de Bakkerij al weer begonnen met het organiseren van avonden met live muziek bij bevriende podia en cafés. Op zaterdag 29 augustus is café City als eerste aan de beurt. Twee bands uit de Verenigde Staten en Duitsland zullen daar optreden.

The Static Age is een Amerikaanse postpunkband die sinds 2002 hard aan de weg timmert. De band heeft al meerdere albums en muziekvideo's opgenomen en krijgt veel positieve aandacht in de Amerikaanse en Engelse pers. Door hun drukke toerschema zorgt de band ervoor dat die aandacht niet verslapt. Het geluid van de band wordt omschreven als postpunk maar heeft ook darkwave trekjes. The Static Age klinkt de ene keer hypnotiserend om vervolgens weer stevig

te rocken. De band is moeilijk in een hokje te stoppen maar invloeden van bands als de Police, the Cure, Depeche Mode, Communiqué en AFI zijn wel terug te horen.

Als support zal Clap your Hands Twice optreden. Deze punkrockers uit Duitsland weten alle muzikale stromingen binnen het punkrockgenre feilloos te combineren. Ze bestaan pas sinds 2006 maar hebben al bandbattles gewonnen, twee cd's uitgebracht en uitgebreid getoerd. De band klinkt fris en energiek en deze muzikanten geven alles op het podium. Deze live avond zal op zaterdag 29 augustus plaatsvinden in café City. Café City is te vinden aan de Dorpsstraat 22A. De aanvang is om 22.00 uur. De entree zal geheel gratis zijn. Voor meer info over de Bakkerij zie www.vriendenvandebakkerij.nl.

La dolce lingua viert eerste lustrum Italiaans leren op alle niveaus

Castricum – Vanaf 14 september gaan voor het vijfde seizoen de cursussen Italiaans bij taalschool La dolce lingua weer van start.

De docente Anne Telkers komt van kinds af aan in Italië en groeide op met de taal en cultuur. In Florence studeerde ze Italiaans en bleef er voor langere tijd wonen en werken.

“De Italiaanse taal en cultuur is mijn lust en mijn leven. Ik schreef erover als journalist en verdiepte mijn kennis tijdens de studie Italiaanse taal- en letterkunde aan de Universiteit van Amsterdam.”

Ze doceert inmiddels al jaren met veel plezier Italiaans en viert nu het eerste lustrum van haar taalschool La dolce lingua, waar ze een breed cursusaanbod op eigen wijze invult: “In de les leg ik de nadruk op het leren spreken en begrijpen en dat oefenen we op allerlei manieren. De variatie in les- en spelvormen is van belang omdat iedereen anders leert; de ene cursist goochelt met de paar woorden die hij kent en zoekt zijn weg met vallen en opstaan, een ander wil eerst meer houvast hebben aan de grammatICA en zekerder zijn van zijn zaak voordat hij begint te praten. Mijn taak is om een ieder op zijn eigen manier tot zijn recht te laten komen maar ook om mensen over een drempel heen te helpen.” Daarom hecht Anne veel

waarde aan een goede en open sfeer waar gelachen kan worden en cursisten fouten durven maken. “Want een taal leren is leuk”, zegt ze overtuigd. “Het is net een puzzel met ontelbaar veel stukjes, waar je steeds grotere verbanden in ontdekt.”

Anne Telkers voelt zich bevoorrecht dat ze door het lesgeven haar liefde voor het Italiaans kan overdragen: “Het is zo'n prachtige taal, zo'n mooi land en het zijn zulke aardige mensen. Er gaan echt deuren voor je open op het moment dat je hun taal spreekt. Italianen reageren daar vaak enthousiast op. Ik vind het altijd weer mooi om de verhalen van cursisten te horen als ze terugkomen uit Italië. Hoe ze het Italiaans in de praktijk hebben gebracht, het hebben verstaan en zelf gesproken, dat is echt contact hebben gemaakt met Italianen. Daar doe ik het voor.”

Ze verheugt zich op het nieuwe seizoen waar ze op zes niveaus Italiaanse les gaat geven, van beginners tot livello avanzato. “Elk niveau heeft z'n charme”, vindt Anne. “Het leuke van Italiaans 1 is dat je al snel het een en ander kunt zeggen en na een jaar begrijp je al behoorlijk wat.” In het tweede jaar wordt die basiskennis uitgebreid, de woordenschat vergroot en verbeter-

ren de cursisten hun luister- en spreekvaardigheid en in het derde jaar wordt er al grote delen van de les Italiaans gepraat. In de gevorderde groepen is de voertaal Italiaans en lezen de cursisten Italiaanse boeken.

Anne besteedt veel aandacht aan Italiaanse cultuur omdat het naast de taal zoveel zegt over de Italianen, hun land en zijn geschiedenis. De gebarentaal, de tradities en gebruiken, maar ook Italiaanse liedjes en de rijke Italiaanse keuken. Het hoort er volgens haar allemaal bij.

Alle cursussen starten in de week van 14 september. De lessen worden gegeven in basisschool de Sokkerwei in Castricum. Op de website staat uitgebreide cursusinformatie en het volledige programmaoverzicht. Inschrijven voor de cursussen kan via de website www.ladolcelingua.nl of telefonisch 0251-674324. De basiscursussen (Italiaans 1, 2, 3) bestaan uit 24 lessen van anderhalf uur en kosten 205 euro. Italiaans 1 woensdag 19.00-20.30 uur of donderdag 20.40-22.10 uur, Italiaans 2 dinsdag 20.40-22.10 uur of donderdag 19.00-20.30 uur, Italiaans 3 dinsdag 19.00-20.30 uur, Italiaans 4 maandag 19.00-20.30 uur, Italiaans 5 maandag 20.40-22.10 uur, Livello avanzato woensdag 20.40-22.10 uur.



Cognovi

Succes is geen toeval

Castricum – Oprichtster Anita de Groot: “Van middelbare school leerlingen wordt tegenwoordig heel veel verwacht. Leerlingen moeten veel meer dan vroeger zelfstandig het huiswerk plannen en maken.” Veel leerlingen (en sommige ouders) onderschatten wat er allemaal op een brugklasleerling afkomt. Het is letterlijk de ‘alles-is-anders’ show.

De meeste brugklassers pakken het nieuwe studieproces snel op: huiswerk opschrijven, leren, maken en eventueel overhoren. Na enige weken hebben ze het systeem door. Veel ouders gaan er, terecht, van uit dat het hun kind allemaal gaat lukken.

Maar er zijn ook brugklassers die dreigen te verdrinken in het nieuwe schoolleven. Door de overvloed aan informatie, de vele taken en nieuwe verantwoordelijkheden gaan sommige leerlingen ‘kopje onder’. Helaas komen de problemen vaak pas in november aan de oppervlakte, en ga dan maar eens de opgelopen achterstanden inhalen! Er is een betere manier: gun het

kind een goede start bij Cognovi. Vanaf het begin leren starten de brugklassers hier hoe ze het beste kunnen leren, hun huiswerk plannen en organiseren. Waar nodig kan ook inhoudelijk steun worden gegeven. Zo krijgen leerlingen een ‘vliegende start’. Cognovi is bedoeld voor kinderen die wel willen en kunnen leren, maar nog niet de vereiste studievastigheden onder de knie hebben en enige tijd ondersteuning nodig hebben. Met de begeleiding van Cognovi kan het kind deze belangrijke eerste periode goed doorlopen. Een periode van drie maanden is vaak al voldoende om goed en gedegen met het nieuwe schoolstelsel om te leren gaan. Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar voor nieuwe leerlingen. Meer weten over Cognovi: Kijk dan op het internet: www.cognovi.nl. Het instituut is telefonisch bereikbaar op telefoonnummer 0251-674717.

Mevrouw de Groot legt ouders en leerlingen in een persoonlijk gesprek graag uit wat Cognovi voor hen kan betekenen.

Plusactiviteiten houdt open dag op 30 augustus

Castricum – Na de zomervakantie zijn veel mensen op zoek naar een studie of leuke hobby voor de komende wintermaanden.

Op zondag 30 augustus organiseert Plusactiviteiten in het Bonhoeffercollege te Castricum, Pieter Kieftstraat 20 een open dag van 11.00 tot 14.00 uur waar men kan kennismaken met de docenten.

Er worden korte workshopdemonstraties Fotografie gegeven: men kan met de eigen digitale camera een optimaal belicht portret maken, de modellen zijn aanwezig. De workshop wordt gecombineerd met make-up en uitstraling en men kan zich laten adviseren door de docente Metamorfose. Vele nieuwe cursussen zijn geprogrammeerd.

Plusactiviteiten is een al jaren bekend en divers aanbod van cursussen, workshops en lezingen. Men kan er talen leren of een taal ophalen: Nederlands, Duits, Engels, Frans, Spaans, Italiaans, enzovoort. Maar ook computerlessen volgen, onder andere

Computergebruik, Internet, Word en Excel of Computertypen. Digitale Fotografie wordt in deze tijd door iedereen toegepast en men leert meer mogelijkheden in deze cursussen.

In de cursus Eigen Zaak leert men de ins en outs van een eigen bedrijf opstarten. Bij Belastingaangifte het verzorgen van de eigen aangifte inkomstenbelasting.

Inspiratief zijn de cursussen Schrijven: Boek Schrijven, Kinderboek schrijven en illustreren, Columns schrijven en Levensverhalen schrijven.

In een van de Leeskringen kan men mensen ontmoeten die van lezen en literatuur houden.

Persoonlijk ontwikkelen staat voorop bij de cursussen Psychologie, NLP en Helemaal-jezelfin-relaties of Effectief omgaan met kinderen (Gordon-gecertificeerd).

Op gezondheidsgebied is er veel keuze zoals de cursus/workshops Ontspanningsmassage, lezingen Allergieën, Mindfulness, Voedselveiligheid. De cur-

sus Voedingsleer behandelt de samenhang tussen voeding en veel voorkomende klachten van deze tijd.

Tai-chi of Meditatie zijn erg goed om te leren ontspannen. Bij Voetreflexzonemassage leert men in balans brengen van lichaam en geest gebaseerd op energiedoorstromingen.

De lezingen Kinderen en energie of Kinderen van Nu zijn interessant, eveneens de lezing over Entiteiten. In maart wordt de lezing Stabat Mater Dolorosa gegeven en hoort men enkele composities op dit oude gedicht. Heel bijzonder is de muzikale thema-avond waarop ‘Bangers and Mash’ lerse folkmuziek speelt.

Creativiteit komt aan bod bij Beeldhouwen, Tekenen, Schilderen en workshops zoals Kettingen maken. Leuke hobbies om te leren zijn Mozaïeken en Viltten, waarbij men zelfs een leuke hoed of een sjaal kan maken. Bijzonder zijn de workshops Siera-

den maken van zilverklei en Glazen kralen maken. Nieuw zijn de workshops Zijde schilderen.

Bij Fietsonderhoud, Meubelstofleren of bij de cursussen Snoeien, Tuinontwerp en Tuinonderhoud leert men goed toepasbare kennis. Wonen en interieur is een leerzame cursus om veranderingen in huis aan te brengen: kleur, verlichting, indeling, materialen en berging.

Op culinair gebied is er keuze uit de Franse, Italiaanse en Japanse keuken en proefavonden Wijnen, Port en kaas of Whisky.

Zeer bijzonder is de cursus over de intrigerende wereld van de Sterrenkunde of de lezing Quantummechanica over wat dit precies inhoudt en hoe het ontstaat is.

Op spiritueel gebied is het aanbod groot: de cursus Spiritualiteit behandelt diverse vormen zoals aura's lezen, pendelen, magnetiseren. Daarnaast wordt

er Tarot gegeven en de nieuwe cursus Sjamanisme.

Het Programmaboekje 2009-2010 is verkrijgbaar bij de bibliotheek of kantoor Plusactiviteiten in het Bonhoeffercollege. Op www.plusactiviteiten.nl kan men het cursusaanbod eveneens vinden. Voor informatie: 0251-671837.

Het cursusboekje 2009-2010 bevat alle informatie over het uitgebreide cursusaanbod op gebied van: Computercursussen, Computertypen (kinderen en volwassenen), Talen, Fotografie, Cultuur, Educatie, Gezondheid, Hobby en Vrije Tijd, Kunstzinnige Vorming, Mens en Samenleving, Muziek, Recreatie, Sport, Windows Vista/XP en vele andere cursussen.

Tijdens de Uitmarkt Heiloo op zaterdag 5 september presenteert Plusactiviteiten Bonhoeffercollege zich met een informatiestand.

Rock 'n Roll Street Akersloot met Jaarmarkt, Solexrace en Oldtimerfestival

Akersloot - Vrijdag 28, zaterdag 29 en zondag 30 augustus wordt in Akersloot het jaarlijkse Rock 'n Roll Street georganiseerd. Dit driedaagse grootste rock 'n roll festijn van Noord-Holland trekt jaarlijks duizenden bezoekers. De combinatie van verschillende evenementen zoals Nachtmarkt, Solexrace en oldtimer festival met het rock 'n roll gebeuren staat al een groot aantal jaren als een huis.

Vrijdag 29 augustus gaat dit festival van start met een grote Nachtmarkt. Ruim 120 sfeervolle kramen zorgen voor een gezellige sfeer in het dorp. De aanvang van deze markt is 19.00 uur en het zal duren tot 24.00 uur. Naast de jaarmarkt natuurlijk veel rock 'n roll muziek, zowel in de grote tent op het plein als in café de Vriendschap.

Deze avond staan de volgende formaties op het podium, Sue Moreno en William Smulders Band, een zeer sterke formatie die op alle grote rock 'n roll festivals van Europa hebben gespeeld. Verder spelen deze avond The Lucky Daltons uit Groningen en de eveneens uit

Groningen komende topformatie WildMen of Wongo.

Op zaterdag 29 augustus wordt vanaf 18.00 uur de traditionele Solexrace van Akersloot georganiseerd. Brullende Solexen en dampende benzineluchten. Lange leren jassen, pothelmpjes, gele klompen is de outfit die deze avond zal overheersen. De strijd om het officiële Europese kampioenschap zal losbranden.

Er wordt uiteraard in verschillende klassen gestart. De standaardklasse met de originele uitrusting trekt altijd enorm veel publiek, daarnaast de sneller jongen in de A en B klasse en tenslotte de specials, speciaal opgevoerde Solexen die snelheden van 80-90 km kunnen halen.

Ieder jaar wordt het parcours omzoomd door duizenden toeschouwers die genieten van de strijd en vooral ook van de nostalgie. Ook deze avond volop live rock 'n roll muziek in de feesttent en in café de Vriendschap met Neerlands beste R&R bands zoals Bob Street, El Rio Trio en All Shook Up.

De aanvang van de Solexrace is

om 18.00 uur maar daarvoor is al veel te zien en te beleven bij de keuring en de indeling van de Solexen wat 's middags al van start gaat.

Naast de traditionele Solexen staan dit jaar een vijftiental minibikes aan de start deze avond. De Akerslootse jeugd zal het publiek een puike show voorschieten op deze kleine minimotoren.

Zondag 30 augustus staat in het teken van de oldtimers, ruim 150 oldtimers komen jaarlijks naar Akersloot met daarbij prachtige glimmende Amerikaanse wagens, Caddilacs, Ford's, Chevrolet enzovoort.

Ook veel Europese oldtimers en



daarnaast komen de jongens van The Crazy Rockers, een vereniging van oude motoren, ook

weer naar dit festival met ruim honderd vooral racemotoren zoals BSA, Norton en dergelijke. Ook veel Solexen en brommers deze dag en als de weergoden meewerken kan men in het oude centrum van Akersloot deze dag weer over de hoofden lopen.

en geleidelijk zal Akersloot volstromen met auto's, motoren, brommers en Solexen.

Het gehele weekend is er zoals traditiegetrouw vrij entree, zowel het bezoek aan de evenement als Solexrace en ook het oldtimerfestival maar ook het bezoek



Rock the Eightball.

Ook op deze zondag volop muziek met Eightball Boppers, CC Jeromes Jetsetters, die op zaterdag nog spelen op het grote Rock 'n Roll festival in het Spaanse Barcelona. Het festival wordt afgesloten met het befaamde King Size Trio. Het oldtimer festival gaat om 13.00 uur van start

aan de verschillende rock 'n roll bands is geheel gratis. Voor de kinderen volop plezier op het springkussen dat door de organisatie is neergezet, en uiteraard is dit voor de kinderen geheel gratis. Inlichtingen omtrent dit festival bij H. Levering, tel. 0251-312866 of 06-5138733.

Nieuwe cursussen bij de Volksuniversiteit

Castricum - Voor het cursusjaar 2009-2010 biedt de VUCas naast bekende cursussen nieuwe cursussen, lezingen, werkgroepen en films aan. Het programmaboekje vindt men in de Bibliotheek, bij de boekhandel, op het kantoor van VUCas en op de website. Het open huis is op zaterdag 12 september in het VUCas-kantoor op het Kooiplein. Een ieder is welkom. Men kan ook inschrijven via de website www.vucas.nl.

Lezingen worden in samenwerking met de Bibliotheek georganiseerd en hiervoor zijn beken-

de sprekers uitgenodigd zoals Ralf Tuijn (Op avontuur) en Johan Stuart (Landschap Noord Holland).

In de cursussen en werkgroepen is naast de inhoud ook het sociale aspect en onderlinge contact belangrijk, vaak is er een extra activiteit gepland zoals bijvoorbeeld een excursie. En docenten Spaans organiseren een aparte werkgroep 'Tallerse de idioma y cultura'. Nieuwe cursussen zijn onder andere Antiek Griekenland; Atelierbezoeken aan plaatselijke kunstenaars; Filosofie studiekring; Haydn; Franse

Chansons; Beurs en economie; Poëzie; Evolutie versus Intelligent Design; Genealogie; Voeding en voedselkwaliteit; Koken kun je leren; Biologie in het duin. Het VUCas couvert kent men misschien al: dineren en discussiëren. Aantal en onderwerpen zijn nu uitgebreid en vinden plaats in Apicius en in De Wissel. Taalcursussen kregen een nieuwe opzet voor beginners en gevorderden. Het filmaanbod bestaat weer uit zes films die men op zondag, maandag of dinsdag kan gaan zien in Corso. Voor dinsdag en zondag zijn er nog enkele plaatsen. Het filmabonnement kan men alleen via de VUCas aanschaffen.

VUCas kantoor, Kooiplein 24a, tel. 0251-670048; email: info@vucas.nl.



Cascantar bij het Skulpturfestival.

Koor voor wereldmuziek Cascantar zoekt een bas

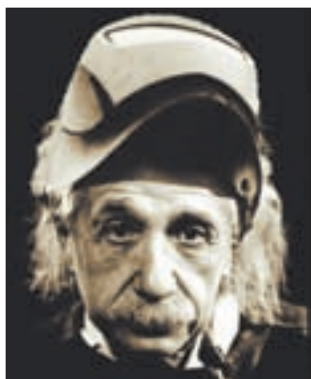
Castricum - Cascantar is een koor voor wereldmuziek dat Castricum als thuisbasis heeft. Het koor staat onder leiding van Hetty Kienhuis. Het koor zingt muziek uit de hele wereld en repeteert elke maandagavond. Het koor bestaat uit vijf sopranen, drie tenoren, drie bassen en vier altten. Daarnaast heeft zij een eigen orkest (accordeon, viool, piano, trommel, contrabas en gitaar) dat wordt gevormd door een aantal leden uit het koor. Cascantar treedt regelmatig op bij manifestaties in de regio en soms wat verder weg. In 2002 en 2008 is er een cd gemaakt. Ook werkt Cascantar soms samen met Grieks orkest Talania of

Dansvereniging Igram. Cascantar is een koor waarin ruimte is voor plezier en gezelligheid maar waar ook heel serieus wordt gewerkt.

Wegens vertrek van één van de leden heeft het koor met ingang van het nieuwe seizoen plaats voor een enthousiaste bas. Het is niet nodig dat men noten kan lezen of van blad kan zingen. Wel vraagt men enthousiasme en een zuiver en goed geluid. Een eenvoudige stemtest is dus nodig. Wie interesse heeft kan informatie vragen bij Wim de Goede, tel. 0251-670262 of via email info@wimdegoede.nl.

Kijk voor meer informatie op www.zgodan.nl.

Open dag bij Haprotech



Velsen-Noord - Op de open dag

van Haprotech Opleidingen kunnen belangstellenden en eventueel gegadigden voor een lasopleiding uitgebreid een kijkje komen nemen.

Deze dag zal plaatsvinden op zaterdag 5 september van 11.00 tot 16.00 uur. Bezoekers kunnen een rondleiding krijgen, een proefles volgen en docenten staan klaar om vragen te beantwoorden. Het is mogelijk om met de nieuwste lashelm op in de lasboog mee te kijken, een gratis proefles materiaalkunde of inleiding lastechniek te volgen.

Bij Haprotech is het mogelijk om te kiezen uit diverse opleidingen,

processen en niveaus. Alles is op de praktijk gericht, de leerlingen gaan na het volgen van de opleiding als professional de arbeidsmarkt op met een erkend diploma.

Aan het einde van de dag zal de bezoeker een goede indruk hebben van de lasopleidingen, de docenten en de locatie. Iedereen is welkom en van harte uitgenodigd.

Haprotech Opleidingen is te vinden aan de Rooswijkweg 191 en telefonisch bereikbaar via 0251 262900. Zie ook: www.hetlas-huis.nl



Jeroen en Rene Mous en Ronald Veldt komen uit Castricum en hopen de eer van het dorp hoog te houden.

Startschot Tour for Life klinkt op 30 augustus

Castricum - Zo'n negentig enthousiaste wielrenners bereiken een mijlpaal in de Nederlandse wielersport: het volbrengen van de eerste Tour for Life. Op 30 augustus klinkt het startschot, acht dagen later komen ze over de finish. Het zou geweldig zijn als men op 6 september naar Valkenburg komt, om te vieren

dat de renners hun missie voor Artsen zonder Grenzen hebben volbracht! De renners staat een enorm zware, maar ook schitterende week te wachten. Acht dagen van afzien, topprestaties, wielersport en kameraadschap. Per dag leggen ze gemiddeld 150 kilometer af langs klassieke trajecten, om ervoor te zor-

gen dat Artsen zonder Grenzen hulpverleners kan blijven sturen naar gebieden waar noodhulp hard nodig is. De ploegen hebben de afgelopen maanden ruim 200.000 euro aan sponsorgelden bij elkaar gebracht voor Artsen zonder Grenzen.

Op 6 september eindigt Tour for Life na acht loodzware etappes rond 16.00 uur op de Cauberg in Valkenburg. Dit vieren ze natuurlijk groots, samen met het publiek andere Pim de Graaf, voorzitter van Artsen zonder Grenzen en zelf ook deelnemer van Tour for Life zal de renners toespreken en reikt de medailles uit. Ook wordt het exacte sponsorbedrag bekend gemaakt. Men kan deze middag genieten van muziek, hapjes en drankjes en voor kinderen zijn er leuke activiteiten. Naast Tour for Life eindigt 6 september overigens ook de Holland Ladies Tour (wielervedstrijd voor vrouwen) op de Cauberg. De eerste editie van Tour for Life heeft een speciaal tintje, omdat hij plaatsvindt in het jaar dat Artsen zonder Grenzen 25 jaar bestaat. Daarom staan ze stil bij ervaringen van veldmedewerkers en de overwinningen van Artsen zonder Grenzen de afgelopen 25 jaar. Het adres van de finish is: Kuurpark Cauberg, Cauberg 28, van 15.00 uur tot 18.00 uur.

Unieke fietsexcursies door groenblauwe hart van gemeente Castricum



Castricum - In het eerste week-end van september organiseert de Stichting Alkmaardermeeromgeving twee fietsexcursies, waarmee zij nieuwe donateurs kennis laat maken met de unieke waarden van het buitengebied in de gemeente Castricum. Na een inleiding door Lia Vriend, starten de excursies onder haar leiding. Ze eindigen met een bezoek aan één van de Castricumse agrarische bedrijven. De deelnemers aan de excursie op 5 september worden om 13.00 uur ontvangen met een kopje koffie of thee op een bijzondere locatie: het Oude Theehuis op landgoed Duin en Bosch. De excursie rond Limmen begint op 6 september om 13.00 uur bij boerderij Vredenburg in het hart van Limmen. Geografe Lia Vriend, gespecialiseerd in de veranderende Noordhollandse Landschappen, zal een inleiding verzorgen en de fietsexcursie leiden. De fietstocht rond

Castricum eindigt circa drie uur later met een bezoek aan de biologische boerderij Van Tienhoven Hoeve waar boer Michiel Mooij uitleg zal geven over het functioneren van een veehouderij in het Castricumse landschap. In Limmen eindigt de tocht ook na drie uur bij de boerderij van de broeders Pepping, waar eveneens informatie zal worden gegeven over het functioneren van deze melkveehouderij. Deelname kost zes euro; een bedrag waarvoor de deelnemers ook het boekje 'Over Oerij en Oeverwallen' ontvangen, waarin naast informatie over het landschap ook drie fietsroutes worden beschreven. Bovendien wordt men door deelname donateur van de stichting en ontvangt men daarmee een uitnodiging voor de donateuravond op 29 oktober, die gaat over de betekenis van water in het Castricumse landschap. Het Castricumse

buitengebied is het groenblauwe hart van Midden-Kennemerland en vormt een buffer tussen 'Kaastrad' Alkmaar en 'Staalstad' IJmond. Behalve dat het een open gebied is met een rijke natuur, heeft het nog vele andere speciale kwaliteiten. Het is een landschap dat nog laat zien hoe het historisch is gegroeid. Het is nog een leesbaar landschap. Aan de waterlopen en hoogtevverschillen is te zien dat hier vroeger een rivier heeft gestroomd, het OerIJ, een zijtak van de Rijn, die bij Castricum in zee uitmondde.

De organisator van de excursies, de 'Stichting tot behoud van natuurlijke en cultuurhistorische waarden in de Alkmaardermeeromgeving', werkt bij deze excursies samen met LIA, dat staat voor: 'Landschappen ontdekken in een Aantrekkelijke vorm'. De vrijwillige medewerkers van de Stichting ('met de lange naam') zetten zich in voor het behoud van het landschap op het grondgebied van de gemeenten Castricum en Uitgeest. De Stichting is een politiek en financieel onafhankelijke organisatie. Meer informatie www.alkmaardermeeromgeving.nl. Opgave voor één van de excursies: mevrouw Hennie Groot-Schermer, per e-mail: alkmaardermeeromgeving@quicknet.nl of per telefoon: 0251-310110.

Bluesix speelt op het strand



Castricum - Op vrijdag 28 augustus speelt Bluesix weer bij strandpaviljoen Bad Noord te Castricum.

Bluesix staat voor 'RockinBlues-BoogieCountryJive'.

De band heeft door de jaren heen een goede reputatie opgebouwd als het gaat om een avondje onvervalste swingende blues en rock 'n roll.

Het optreden begint om 21.00 uur en de toegang is gratis.

Voor meer informatie zie: www.bluesix.nl.

GroenLinks praat over het Masterplan inbreidingen

Castricum - Op 31 augustus tussen 19.30 en 21.00 uur bespreekt de GroenLinks gemeenteraadsfractie in de Clusius-school hoe verder te gaan met het Masterplan inbreidingen. Inwoners worden uitgenodigd om mee te praten. Veel inwoners hebben gereageerd op de plannen van de gemeente maar de gelegenheid voor inspraak was voor zo'n groot en veelomvattend plan veel te beperkt. Bij de bespreking in de raadscommissie van 18 juni bleek dat de politieke partijen nog lang niet op één lijn zaten. GroenLinks heeft nog veel vragen voor ze over het plan kunnen besluiten.

Het uitgangspunt is dat bouwen van 1800 woningen noodzakelijk is. Gezinnen worden steeds kleiner en dat maakt dat de bevolking terugloopt. Effect daarvan zou zijn dat winkels, scholen, sportverenigingen en dergelijke niet voldoende klanten, leerlingen en deelnemers hebben. Maar is dat wel zo? Onderzoek leert dat mensen winkelen waar het aanbod aantrekkelijk en de sfeer gezellig is. Vooral voortge-

zet onderwijs trekt leerlingen uit de omgeving aan en sporten en uitgaan is ook niet direct aan de eigen gemeente gebonden.

Een tweede vraag is of de nadruk die het Masterplan legt op het bouwen van duurdere woningen wel klopt? Castricum schreeuwt om goedkope koopwoningen en sociale huurwoningen omdat jongeren en ouderen met een beperkte beurs hier nauwelijks terecht kunnen. En wat koopwoningen betreft, 2/3 van wat nu te koop staat heeft een vraagprijs van boven de 300.000 euro, wie wil dan nog meer bouwen voor de leegstand? Derde punt is natuurlijk wat de voorgestelde inbreiding betekent voor de directe omgeving. Juist daarover wil GroenLinks heel graag horen wat de mensen die het aangaat er van vinden. GroenLinks stelt de komst van belangstellenden op maandag 31 augustus vanaf 19.30 uur in de Clusius-school op prijs.

Nadere inlichtingen kan men krijgen bij Janine Draijer, 0251-657420 of janine.draijer@ziggo.nl.

Nieuwe opleidingen én namen voor tweetal PCC-vestigingen

Alkmaar - Met ingang van dit schooljaar, heeft een tweetal PCC-vestigingen een nieuwe naam gekregen. De vestiging aan de Fabritiusstraat zal kortweg 'PCC Fabritius' worden genoemd, terwijl de twee vestigingen aan de Vondelstraat voortaan 'PCC Oosterhout' zullen heten.

De mavo-vestiging Fabritius is vernoemd naar Carel Fabritius, een bijzonder getalenteerde leerling van Rembrandt. De PCC-vestiging Fabritius biedt leerlingen met ingang van dit schooljaar de opleiding mavo+, waarmee ook zij hoog kunnen reiken. Alle bovenbouwleerlingen kiezen daar ofwel voor de favoroute, die hen optimaal voorbereidt op doorstroming naar de havo op PCC Het Lyceum, dan wel voor de gedegen mbo-route.

De twee ondernemende PCC-vestigingen aan de Vondelstraat gaan ook een nieuwe fase in. Met ingang van dit schooljaar

start hier namelijk de zeer gewilde technische opleiding genaamd Vakcollege Techniek. Na deze zesjarige opleidingscombinatie hebben de leerlingen niet alleen een vmbo- én een mbo-diploma, maar ook een certificaat voor 'meester' of 'gezel' plus een baan!

De onderbouw met z'n nieuwe projectruimtes, inspireert zijn leerlingen onder meer in deze nieuwe opleiding, maar ook in de kunstklas en de sportklas. De bovenbouwvestiging heeft in de achterliggende periode een ingrijpende metamorfose ondergaan. Er zijn nieuwe, ultramoderne en inspirerende werkplekken gecreëerd voor de verschillende opleidingen. Het sfeervolle grand café l'Avenir, tevens lesrestaurant voor leerlingen van de consumptieve opleidingen, heeft z'n deuren geopend voor publiek en in de hal van de school zullen minionderingen hun plekje krijgen.

Boten en bubbels op HISWA te water

IJmuiden - Luxe zeiljachten, indrukwekkende motorkruisers, stoere sportboten en smaakvolle sloepen: bootliefhebbers kunnen niet om de HISWA te water heen. Van 1 tot en met 6 september vormt jachthaven Marina Seaport IJmuiden wederom het sfeervolle decor van deze meest complete in-water bootshow van Europa.

De HISWA te water is het Mekka voor iedereen die graag het water op gaat en van mooie boten houdt. Bezoekers ontdekken er de crème de la crème van de Nederlandse en internationale jachtbouw. Seriegebouwd of (semi)custom-built: het overzicht van schepen is zonder meer indrukwekkend te noemen. Daarbij valt op dat er in de jachtbouw steeds meer oog is voor design. De grotere jachten doen qua uitrusting en comfort vaak niet onder voor luxe appartementen. Daar tegenover staat ook een trend van solide en stoer, iets wat met name bij de sloepen waarneembaar is. Dat de jachtbouw ondanks de zware economische tijden niet stilstaat, blijkt uit het grote aantal primeurs dat door exposanten voor de HISWA te water 2009 is aangekondigd.

De HISWA te water biedt meer dan alleen boten. Op de Kennemerboulevard en de kade van de jachthaven presenteren ruim 100 aanbieders hun nautische artikelen, kleding en luxe accessoires. De drijvende champagnebar met uitzicht op de royale motorjachten, is een bijzonder aangename tussenstop na het flaneren over steigers en kade.

De Team Delta Lloyd, waarmee op dit moment de Volvo Ocean Race gevaren wordt, is op de HISWA te water aanwezig en biedt bezoekers de mogelijkheid om tegen betaling de sensatie van het zeilen op deze oceaanracer mee te maken. Een unieke kans voor fanatieke zeilliefhebbers die het gevoel aan boord van zo'n extreem snel wedstrijd-jacht ook eens willen ervaren. De Team Delta Lloyd vaart één keer per dag uit en biedt een beperkt aantal plaatsen. Belangstellenden dienen www.hiswa.nl/hiswatewater goed in de gaten te houden om zich tijdig aan te melden. Ook het meevaren op de V60 onder leiding van professioneel zeiler Hans Bouscholte is een absolute aanrader.

Diegenen die het liever iets rustiger aan willen doen, kunnen terecht bij de gratis manoeuvreerclinics. Hier brengen instructeurs



van De Zeezeilers van Marken aan kleine groepjes bezoekers de beginselen bij van het motormanoeuvreren op een zeiljacht. Watersportverbond, Dragon Marine en Laser organiseren tijdens de HISWA te water net buiten de haven wedstrijden en proefvaarten met open zeilboten. Be-

zoekers kunnen zelf meedoen of het spektakel gadeslaan vanaf de publiektribune die op de pier geplaatst wordt en een prachtig uitzicht biedt op het vaargebied. Ook het steeds populairder wordende matchracen (twee boten die op een klein wedstrijdparcours korte wedstrijdjjes tegen el-

kaar varen) wordt door verschillende watersportverenigingen gedemonstreerd. Op woensdag strijden tijdens de voorrondes diverse teams tegen elkaar met als doel door te stromen naar de finales in het weekend. Op zondagmiddag is bekend welk team met de bokaal naar huis gaat.

1 T/M 6 SEPTEMBER 2009 • MARINA SEAPORT IJMUIDEN

HISWA TE WATER

BELEEF EUROPA'S MEEST COMPLETE BOOTSHOW



EXCLUSIEVE PREVIEW 31 AUGUSTUS 2009 VAN 18.30 - 22.30 UUR.
MEER INFORMATIE VIA WWW.HISWA.NL/HISWATEWATER

PARTNERS

delta lloyd



SUPPLIERS

GAASTRA



HISWA TE WATER
2009

Dit is rustig vaarwater. Voor ervaren zeilers. Maar ook voor andere schippers. Eigenlijk voor iedereen die zich met een sloep, een zeilboot, een superjacht, een roeiboort of een ander vaartuig op het water begeeft. Want voor elke watersportliefhebber heeft Delta Lloyd de geschikte verzekering. Zoals de WatersportVerzekering Basis. Een polis zonder franje, maar mét een zeer aantrekkelijke premie. Samengesteld door specialisten die zelf ook regelmatig op het water te vinden zijn. Zij weten precies wat er goed, maar ook wat er fout kan gaan. Zodat u goed verzekerd het water op gaat. Ook als het een keer wat ruiger is. Niets is zeker ...



... zeker delta lloyd

Ellen Morre te gast in de 100 van Castricum



Castricum - In de volgende uitzending van de 100 van Castricum is te gast Ellen Morre uit Castricum. De uitzending is op donderdag 27 augustus van 21.00 tot

22.00 uur. Herhaling van het programma is op zondag 30 augustus van 12.00 uur tot 13.00 uur. Ellen Morre (54) is de directeur van Stichting Welzijn Castricum. In deze functie zet zij zich in voor de belangen van de ouderen. Maar eerder heeft zij ook ervaring opgedaan in het jongerenwerk. Ellen is directeur geweest van een slaap- en opvangcentrum voor jongeren in Amsterdam. Wat haar beweegt om zich in te zetten voor de ouderen en jongeren, vertelt ze in de uitzending van 27 augustus. De uitzending is in stereo tot ver in de regio te beluisteren via de etherfrequentie 105.0 FM en op twee kabelfrequenties namelijk 104.5 FM voor Bakkum en Castricum en 89.0 FM voor Akersloot, Limmen en De Woude.

VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Voor mensen die wel wat willen doen in het vrijwilligerswerk, maar niet te veel, niet te vaak en niet te vast, is het uitzendbureau in het vrijwilligerswerk, met de toepasselijke naam WEL-VRIJ-ZIJN, een oplossing. Bij WEL-VRIJ-ZIJN zijn leuke, zinvolle, interessante, uitdagende, korte vrijwilligerstaken vermeld, waaruit een keuze kan worden gemaakt.

Voor wie iets wil doen voor ouderen, chronisch zieken of mensen met een beperking, maar zich niet wil binden aan één organisatie en zelf de tijdsinvestering wil bepalen, kan zich in laten schrijven bij de **Pool Zorg en Welzijn**. Dit is een samenwerkingsverband van diverse organisaties op dit terrein. Het gaat hierbij om taken als: iemand gezelschap houden, wandelen met of zonder rolstoel, boodschappen doen, hond uitlaten, planten verzorgen, vervoer en dergelijke. In een persoonlijk gesprek wordt in kaart gebracht waarvoor men zich in wil zetten en op het moment dat er een vraag is, bepaalt de vrijwilliger zelf of het wel of niet past. Op dit moment is er een **specifieke vraag naar iemand die met een dame wil scrabbelen of een oudere heer met een bezoeker wil vereren.**

CNV Belastingsservice houdt van eind februari t/m begin april belastingspreekuren voor haar leden. Men is op zoek naar aanvulling van het team **invullers**. De scholing voor beginnende invullers bestaat uit 7 dagdelen/avonden in het najaar, waarna men in het eerste jaar als niet-zelfstandig invuller ervaring kan opdoen. Daarnaast zoekt men nog gastheren/vrouwen om deze spreekuren te begeleiden.

Geïnteresseerd in deze of andere korte taken, neem dan contact op met het Uitzendbureau WEL-VRIJ-ZIJN, Geesterduinweg 5 (ontmoetingscentrum Geesterhage), in Castricum. Het uitzendbureau is geopend van maandag t/m vrijdag van 09.00 - 12.00 uur. Het telefoonnummer is 0251 - 65 65 62. Men kan ook een kijkje nemen op www.welvrijzijn.nl om aan te melden als vrijwilliger, een vacature te plaatsen of het totale bestand in te zien.

Computerinloop weer van start

Castricum - Vragen op computergebied? Loop dan gewoon even binnen bij de computerinloop; een afspraak maken is niet nodig. Vanaf 2 september zitten de ervaren Gilde begeleiders weer iedere woensdagochtend tussen 11.00 en 12.00 uur beneden in de bibliotheek Castricum om 50+ers op weg te helpen. Kan de vraag niet direct beantwoord worden, dan kan eventueel een afspraak gemaakt worden om de vraag thuis, achter de computer, te beantwoorden. Het is ook mogelijk informatie te ontvangen over de 13 compu-

terworkshops, de bijeenkomsten 'Kennismaken met de computer in een rustig tempo', en de ProbeerPC.

En natuurlijk kan eenieder die zelf al de nodige computerervaring heeft en deze belangeloos beschikbaar wil stellen aan anderen, individueel of in groepsverband, zich laten informeren over de mogelijkheden binnen Gilde Castricum. Zij kunnen ook contact opnemen met Stichting Welzijn Castricum, Geesterduinweg 5, (in Geesterhage), telefoonnummer 65 65 62, info@welzijncastricum.nl.



Zonnige hitlijst ook op Castricum 105

Castricum - Castricum 105 zendt ook deze zomer de Zomerse 50 uit, een zonnige hitlijst met de vijftig populairste zomerhits allertijden. De lijst wordt dit jaar voor de negende keer samengesteld. Luisteraars van Castricum 105 konden tot half augustus meestemmen via www.zomerse50.nl, totaal zijn er ruim 54.000 stemmen uitgebracht. Onder de internetstemmers worden onder meer bungalowvakanties verloot. De Zomerse 50 wordt op Castricum 105 uitgezonden op 29 augustus van 13:00 tot 17:00 uur. Ook 150 andere radiostations in Nederland en België brengen de zomerse hitlijst op de radio. De Colombiaanse zanger Juanes

stond de afgelopen drie jaar op nummer 1 met het nummer 'La camisa negra'. In eerdere jaren stonden onder meer 'Dragostea din tei' van O-Zone en Jody Bernal met 'Que si, que no' bovenaan de Zomerse 50. Ook 'Summer of '69' van Bryan Adams, 'Vamos a la playa' van Righeira en 'We're going to Ibiza' van de Vengaboys doen het elk jaar goed. Uiteraard ontbreken uiterst dansbare zomerdeuntjes als de Lambada, de Macarena en de Ketchup Song niet. Of er een nieuwe nummer 1 is dit jaar, dat hoort men op zaterdag 29 augustus op Castricum 105. Kijk voor meer informatie op www.zomerse50.nl.

Klankmeditatie in Witte Kerkje van Dijk en Duin



Bakkum - Op vrijdag 4 september om 20.00 uur is er een klankmeditatie in het Witte Kerkje in Bakkum. Deelnamekosten bedragen 20,00 euro. Men dient zelf een matje mee te nemen, iets om mee toe te dekken en eventueel een kussentje. Voor meer informatie en opgave: Joke Welboren sakagaweea@hotmail.com of tel. 06-36155637 of kijk voor meer info op www.sakagaweea.nl.

Café voor mantelzorgers

Castricum - De bijeenkomst van het café voor mantelzorgers vindt plaats op woensdag 2 september. Als gast hebben zij Trees Werring, MBVO-docent (meer

bewegen voor ouderen) uitgenodigd. Zij zal aanwijzingen geven om soepel te bewegen. Aanvang 19.30 uur.

Het café van mantelzorgers bevindt zich in het Rode Kruisgebouw aan de van Speykade 61. De bijeenkomsten van het café zijn bedoeld voor deze regio, dus ook voor mensen uit Lim-

Kerken oecumenisch actief

Castricum - Het activiteitenboekje '09-'10 van de Raad van Kerken Castricum is uit. Hiermee bieden de gezamenlijke kerken in Castricum een veelkleurig programma voor ieder die zoekt naar spiritualiteit en zingeving. Op 2 oktober komt 'Calvijn op bezoek'. In deze theatervoorstelling maakt men kennis met de invloedrijke Fransman: geleerde, dogmaticus maar ook een mens van vlees en bloed. Als introductie komt op 25 september dr. W. de Greef meer vertellen over persoon en werk van Johannes Calvijn.

Met plaatsgenoot Jan Duin kan en kennis maken met het Boeddhisme.

De vraag die generaties de eeuwen door bezighoudt: waartoe dient het lijden?, staat centraal in een leerhuis over het boek Job. In januari is er een musical waaraan door jong en oud kan worden meegedaan.

Het complete overzicht staat in het nieuwe programmaboekje. Dat is te krijgen bij alle kerken in Castricum en bij de bibliotheek. Ieder die geïnteresseerd is in een onderwerp is welkom, lid van een kerk of niet. De activiteiten vinden plaats in de Schakel, het Parochiecentrum of de Maranathakerk.

Aanmelden kan via het formulier in het boekje, telefonisch 0251-656019 of per email: rvk.castricum@casema.nl.

Vrijwilligers gezocht voor Sensoor-Noordwest

Regio - 'Sensoor', voorheen de Telefonische Hulp Dienst, zoekt vrijwilligers.

Men zit als vrijwilliger aan de telefoon en krijgt gesprekken binnen van eenzame mensen; mensen die het even niet meer zien zitten of die behoefte hebben aan een praatje. Men luistert en is er even voor die ander.

Luisteren is een heel belangrijk aspect van het werk. Men begint met een basistraining. Na drie maanden kan men beginnen; verder worden er jaarlijks diverse trainingen georganiseerd.

Voor meer informatie over dit werk: Sensoor Noordwest: 072-5621044, of email: oordwest@sensoor.nl.

men, Akersloot, Uitgeest, et cetera. Er zijn geen kosten aan deze bijeenkomsten verbonden.

Wie deze avond wil bijwonen en daarvoor hulp nodig heeft voor een thuisblijver, kan bellen naar Tandem, telefoon 023-8910610. Ook voor vervoer kan gezorgd worden.

Nu elke week drie volle manden Kassabonspelactie verlengd



De teamleider van de verkoopafdeling, Wilmer Kaandorp hier bij de introductie van de Italiaanse weken midden in de winkel.

Limmen - Wie bij Albert Heijn boven de tien euro afrekenende kon vanaf eind maart op de kassabon naam, adres en telefoonnummer schrijven en dan deze kassabon in een bus bij de counter deponeren. Honderden mensen deden eraan mee. Eén keer in de veertien dagen was er een trekking. Diversen wonnen een prijs (elektri-

sche apparatuur). "We wilden vóór de grote vakantie met deze actie stoppen", aldus franchise-ondernemer Ab Renes. "Maar het was zó'n succes, dat we hebben besloten ermee door te gaan. Maar we gaan het nu anders doen met thema's en drie prijzen per week." Renes: "Eind juni zijn we begonnen met het uitreiken van één

prijs per week. Winnaars kregen hun winkelwagen tot de rand toe gevuld met boodschappen van het AH-huismerk. Deze actie loopt nog tot en met 22 augustus. Acties mogen nooit verflauwen. Dus bedenken we iedere keer weer wat anders."

"Vanaf 23 augustus zijn we overgegaan op themaweken. We beginnen met Italië. Italiaanse wijnen worden bij ons het minste verkocht van alle wijnen. Maar het is een opmerkelijk verschijnsel, dat na de grote vakantie die mensen, die in Italië zijn geweest ook bij ons Italiaanse wijnen en specifieke Italiaanse producten gaan kopen. Daarom starten wij vanaf 23 augustus met de Italiaanse weken. Midden in de zaak hangt een uitnodigende poster (zie foto)."

Italiaanse weken

De kassabonspelactie is nog steeds van kracht en al diegenen, die hun naam, adres en telefoonnummer achter op de kassabon zetten, maken kans op een mand vol met Italiaanse heerlijkheden ongeveer ter waarde van 50 euro.

De Italiaanse weken duren van 23 augustus tot en met 20 september. Er is iedere week een trekking en er zijn drie prijzen per week. De eerste trekking is 29 augustus. Na de Italiaanse weken volgen de vier Franse weken en daarna de Duitse weken.

Ab Renes: "Wij vinden het ontzettend leuk, dat zó vele klanten zó enthousiast hebben gereageerd. Het is voor hen zowel als voor ons ook heel gemakkelijk. Er hoeft geen zegeltje te worden opgeplakt." (Marga Wiersma).

Forte Kinderopvang helpt bij spitsuur tijdens het eten



werkende ouders: het spitsuur tijdens het eten. Kinderen opgehaald van het kinderdagverblijf, vlug naar huis en dan wacht daar het fornuis om 'nog even snel' een gezonde maaltijd in elkaar te draaien. Maar tijd om alles te regelen ontbreekt, en de kinderen hebben honger! Forte Kinderopvang probeert ouders een handje te helpen bij het spitsuur tijdens het eten.

Castricum - Kinderdagverblijf De Vuurtoren van Forte Kinderopvang is op 17 augustus gestart met het verstrekken van warme maaltijden. Binnen dit concept, welke als pilot is gestart, kunnen kinderen op het kinderdagverblijf genieten van een gezonde, verse en gevarieerde maaltijd. Wellicht herkenbaar voor veel

Na een inventarisatie onder ouders eerder dit jaar is op kinderdagverblijf De Vuurtoren gestart met een pilot. Hier wordt sinds kort een warme maaltijd verstrekt, welke tijdens de lunch wordt geserveerd aan de kinderen die daarvoor opgegeven zijn. Er worden maaltijden aangeboden die gevarieerd, gezond en vers zijn. Het eten op het kin-

derdagverblijf heeft niet alleen als voordeel dat de kinderen al heerlijk hebben gegeten als de ouders ze op komen halen, maar ook dat de kinderen samen kunnen eten. Want: zien eten doet eten!

Ondanks dat de kinderen afgelopen week even moesten wennen aan een bordje warm eten in plaats van een boterham, waren de eerste warme maaltijden tot nu toe een succes. Niet alleen genoten de kinderen van de lekkere maaltijden, maar ook worden ze gestimuleerd om goed te eten.

De kinderen bleken zoveel van de warme maaltijd met hun vriendjes te genieten dat veel bordjes helemaal leeg gingen: iets wat menig ouder als muziek in de oren klinkt. Forte Kinderopvang hoopt op een succesvolle pilot, zodat het concept van de warme maaltijden eventueel uitgerold kan worden naar andere vestigingen.



Jos de Winter opent praktijk voor osteopathie

Limmen - Op 28 augustus gaat de nieuwe praktijk voor osteopathie van Jos de Winter open. Jos de Winter is bekend bij vele mensen uit Limmen, Heiloo en Castricum.

Al 16 jaar werkte hij bij Ruud Donker, ook een bekende therapeut in Limmen. Jos begon zijn loopbaan eerst als fysiotherapeut. De laatste jaren werkte hij als manueel therapeut en osteopaat op de Rijksweg in Limmen. Nu is het tijd geworden om een eigen praktijk voor osteopathie te starten.

Osteopathie is als therapievorm bij veel mensen niet zo bekend. Hoewel het al meer dan 100 jaar geleden begon in Amerika is het pas sinds 15 jaar dat het zich in Nederland manifesteert.

Een osteopaat behandelt nek- en rugklachten, zowel chronisch als acuut, hoofdpijn, uitstralingspijnen, sportblessures die niet willen genezen, niet medisch te duiden buikklachten, huilbaby's, kiss-syndroom et cetera.

Andere (para-)medici zoals de fysiotherapeut, manueel therapeut, chiropractor en arts behandelen deze klachten ook, waarbij iedereen zijn eigen me-

thode volgt. De meerwaarde van de osteopathie is dat een osteopaat de oorzaak van de klachten wil achterhalen. Waar ligt de primaire oorzaak van een klacht? Een rugklacht kan bijvoorbeeld ontstaan omdat een wervel blokkeert of scheef staat, maar ook omdat een enkel scheef staat, een darm verkleefd is aan het bekken, het zenuwstelsel onder spanning staat bij de schedel et cetera.

De osteopaat richt zich dus niet alleen op het gebied waar de klacht zit maar onderzoekt ook de rest van het lichaam om de mogelijke oorzaak te ontdekken. Deze manier van werken voert Jos al jaren uit, zij het dat het nog onder de noemer van manueel therapie gebeurde. Dit gaat met ingang van de nieuwe praktijk veranderen.

Wie geïnteresseerd is in de osteopathie kan zich voor therapie telefonisch aanmelden op nummer 072-5315156, of de open praktijk avond bezoeken op vrijdagavond 28 augustus van 19.30 tot 21.30 aan de Dusseldorperweg 167 in Limmen. Een hapje en een drankje staan klaar. Iedereen is van harte welkom.

*Tips voor de redactie
kunt u mailen naar
info@castricummer.nl*



Sportwijzer



Sporthuis Visser

Het sporthuis voor de echte sporter

Egmond - Sporthuis Visser is sinds mei 1994 in Egmond gevestigd. De collectie is van een sport/wandelschoen tot een sporthorloge. Ook heeft men hardloopshirts met bijbehorende broekjes, hardloopsokken, kniebescherming maar ook sportdrankjes. Bij Sporthuis Visser is het ook mogelijk om het artikel te bestellen, als het niet in de winkel hangt. Het is dan binnen twee dagen in huis.

Arie Visser is erkend sportschoentherapeut en Sporthuis Visser is gespecialiseerd in het aanmeten van schoenen op het gebied van running, wandelen, tennis en voetbal. Het sporthuis is tevens leverancier van kleding voor diverse voetbalclubs uit de regio en is ook levert het de clubkleding van AVC Castricum. Ook voor het bedrukken van bedrijfs- en clubkleding kan men bij het sporthuis terecht.

Nordic (Dog) Walking



Akersloot - Nordic Walking Akersloot organiseert weer een introductieles. Deze wordt gegeven op zaterdag 5 september om 11.00 uur vanaf de parkeerplaats bij Johanna's Hof. De kosten voor een introductieles bedragen 6,00 euro inclusief het gebruik van de poles. Bij voldoende deelnemers wordt die week daarop de cursus gestart op bijvoorbeeld dinsdag-, woensdag-, donderdag-, vrijdag- en zaterdagochtend.

Al een basiscursus Nordic Walking gevolgd en een hond waar men mee wil sporten? Op zaterdag 12 september om 11.00 uur is er gratis informatie over Nordic Dog Walking op de parkeerplaats bij Johanna's Hof.

Wie in een Nordic Walking wandelgroep mee wil doen kan op de maandagochtend 9.00 uur en op zaterdagochtend 9.00 uur terecht. Louisa ten Wolde is een gecertificeerd Nordic Walking instructeur (VDNOWAS) en hondeninstructeur. (Kon. Ned. Kennelclub Cynophilia).

Voor al deze activiteiten graag van te voren aanmelden via telefoonnummer 0251-318251 of 06-23258001 of via e-mail info@nordicwalkingakersloot.nl. Kijk ook eens op www.nordicwalkingakersloot.nl of op www.nordicdogwalking.nl.

Body Slen, Myrtille, Mieke en Consensio wordt Fit en Beauty

Castricum - Body Slen, schoonheidssalon Myrtille, haarmode Mieke en Consensio sport-ontspanningsmassage zitten onder één dak bij Fit en Beauty. Na tien jaar Body Slen op de gevel van het pand aan de Beverwijkerstraatweg 32 was het tijd voor verandering, net zoals er in de tien jaar een hoop veranderd is. Mariette Knol begon in februari 1999 met bewegingsbanken en een zonnebank in Body Slen. Daarna kwamen er sieraden, cardio en joba core bij. In 2003 vestigde schoonheidssalon Myrtille zich in hetzelfde pand met in 2008 een tweede salon. Ook in 2003 kwam Haarmode Mieke in het pand van Body Slen. En om het viertal compleet te maken verhuisde Renate Devilee in 2009 sportmassage Consensio naar de Beverwijker-

straatweg 32.

Toen vonden de vier eigenaren Mariette, Myrthe, Mieke en Renate het tijd om een overkoepelende naam te gaan gebruiken naar buiten toe en dat leidde tot Fit en Beauty.

Bij Body Slen vindt men de bewegingsbanken om de spieren te versterken en centimeters af te vallen. Daarnaast heeft Body Slen een vijftal cardioapparaten voor de conditie en vetverbranding. Ook heeft Body Slen de Joba Core voor sterke rug- en buikspieren. Een proefles hiervoor is altijd gratis. Wie leuke en betaalbare sieraden zoekt kan ook daarvoor bij Body Slen terecht.

In de twee sfeervolle salons van schoonheidssalon Myrtille wordt de klant door drie gediplomeerde schoonheidsspecialistes volledig in de watten gelegd door

middel van schoonheidsbehandelingen. Een ook kan men bij Myrtille terecht voor diverse specialiteiten en anti-ageing-behandelingen.

Bij Haarmode Mieke staan Mieke en Sasha garant voor een modieuze kapsel voor mannen, vrouwen en kinderen. Natuurlijk kan men bij Haarmode Mieke ook terecht voor een kleurtje in het haar of een haarverlenging en diverse permanenten.

En tenslotte kan men bij Renate, van Consensio sport-ontspanningsmassage terecht voor een welverdiende massage. Hier heeft de klant de keus uit een sportmassage, ontspanningsmassage, hotstonemassage, bindweefsel- en cellulitis-massage.

Voor meer informatie www.fitenbeauty.nl of tel. 0251-67000.



'Yoga samen met je peuter'

Castricum - Tegenwoordig heeft bijna iedereen het druk. Ze rennen van hot naar her en hebben weinig tijd. Als men daarnaast ook nog een gezin met (kleine) kinderen heeft, kan het zijn dat men zichzelf misschien voorbij rent en daardoor het gevoel krijgt dat men te weinig aandacht aan zichzelf en het gezin besteedt. Terwijl het juist zo belangrijk is om tijd voor zichzelf en voor elkaar vrij te maken ... om even helemaal in het NU te zijn!

'Yoga samen met je peuter' (van ongeveer twee tot ruim vier jaar) is een actieve manier van samen bewegen en contact ma-

ken door middel van yogaoefeningen, massage- en verzuwenspelletjes, liedjes, versjes, dansen en muziek. Alles is gericht op de ontwikkeling van de peuter en het versterken van het vertrouwen in zichzelf en het basisvertrouwen tussen ouder en kind. Of men nou wel of geen ervaring heeft met yoga ... samen kan men genieten van een ander soort contact.

De lessen zijn speels en afwisselend. Ze doen dierhoudingen, de Lampa-oeps, de peuterflip, de pannenkoek, worden één grote groepsbloem, ruiken, voelen, kriebelen, doen de konijnenademhaling en nog veel meer.

Naast dat de peuterlessen sterk gericht zijn op de verbinding tussen ouder en kind, biedt de yoga ook een kans om te leren hoe men de eigen tijd en ruimte inneemt, terwijl de bezige peuter in de buurt is. Men kan leren om met aandacht naar zichzelf te kijken (en van daaruit ook met aandacht naar het kind). Zo kan men meer harmonie, balans en verbinding ervaren samen met het kind.

De cursus bestaat uit acht lessen en wordt gegeven op twee locaties:

- Castricum: Yoga Centrum Castricum - op vrijdagochtend van 09.45 - 10.45 uur. Startdatum: 2 oktober.

- Krommenie: Yogapraktijk de Zon - op dinsdagochtend van 09.45 - 10.45 uur. Startdatum: 29 september.

De cursus wordt gegeven door Patricia Stikvoort. Patricia verzorgt al jaren kinderyoga, tiener-yoga en ouder & kind lessen. "Het is zo bijzonder om te zien, hoe kinderen en tieners genieten, ontspannen en groeien door de yoga. Vandaar dat ik dit ook graag wil aanbieden aan peuters."

Voor meer informatie en inschrijving: Patricia Stikvoort, tel.: 075-6875800, e-mail: devleugelboom@hetnet.nl of kijk op: www.devleugelboom.nl.

Nu inschrijven bij mariz.nu

Castricum - Bij Mariz.nu onder leiding van Mariska Tauber, personal trainer & dance-coach, worden moderne dansstijlen als Zumba, HipHop/Streetdan-

ce, Breakdance, Showdance en Kleuterdans gegeven.

De populariteit van HipHop/Streetdance/ en Breakdance

groeit over de hele wereld. Ook in Castricum groeit de belangstelling. Veel nieuwe stijlen worden steeds meer opgepakt en verwerkt in de lessen. Leerlingen vanaf zeven jaar maken zich dit wekelijks eigen.

Voor de allerkleinsten van vier tot

en met zes jaar is er kleuterdans op vrijdagmiddag.

Showdance is een combinatie van verschillende dansstijlen. Het accent van Showdance ligt op het instuderen van spetterende shows, waarbij ook aandacht besteed wordt aan uitstraling en

het overbrengen van enthousiasme naar het publiek.

Dans Mariz.nu gaat met de tijd mee en blijft up-to-date. Alle lessen beginnen vanaf 1 september.

Kijk voor meer informatie op www.mariz.nu.



Sportwijzer



Alweer de laatste jeugdviswedstrijd van H.V.C.

Castricum - Vrijdagavond 28 augustus organiseert Hengelsport Vereniging Castricum (HVC) de vierde en tevens de laatste jeugdviswedstrijd van het seizoen 2009. Er wordt van 18.30 tot 20.00 uur gevist in de Casimirvijver. Vanaf 18.00 uur kunnen de plaatsnummers (loting) worden afgehaald aan de waterkant. De wedstrijd is bestemd voor de jeugdleden van de HVC. Castricum, Limmen en Akersloot. Er wordt gevist in twee leeftijdscategorieën: van zeven tot en met tien jaar en van elf tot en met veertien jaar. Lid van de HVC wordt men door een jeugdvisvergunning te kopen bij hen-

gelsportwinkelier Van Leeuwen aan de Dorpsstraat 12. De deelname aan de jeugdviswedstrijden is gratis. De prijsuitreiking is op basis van het aantal gevangen vissen en de leeftijdscategorie. De deelnemers dienen een emmer mee te nemen om de gevangen visjes tijdelijk in te bewaren. Er hebben gemiddeld 27 deelnemers per wedstrijd een visje proberen te vangen, een heel mooi aantal vindt het bestuur, zodat een voortzetting gewaarborgd is. Ook bekijkt het bestuur of er in een competitieverband gevist kan worden, waar mooie prijzen gewonnen kunnen wor-

den. Wel staat in het begin van het voorjaar de viscursus op het programma, kinderen in de leeftijd van acht tot twaalf jaar die willen deelnemen hieraan kunnen zich nu al opgeven bij de jeugdcommissie. Voor meer informatie over het jeugdvisvissen kan men terecht bij de jeugdcommissie: Henk Serlijn, tel. 0251-656400. En natuurlijk kan men alles over het vissen in Castricum ook vinden op de website www.hsvcastricum.nl. Afgelopen vrijdag is ook de laatste zomeravondwedstrijd bij de senioren gevestigd. Ook deze wedstrijden werden goed bezocht en waren er weer een paar nieuwe vissers bijgekomen zoals de gebroeders Wijker en Jos Coenen. In totaal zijn er in de zeven wedstrijden 2466 vissen gevangen, Henk Serlijn eindigde als eerste, Theo van Ewijk tweede en Co Duinmeijer derde. De prijsuitreiking was in het clubgebouw van de Salamander.

Op 13 september gaan de baarswedstrijden van start. Ieder lid boven de veertien jaar van Castricum, Akersloot, Heiloo of Limmen kan hieraan deelnemen. Het inschrijfgeld bedraagt 2,50 euro, te betalen aan de waterkant. Opgeven twee dagen voor aanvang wedstrijd bij Co Duinmeijer, tel. 0251-658999.

HVC is op zoek naar een wedstrijdcommissaris. Wie zich hiervoor wil opgeven of wat meer informatie wil kan mailen naar wedstrijd@hsvcastricum.nl.

Inschrijven voor nieuwe cursussen bij Luut Griffioen

Castricum - Naast Zumba, Salsa en HipHop/Stretdance voor solodansers beveelt dansleraar Luut Griffioen met name de stijldansen aan: "De allround cursus met zowel Ballroom als Latijns-Amerikaanse dansen is al jaren een topper. Sinds Dancing with the Stars op tv is, is er weer meer aandacht voor deze partnerdansen. Samen op dansles, voor de bruiloft of gewoon om samen iets leuks te doen. Je wordt er niet moe van en door de gevarieerde ritmes kunnen we ook zeer verschillende muziek gebruiken. Net als alle dansscho-

len beschikken we over een zeer ruime dansvloer, gezellige zitjes en een professionele bar voor in de pauze of na de dansles."

De proeflessen en kennismakingsavonden zijn vanaf 17 september. Voor dansparen met tijd overdag is de vrijdagmiddag een aanrader.

Voor meer informatie en inschrijven: Luut Griffioen, Dorpsstraat 72, Castricum, tel. 0251-655060/672192.

Op de website www.danscentrumluutgriffioen.nl staan ook de data van de proeflessen.



Gouwenberg vijfde in NK 85 cc kleine wielen

Akersloot - Koen Gouwenberg uit MX Team Akersloot is vorige week zondag bij de veertiende wedstrijd om het Nederlands Kampioenschap 85cc kleine wielen in Borculo op een vijfde plaats geëindigd. In de eerste manche kwam Koen na een slechte start goed terug naar voren maar door een valpartij in de laatste ronde werd hij uiteindelijk tiende. In de tweede manche werkte hij een constante wedstrijd af en werd hij op een derde plaats afgevlagd. Ondanks de mindere score in de eerste manche eindigde Koen in het dagklassement toch nog een vijfde plaats. In de tussenstand om het Nederlands Kampioenschap staat Koen na veertien wedstrijden op een tweede plaats.

Sportvereniging TIOS is ook voor de dames

Limmen - Men kent wellicht sportvereniging TIOS van oudsher als zijnde de gymvereniging van Limmen, waar ook jazzdancelessen gegeven worden. Daarnaast wil men aandacht vestigen op het feit dat TIOS ook verschillende uren voor dames in haar lesprogramma heeft: Op maandagochtend: van 9.00 tot 10.00 uur dames bodyfit in de sporthal aan de Hogeweg. Op dinsdagochtend: van 9.00 tot 10.00 uur dames bodyfit in de sporthal aan de Hogeweg. Op donderdagochtend: van 8.45 tot 9.45 uur dames bodyfit in de sporthal aan de Hogeweg. Op maandagavond: van 19.00 tot 20.00 uur dames aerobics/bodyshape in de sporthal aan de Hogeweg. Op dinsdagavond: van 19.15 tot 20.15 uur dames aerobics/bodyshape in de sporthal aan de Hogeweg. Op woensdagavond: van 19.00 tot 20.00 uur dames jazz dance in de sporthal aan de Hogeweg. Op donderdagavond: van 19.30 tot 20.30

uur dames turnen in de sporthal d'Enterij. Bij de lessen Bodyfit wordt er begonnen met een warming up met materiaal zoals dynabands, steps en dumbbells. Dit alles op jaren '60/'70'-muziek. Hierna zijn de buik, billen, benen en armen aan de beurt met spierversterkende oefeningen op een matje. Aan het einde van de les worden er stretch- en ontspanningsoefeningen gedaan. Iedere tweede week van de maand wordt er pilatus gegeven, behalve op de maandagochtend. De leeftijdsvariëren maar de dinsdag is voornamelijk een 55+ uur. Bij de les Aerobics/Bodyshape zijn de eerste 30 à 40 minuten gericht op cardio door middel van steps en aerobicspassen. Daarna worden er spierversterkende- en kracht oefeningen gedaan voor benen, billen, borst, armen en buik. Dit gebeurt of op een matje of met behulp van dynabands, dumbbells en ballen. De les wordt altijd afgesloten met

een cooling down. Bij de les jazz wordt er begonnen met een warming up door middel van danspassen. Daarna volgen er spierversterkende oefeningen op een matje en specifieke dansoefeningen. Vervolgens wordt er gewerkt aan het instuderen van een nieuwe dans. De les dames turnen is voor een ieder die zin heeft om te gaan turnen. Vroeger geturnd? Pas gestopt met turnen en graag blijven turnen? Na een goede warming-up wordt de kracht van de spieren verbeterd, vervolgens wordt er aan verschillende toestellen geturnd om (nieuwe) kunsten te leren of te verbeteren. Dit uur is vanaf vertien jaar en alle leeftijden zijn vertegenwoordigd, van jong tot al wat ouder.

Een ieder is welkom om vrijblijvend twee lessen mee te draaien om te kijken of deze aan de verwachtingen voldoen alvorens aan te melden als lid. De kosten voor een lidmaatschap zijn 26,00 euro per kwartaal voor een les per week. Het is eventueel mogelijk om binnen de aerobic/bodyshape en bodyfit uren van dag te wisselen mocht men een keer verhinderd zijn.

Stretdance

Castricum - Vanaf 24 augustus is er bij DOS Castricum stretdance voor 9-12 jarigen. Stretdance is een hele intensieve lichaamsbeweging waarbij men ritmisch alle spieren gebruikt. Stretdance is ontstaan begin jaren '80 in New York. Voor-

al in de achterbuurten werd er veel op straat gedanst. Wie een keer wil meedansen kan naar de proefles komen op maandag van 18.00-19.00 uur in de gymzaal op de Walingstuin onder leiding van Yvonne en Serina Koper. Voor meer informatie: www.doscastricum.nl of Marja Ceulen: 653743.

Start gymseizoen W.W.S.V

Akersloot - Nu de basisscholen weer begonnen zijn is ook het nieuwe gymnastiekseizoen bij W.W.S.V. in Akersloot gestart. Vanaf 17 augustus zijn alle leden weer begonnen op het zelfde uur waarop ze in juni gymden. Op alle lessen kunnen nieuwe leden geplaatst worden. Voor meer in-

formatie kan men bellen naar de dames Mokry, tel. 312903, Delbrugge, tel. 320119 en Koomans, tel. 311699 of kijken op www.wwsvakersloot.nl. Belangstellenden kunnen ook komen kijken of meedoen in de gymzaal van de Rembrandschool aan de Mozartlaan in Akersloot.



Sportwijzer



Auditiesucces bij Balletstudio Jacqueline Burger

Castricum - Een balletdroom kan beginnen. Demi Keirsgier, twaalf jaar mag in september aan de vooropleiding beginnen bij de Nationale Balletacademie in Amsterdam. Ze heeft negen jaar klassieke balletlessen gevolgd, waarbij ze de laatste twee jaar twee keer per week naar ballet toe ging. De eisen voor een klassieke bal-

letopleiding zijn hoog. Een leerling heeft de juiste basistechniek nodig, zodat deze op een academie verder ontwikkeld kan worden om een volwaardige danseres te worden.

Sinds 1995 is Balletstudio Jacqueline Burger het vertrouwde adres voor klassiek ballet, jazzdans en tapdans voor kinderen

(vanaf vier jaar) en volwassenen. Er zijn al vele succesvolle voorstellingen en presentaties op het theaterpodium gebracht.

De balletstudio werkt met een gegradeerd lessysteem en is daarmee uniek in Castricum en omgeving. Leerlingen werken stapsgewijs aan hun klassieke ondergrond. Elke twee jaar sluiten leerlingen vanaf groep drie hun niveau af onder begeleiding van een balletpianist. Kleuters beginnen spelenderwijs door het gebruik van kinderliedjes en verhalend dansspel.

Vorbereiding voor audities van de vakopleiding zijn mogelijk met een 'stoomcursus' op basis van twee lessen per week. Spitzenles is voor de gemotiveerde leerlingen op basis van twee lessen.

Jazz-lessen, vanaf 5½ jaar, zijn altijd in combinatie met een klassieke basisles. Jazz is een combinatie van hedendaagse stijlen op moderne eigentijdse muziek. Het seizoen begint weer op 1 september. Tijdens de open lessen van 1 tot en met 15 september kunnen nieuwe leerlingen een gratis proefles aanvragen.

Voor meer info kan men bellen naar 023 - 536 1009, mailen naar bsjburg@zonnet.nl of www.balletstudiojacquelineburger.nl.

Gratis Zumba bij Mariz.nu

Castricum - Zumba is de nieuwe rage op dans/fitnessgebied. Zumba verovert steeds sneller de hele wereld. In Amerika is het al jaren een hit, maar ook in diverse Europese landen worden er massaal Zumba-lessen gegeven en gevolgd.

Mariz, zelf aangestoken door het Zumba-virus, zegt erover: "Je bent zo bezig met genieten van de muziek, de bewegingen en de sfeer, dat je pas na afloop van de les merkt hoe hard je hebt gewerkt. Toen ik zelf de opleiding deed voor International Zumba Instructor lag mijn hele auto vol met natte T-shirts. Ik heb nog nooit zo ongemerkt zo hard gewerkt. Je gaat naar Zumba les voor de fun, het is nooit een 'moetje'. Je beweegt op heerlijke latin grooves en ervaart het unieke groepsgevoel."

Doordat Mariz haar specialisaties heeft in zowel dans als fitness is deze rage haar op het lijf geschreven. Beide aspecten komen namelijk bij Zumba aanbod. Haar jarenlange ervaring

in Latijns Amerikaanse dansen en Salsa zorgt voor optimale uitleg en uitvoering. Naast dat men lekker beweegt is het ook erg belangrijk om de juiste fitness-technieken toe te kunnen passen. Dan krijgt men maximaal effect en minimale kans op blessure. Ook dat is personal trainer Mariz wel toevertrouwd.

10-ritten kaart

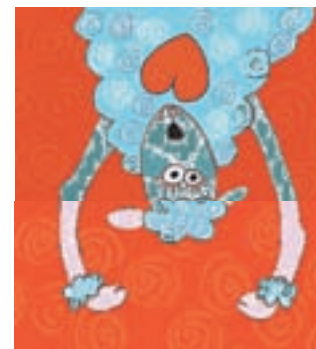
Groot voordeel is dat Mariz werkt met 10-rittenkaarten, dus men betaalt uitsluitend voor de lessen die men meedoet! En de kaart blijft geldig.

Gratis proeflessen

Voor iedereen die geïnteresseerd is in Zumba, of gewoon een les mee wil draaien geeft Mariz woensdag 2 september twee gratis proeflessen in Danscentrum Luut Griffioen om 18.30 uur en 19.45 uur.

Voor meer informatie over Zumba of een van de andere dansvormen die vanaf 1 september beginnen kijkt men op www.mariz.nu.

Kinderyoga ondersteboven



voor elkaar belangrijk is.

De kinderen worden zich bewuster van zichzelf, hun lichaam, emoties en omgeving. Tijdens iedere les beleven de kinderen een yoga avontuur. Er staat een thema centraal bijvoorbeeld dieren, indianen, kleuren, zee.

De kinderen gaan lopen als een olifant, geven elkaar een rugmassage, luisteren naar geluiden, zingen over de dieren in het bos, maken een reis naar de regenboog, sissen als slangen, springen als kikkers. Aan het einde van de les maken ze een tekening gekoppeld aan het thema van die les.

Wie geïnteresseerd is komt naar de open les op maandag 7 september in Geesterhage van 16.00 tot 17.00 uur. Opgeven bij Anneke Draisma, tel. 0251-651651 of anneke.draisma@yahoo.com.

Castricum - Men leeft in een hectische tijd en meer dan ooit heeft men ontspanning nodig. Dit geldt ook voor kinderen, hun dagen staan regelmatig vol van activiteiten.

Kinderyoga is een combinatie van yoga en spel, waarbij plezier maken, aandacht en respect



Massale opkomst bij open dag FC Castricum

Castricum - De open dag van FC Castricum is een daverend succes geworden. Maar liefst 52 inschrijfformulieren gingen mee naar huis en niet minder dan welgeteld 231 deelnemers maak-

ten van deze bijzondere middag één groot voetbalfeest.

Met zijn complete trainersstaf verzorgde hoofd jeugdopleidingen Rob Kramer een training die met name de jongste kinderen nooit meer zullen vergeten. "Wij wisten dat er veel jeugd op onze open dag zou afkomen", vertelde Rob Kramer, "maar deze opkomst was zelfs voor ons een enorme verrassing. Iedereen genoot met volle teugen. Het was een prachtig gezicht. Binnenkort beginnen wij weer met ons wereldkampioenschap voor de mini's, dat elke zondagochtend om half tien op ons hoofdveld wordt gespeeld. Vorig seizoen deden 90 kinderen uit de leeftijdscategorie vier tot zes jaar mee aan dit toernooi. Met de nieuwe leden erbij zijn wij hard op weg om dat aantal in ieder geval te evenaren. Dat betekent dat nog meer landen aan het mini WK van FC Castricum gaan deelnemen en dat is precies onze bedoeling."

Foto: Han de Swart.

Voor specifieke doelgroepen Fit met Nordic Walking

Castricum - Bij Camping Geversduin in Castricum start op 10 september Fit met Nordic Walking voor specifieke doelgroepen: diabetespatiënten, mensen met overgewicht, COPD/astma of gewrichtsklachten.

Deelnemers gaan gedurende twaalf weken een keer per week wandelen (met behulp van stokken/poles) onder leiding van een gecertificeerd instructeur en een gespecialiseerd verpleegkundige. Drie keer wordt er ook een

theorieles gegeven. Uiteraard kunnen partners ook deelnemen. De kosten bedragen 65,00 euro; met een Servicepaspoort 50,00 euro.

Voor meer informatie een aanmelding kan op werkdagen contact worden opgenomen met het Servicepaspoort, tel. 023-8918 40 of ga naar www.servicepaspoort.nl.

Heemskerk - Varen met inzicht is veilig varen met plezier. In een cursus vaarbewijs leert men alles over navigeren bij wind en bij stroom, GPS, meteorologie, voorangsregels, lichten, geluidsseinen en meer.

Toplicht Vaaropleidingen start half september avondcursussen te Alkmaar en Haarlem. Vijf lessen voor 150,00 euro. En op 12 september is er een

dagcursus te Heemskerk. De kosten bedragen 110,00 euro. Een week later kan men al examen doen

Toplicht doet ook privé-opleidingen. De slaagkans is 97%. Het vaarbewijs is al verplicht voor motorboten die sneller kunnen dan 20 km/uur. Dus opblaasboten, waterskiën en jetskiën. www.toplicht.nl, tel. 0251-239832.

VAARBEWIJS



Sportwijzer



Oefencampagne Cas RC afgesloten bij RC Bosvoorde

Castricum - Er is al jaren sprake van een goede band tussen de Belgische rugbyclub Boitsfort en de Castricumse Rugby Club. De connectie stamt uit de BENE-CUP periode.

Vele jaren vochten beide clubs om de beker met de grote oren,

de zogenaamde ING cup. Afgelopen zaterdag trokken de Duinranders, nog niet helemaal compleet, richting België om hun oefencampagne af te sluiten.

Bosvoorde, als altijd gebrand op een goed resultaat, kwam snel

uit de startblokken. Binnen tien minuten stonden de Belgen middels een geconverteerde try en twee benutte penalties op een comfortabele voorsprong.

Cas RC had duidelijk de lange busreis nog niet verwerkt. Storm Carroll nam de jonge ploeg op sleeptouw en stilaan veranderde het Belgische overwicht in krampachtig verdedigen. Er was echter geen houden aan.

Alle Castricumse tries kwamen voort uit goed drie-kwart werk en dat is wel eens anders geweest. Het slot offensief kwam op naam van Bosvoorde, maar door een wederom prima uitgespeelde drie-kwart actie trokken de Castricummers aan het langste eind. Eindstand 27-31.

Komend weekend staat het Cas Rclub weekend op het programma. Dit nieuwe initiatief van de technische staf stelt alle spelende leden in staat om clubspirit en saamhorigheid te vergroten. Het Cas Rclub weekend start op vrijdag 27 augustus om 16.00 uur en zal op zaterdag 28 augustus met een barbecue worden afgesloten.



Castricum - Na de prachtige schaatswinter van vorig jaar heeft men vast de smaak te pakken gekregen. Wie dat deze winter wil voortzetten komt schaatsen bij de ijsclub van Castricum en Bakkum.

Op zaterdag 10 oktober gaan de lessen van het jeugdschaatsen weer van start onder de enthousiaste begeleiding van ervaren

jeugdtrainers in kleine groepen. De lessen zijn in Alkmaar op de Meent op de buitenbaan van 10.00 uur- 11.00 uur. Het seizoen duurt tot maart. Naast de lessen wordt er ook een elfstedentocht georganiseerd en krijgt men zelfs twee keer een diploma.

Voor meer informatie en aanmelding: Annemieke Kos, tel. 0251-675250.

Vitesse'22 wint CAL-cup

Castricum - Na twee toernooidagen met de selecties uit de CAL-gemeente is het Vitesse die er met de eerste prijs vandoor is gegaan.

Na dag een stond Limmen nog bovenaan met een winstpartij en een gelijkspel. Echter de zondag verliep niet zoals gewenst. Als eerste moest Limmen 2 om 11.00 uur aantreden tegen Vitesse 2. Met de rust waren beide teams nog in evenwicht (0-0). De tweede helft was echter voor Vitesse waarin zij twee keer wisten te scoren en Limmen een keer.

Dit betekende voorafgaande aan de wedstrijd van Limmen 1 tegen FC Castricum dat Limmen moest winnen met minimaal vier doelpunten verschil. Er van uitgaande dat Vitesse 1 zou winnen van Meervogels.

Na een warming-up waar het fanatisme al niet vanaf spoot begon de wedstrijd ook gezellig. Het was wel Limmen die de eerste 20 minuten dicteerde. Veel balbezit, maar tot echte kansen leidde het vrijwel niet. Ook Castricum kon niet echt een vuist maken. Het tactische strijdplan van trainer Jos van Veelen begint langzaam vorm te krijgen. De tegenstander werd, in dien het goed werd uitgevoerd,

steeds vastgezet daar waar zij de bal hadden.

Hierdoor ontspan zich een wedstrijd die zich met name op het middenveld afspeelde. Op een enkel afstandsschot (Harry Verduin) en een kopkans (John Castricum) na gebeurde er niet veel. De tweede helft was niet veel anders dan de eerste helft (middenveldvoetbal), hoewel FC Castricum hier en daar gevaarlijk dichtbij kwam. Het was dan ook in de 82ste minuut dat FC Castricum op een 0-1 voorsprong kwam. Op een lange bal van achteruit werd alert gereageerd door de Castricummer spits en wist Erwin Molenaar de bal aan te nemen en binnen te schuiven. In plaats van de mouwen op te stropen liet Limmen helaas voor de fans het koppie een beetje hangen. De 0-2 kwam dan niet veel later tot stand. Weliswaar na een vermeende overtreding, die werd gehonoreerd door de verder prima leidende scheidsrechter.

Vitesse won met maar liefst 8-1 van Meervogels. De eindstand was: Vitesse '22: tien punten, FC Castricum zes, VV Limmen vijf en tenslotte Meervogels '31 met vier. Het CAL toernooi komt ongetwijfeld volgend jaar weer terug.



Zevenklapper FC Castricum tegen Meervogels

Castricum - Met een heuse zevenklapper heeft FC Castricum de volgende ronde van het beertoernooi bereikt. In eigen huis werd de streekderby tegen Meervogels met 7-0 gewonnen. Grote man bij de ploeg van

coach Mark Kranendonk was Niels Popping die drie doelpunten voor zijn rekening nam.

Nadat vorige week in de CAL Cup zowel Vitesse als Limmen werd verslagen, toonde FC Castricum ook tegen Meervo-

gels een paar sprongen vooruit te hebben gemaakt. Het afgelopen seizoen werd weliswaar het kampioenschap in de derde klasse gevierd, maar werd er nog veel te veel gebruik gemaakt van lange afstandsraketen die elk doel misten. Die tijd is voorbij. De kersverse tweede-klasser zoekt veel meer de combinatie en oogt als collectief beter in balans.

Tegen Meervogels kwam FC Castricum geen moment in de problemen. Bij rust stond het terecht 2-0. Na de pauze werd de vierdeklasser uit Akersloot platgewalst, mede dankzij twee doelpunten van good-old Maarten Jurrjens. Eerst verzilverde de routinier een terechte strafschop (foto), even later nam hij met een fraaie kopbal ook het mooiste doelpunt van de wedstrijd voor zijn rekening.

Scoreverloop: Thijs Mol 1-0, Niels Popping 2-0, 3-0, 4-0, Maarten Jurrjens 5-0, 6-0, Martijn van Duivenvoorde 7-0. (Foto Han de Swart).

Handbal

Meervogels-Lacom 26-21

Akersloot - Meervogels is dit seizoen met een versterkt team aan de eerste wedstrijd in de eerste divisie van de veldcompetitie begonnen. De selectie is uitgebreid met vijf nieuwe spelers, heeft een nieuwe trainer en begeleidster.

De eerste helft speelde Meervogels verdedigend sterk met uit-

stekend keeperswerk van de vertrekkende keeper Cees Wevers.

Het fysiek sterke Lacom kon er moeilijk door komen. Dit fysieke geweld resulteerde al snel in een rode kaart voor de bezoekers en een speler van het thuisspelende team belandde op de eerste hulp van het ziekenhuis. Ruststand 14-7.

In de tweede helft kon Meervogels niet echt afstand nemen en duidelijk was te zien dat niet alle spelers al goed op elkaar ingespeeld waren.

Onwennigheid en slordig balverlies waren het gevolg. Diep in de tweede helft kreeg een andere speler van Lacom een rode kaart gepresenteerd en toen was de ban gebroken.

Meervogels kon de wedstrijd winnend afsluiten door een technisch en tactisch overwicht. Een goed begin voor deze deels nieuwe ploeg.

Darttoernooi De Stiefel

Castricum - Op zaterdag 19 september wordt voor de derde maal het "Open Stiefel", ook wel bekend als de beste darter van Castricum, gespeeld in Tapperij de Stiefel.

Titelverdediger Nico Glorie moet dan proberen om de wisselbeker in zijn bezit te houden. Het toer-

nooi begint om 15.00 uur. Het inschrijfgeld bedraagt, zoals vanouds, 5,00 euro en er kan vanaf nu ingeschreven worden in de Stiefel of via overdijkies@case.ma.nl. In verband met een beperkt aantal plaatsen is het belangrijk om op tijd in te schrijven.



Sportwijzer



Honderd goals voor Jasper!

Castricum - Kleine Jasper (vijf jaar) weet precies wat hij wil. Hij gaat zaterdag 29 augustus naar het minitoernooi bij Vitesse voor jongens en meisjes van vijf en zes jaar. Een paar spelers van het eerste elftal van Vitesse zijn dan aanwezig, en die gaan Jasper en zijn aanstaande vriendjes en vriendinnetjes leuke dingen leren over voetbal. Jasper wil ook 'op voetbal'. Hij heeft onder het eten al gemeld dat hij honderd goals gaat maken. Rekenen is nog niet zijn sterkste kant, maar hij weet wel waar hij zijn moet. Hoe laat hij zaterdag begint weet zijn moeder, want 'die weet alles'.
Op het sportpark De Puikman worden de komende tijd open trainingen en een mini-toernooi

georganiseerd door de jeugdafdeling van Vitesse '22. Alle leeftijdsgenootjes van Jasper, dus meisjes en jongens van vijf en zes jaar die het leuk lijkt om te gaan voetballen mogen meedoen met de kinderen die al lid zijn. Iedereen is met de hele familie op zaterdag 29 augustus welkom vanaf kwart voor 10 op het hoofdveld om een uurtje lekker te spelen. Trek sportieve kleding aan! Ook voor meisjes en jongens in de leeftijd van zeven jaar en ouder zijn er natuurlijk volop mogelijkheden om bij Vitesse te gaan trainen en in een team te spelen. Wie nu al zeker weet dat hij of zij op voetbal wil kan zich aanmelden bij mevrouw Hanck: tel. 655480 of ledenadministratie@vitesse22.nl.

Red Stars vergooit kampioensansen

Castricum - Ondanks een droomstart heeft Red Stars Vitesse zaterdag een gevoelige nederlaag geleden tegen koploper Flying Petrels: 21-11. Hierdoor lijken de kampioensansen verrekken voor de Castricumse promovendus.
Jeroen Groenendal drukte zijn stempel op het begin van de wedstrijd door in de eerste én de tweede inning een homerun te slaan. Dat, in combinatie met nuttig slagwerk van Daan Kuijs, Jasper van Schoor, Arjan van der Kort en Niek Kuijs, leidde na een halve inning tot een 0-6 voorsprong. De Purmerenders trokken dat in de gelijkmakende slagbeurt bijna recht, hoewel er al snel twee nullen op het scorebord stonden. Daarna leidde een dubieuze beslissing van de scheidsrechter op het derde honk en gegrabbel in het binnenveld tot 4-6.
De tweede inning verliep desastreus. Nadat Groenendal met zijn tweede homerun de stand op 4-8 had gezet, sloeg Petrels genadeloos terug met maar liefst twaalf punten. De tegenstander had vat op pitcher Sander van Lubeck, die na vier stevige klap-

pen op rij het veld moest ruimen. Ook vervanger Joost Kuijs kreeg het zwaar te verduren, waardoor de tweede inning eindigde in een bizarre 8-16 tussenstand. In het restant hielden beide verdedigingen beter stand, maar Red Stars kon niet voorkomen dat de wedstrijd na zeven innings klaar was. "Beide slagploegen waren enorm op dreef", analyseerde coach Daan Kuijper na afloop. "Petrels sloeg zeventien honkslagen tegen ons dertien. Maar wij maakten dertien veldfouten en dat is veel te veel!"
Om aanspraak op de titel te maken, moet Red Stars hopen op misstappen van zowel Flying Petrels als Bears. "Dat is niet erg waarschijnlijk, maar bij ons is de druk er nu af. We hebben nog vier wedstrijden voor de boeg. Ook al zijn dat op de ranglijst mindere ploegen, het wordt nog lastig genoeg om die allemaal in winst om te buigen."

Red Stars speelt zondag tegen DVH, dat afgelopen weekend zijn eerste overwinning boekte. De eerstvolgende thuiswedstrijd is zondag 6 september om 14.00 uur tegen Sparks.

Vitesse verliest van Uitgeest

Castricum - Na drie oefenwedstrijden met wisselend succes gespeeld te hebben, moest Vitesse aantreden voor zijn eerste bekerwedstrijd tegen FC Uitgeest. Zonder sterkhouders Van Vliet en Spil trok Uitgeest in een slechte wedstrijd aan het langste eind, hoewel Vitesse de wedstrijd al vroegtijdig had moeten beslissen.

De eerste helft was het de thuisploeg dat het best begon, doordat de opbouw bij Uitgeest wat rommelig was. Slordig balverlies leidde dan ook snel tot de eerste gevaarlijke moment voor het Uitgeester doel. Het was Robin Bakker die goed accelereerde en Lennert Beentjes een niet te missen kans gaf voor open doel. Hij schoot echter huizenhoog over. Ook Rob Touber kreeg na een

goede interceptie een levensgrote kans, maar ging voor eigen succes, terwijl Beentjes vrij naast hem stond.

Zodoende had de wedstrijd al vroegtijdig beslist kunnen zijn en waren het de bezoekers die wat meer grip op de wedstrijd kregen. Linksback Hollenberg die met een zondagsschot van 30 meter keeper Koekkoek veraste: 0-1. De wedstrijd zakte na de openingstreffer weg naar een zeer bedenkelijk niveau, ook al had Shabari Visser de gelijkmaker op z'n voet. Hij schoot spijtig genoeg via de keeper op de paal, waardoor men ging rusten met een 0-1 stand.

Na rust bleef het spel zich voortkabbelen in een laag tempo, waarbij Vitesse wel aandrong, maar met weinig overtuiging en

veel balverlies speelde. Na één van de spaarzame goede aanvallen raakte Beentjes de paal, nadat gelegenheidsaanvoerder Cremers de bal uit de lucht voor hem klaar legde.

De thuisploeg leek machteloos in het warme weer en een verkeerde terugspeelbal zorgde ervoor dat invaller Van Wijk de eindstand op 0-2 kon zetten. Rob Touber, één van de weinige spelers die wel een voldoende haalde was teleurgesteld in zijn ploeg: "Deze wedstrijd moet je gewoon vroegtijdig beslissen, waardoor het zelfs een grote uitslag kan worden. Nu loop je vooral met jezelf te worstelen en verlies je op een zure manier. We zullen nog hard moeten werken om er de eerste competitiewedstrijd te staan."

Tenniskampioenen TV Limmen

Limmen - Op 21 augustus moest het team jongens tot en met veertien jaar Tom Beentjes, Stan Donker en Wessel Pirovano en het team jongens tot en met zeventien jaar Thijs Beentjes, Roy Klemann en Jord Wokke aantreden op de tennisbanen

van TV Heerhugowaard, respectievelijk tegen Santana uit Hoogkarspel en Wings uit Blokker.

De jongens tot en met zeventien jaar verloren deze strijd jammerlijk maar zijn toch tweede van de regio.

De jongens tot en met veertien jaar hielden het eerst spannend met een 1-1 stand zodat de dubbel met Stan en Wessel de doorslag moest geven. Ook dit hielden zij spannend; het kwam tot een tie break, waarbij Wessel de wedstrijd eindigde met een ace.

Eerste bekerwinst voor VV Limmen

Limmen - De zondag 1 van VV Limmen is tegen Jong Hercules goed voor de dag gekomen en won na een spannende wedstrijd met 3-2.
Zaterdag om 17:00 uur werd de eerste in een reeks van drie bekerwedstrijden gespeeld. Limmen ontving de zaterdagvereniging Jong Hercules op het 'hoofdklasse-waardige' Damphegeestcomplex. Zonder de geschorste Harry Verduin begon Limmen goed. Al in de vierde minuut kon Sjoerd L'Abée net niet goed inschieten na een vrije trap van René Hof. Daarna had Limmen moeite met de tactische manier van voetballen van Jong Hercules. Jong Hercules verdedigde Limmen 1-op-1, waardoor Limmen geen weet wist met de opbouw. Hierdoor werd er veel en onnodig balverlies geleden en Jong Hercules kansen geboden. In de 25e minuut was het Guus Nijman die de bal net voor de doellijn van Limmen kon wegwerken. Nog geen twee minuten later werd na een vrije trap van Jong Hercules in een scrimmage de bal achter Limmen-doelman Erwin Molenaar gewerkt, maar het doelpunt werd afgekeurd wegens een overtreding op Nijman. Limmen her-

stelde zich halverwege de eerste helft en middels enkele tactische aanwijzingen van coach Jos van Veelen, kreeg Limmen meer grip op de wedstrijd. Dit resulteerde in een schot op de paal van Hof na een goede actie van Hof, en een goede voorzet van L'Abée waarna Rens Min niet binnen kon schieten nadat de keeper de bang niet klemvast had. Nadat er weer een bal van de Limmer doellijn was gehaald door L'Abée, was het in de 42e minuut voor Limmen raak. Er werd een corner gegeven na een goede actie van de veelvuldig opkomende Limmer verdediger Guide Meijer. De corner van Hof belandde bij de tweede paal, waarna L'Abée de pal keurig terugkopte voor de klaarstaande aanvoerder John Castricum. Castricum faalde niet en schoot de 1-0 binnen. Echter voor rust werd de stand weer gelijk getrokken door Jong Hercules. Na een vrije trap werd de bal van de lijn gehaald door Meijer, maar niet goed weggewerkt. Hierdoor kon de bal wederom het doelgebied ingebracht worden en vrijuit ingekopt worden. Limmen begon goed na rust met twee kansen voor Hof en Paul Zeeman, maar na 4 minuten stond Limmen al

op een achterstand. Wederom uit een stilstaande situatie kon Jong Hercules de bal simpel ingeschoten worden. Limmen rechte de rug en zette middels goed combinatiespel en tactisch inzicht Jong Hercules klem. Dit resulteerde in de 59e minuut in een doelpunt van Limmen. Zeeman stoomde op na een counter en gaf de bal precies op tijd af aan Rik Seignette. Deze schoot met een prachtige bal de 2-2 binnen. Limmen ging door, maar miste helaas twee opgelegde kansen. Eerst was het voor invaller Tjeerd Kruidenberg moeilijker om de bal over te schieten dan in het net te leggen en later gleed L'Abée de bal over. Vlak voor het einde van de wedstrijd was het Seignette die de wedstrijd in het voordeel van Limmen besliste. Na een corner werd de bal door Castricum voorgegeven, waarna Seignette de eerste drie punten in de bekerpoule veilig stelde. Al met al een mooie wedstrijd voor Van Veelen, die genoot van de tactische elementen in de wedstrijd. Limmen heeft met deze wedstrijd aangegeven dat het beschikt over meerdere talenten en dat het een kanshebber kan worden voor de titel in de derde klasse B.



Sportwijzer



Clinic Peter Res over sportvoeding voor de marathonloper

Castricum - Vrijdagavond 4 september verzorgt Peter Res in de kantine van AV Castricum een lezing over voeding voor de marathonloper. De lezing begint om 19.45 uur. Belangstellenden worden verzocht om uiterlijk 19.30 uur aanwezig te zijn. Vanwege de beperkte ruimte is vooraanmelding noodzakelijk. Dit kan door een e-mail te sturen aan pr@avcastricum.nl onder vermelding van naam en woonplaats. Inclusief koffie/thee bedragen de entreekosten 10,00 euro. Leden van AV Castricum betalen 7,00 euro. Dit be-

drag komt geheel ten goede aan het bouwfonds van de vereniging voor de aanpassing van het clubgebouw. Peter Res stelt zich dan ook belangeloos beschikbaar om op deze manier financieel aan de bouw van het clubhuis bij te dragen. Peter Res is voedingskundige met specialisatie topsport. Hij werkt onder andere voor Rabobank Wielerploegen en voor Team Distance Runners. Daarnaast heeft hij een parttime aanstelling als onderzoeker op het gebied van sportvoeding bij de Universiteit Maastricht.

Kennismaken met badminton

Castricum - Het nieuwe badmintonseizoen staat voor de deur. Vanaf maandag 31 augustus wordt er weer van 19.30 tot 23.00 uur gebadmintond in Sporthal de Bloemen en iedereen is welkom om vrijblijvend een shuttletje mee te slaan en deze sport te ontdekken. Rackets en shuttles zijn voor starters aanwezig. BCC speelt met een ahangsysteem op verschillende niveaus. De deelnemer hangt de speelpas aan het bord en zo ontstaan steeds weer nieuwe partijen van 20 minuten. Op deze manier kan men komen en gaan wanneer het uitkomt. Aan het begin van het seizoen organiseert BCC beginnerstrainingen om startende badmintonners de basisbeginselen bij te brengen. Ook de jeugd gaat deze maandag van start van 16.30 tot 18.00 uur.

Voor meer informatie www.bcccastricum.nl of Dennis van Velzen; tel: 0251-672552.



De jeugdtrainer van BCC.

Website van Vitesse in een nieuw jasje

Castricum - Vitesse'22 heeft de website in een nieuw jasje gestoken. Het is de vrijwilligers van de omnivereniging gelukt nog voor de seizoensstart www.vitesse22.nl een nieuwe lay-out te geven en sneller te maken. De belangrijkste aanpassing is dat coaches, trainers en begeleiders kunnen inloggen en zelf wedstrijdverslagen of andere nieuwtjes toe mogen voegen. Bijzonder is dat de website gebaseerd is op die van VV Limmen. Webontwikkelaars van deze club hebben samen met de webmaster van Vitesse'22, Gijs Zonneveld, de kersverse site opgezet. De modernisering van de websi-

te heeft ertoe geleid dat de leden geen clubblad meer ontvangen. Hierdoor is na jaren een einde gekomen aan de Climax (voor de voetbalafdeling) en de Runner (honk- en softbal). Wie dat speciaal aanvraagt, kan wel nog een tweewekelijkse nieuwsbrief op de deurmat ontvangen. Onlangs vernieuwde Vitesse al het logo. De integratie tussen de voetbalen de honk- en softbalafdeling leidde tot het invoeren van een nieuw, gezamenlijk logo. Vitesse'22 roept zijn leden op om een account aan te vragen bij de pr-commissie@vitesse22.nl om zo ook zelf nieuws op de website te plaatsen.



De D1 FC Castricum in de poule met Ajax

Castricum - De D1 van FC Castricum kan het komend seizoen aan de bak. De jeugdige toppers zijn ingedeeld bij Ajax en kijken nu al uit naar de confrontatie met de Amsterdamse vedetten in spe. "Het is natuurlijk helemaal geweldig om te spelen op De Toekomst", zegt hoofdtrainer Dirk Hoof. "Vorig jaar zat de D1 in de poule bij AZ, maar Ajax is toch weer een stapje hoger. Op De Toekomst hebben alle grote Ajax-cleden gespeeld. Dat is heilige grond." Het afgelopen seizoen eindigde het team op een fraaie zevende plaats. Ajax kan de borst natmaken, beloven de spelers. "Wij zullen voor elke meter knokken", klinkt het in koor. Met Ajax in de poule belooft het seizoen één groot sportief hoogtepunt te worden. Al blijft er nog één wens over: een hoofdsponsor voor de D1 van FC Castricum. (Foto: Han de Swart).



Start judoseizoen bij Judoclub Groefsema

Limmen - Judoclub Groefsema is vorig seizoen begonnen met het geven van judolessen in Limmen. Op de basisschool De Sintmaarten en basisschool Pax Christi heeft Judoclub Groefsema afgelopen seizoen het judo op school project gegeven. Beide basisscholen hebben dit project als zeer leerzaam en leuk ervaren. Judo is een sport voor iedereen, voor jong en oud, meisjes en jongens. Bij judo is het respect voor elkaar en zelfvertrouwen opbouw

een belangrijk aspect. Daarnaast gebruikt men bij judo het hele lichaam en worden tijdens de lessen motoriek, coördinatie, balans en conditie verbeterd. Wie het leuk lijkt om een keer te judoën komt vrijblijvend een keer meedoen bij Judoclub Groefsema. Op de volgende tijden zijn er judolessen: dinsdag van 16.00 - 16.45 en van 17.00 - 18.00. Voor meer informatie over de judolessen neem dan een kijkje op www.judoclubgroefsema.nl of bel 0647302681.

Wandeling over het terrein van Dijk en Duin

Castricum - Op 3 september organiseert de Stichting Welzijn Castricum nogmaals een wandeling onder leiding van een oud medewerker, over het terrein van Dijk en Duin. Er wordt om 10.00 uur bij 't Oude Theehuys met koffie en wat lekkers gestart. Er wordt in rustig tempo gelopen langs de historische gebouwen, het oude kerkhof, het openlucht theater en de watertoren. Opgeven kan bij de Stichting Welzijn Castricum tel. 656562. Deelnamekosten bedragen 5,00 euro.

Duivenvlucht vanuit Duffel

Castricum - Bij postduivenvereniging de Gouden Wieken stond afgelopen weekend de tweede natuurlucht gepland. Op deze vlucht konden zowel jonge als oude duiven ingezet worden. De duiven werden onder perfecte omstandigheden om 8.15 uur gelost uit vanuit Duffel voor een vlucht van 163 kilometer. De eerste duif werd om 10.04.30 uur geklokt door Gerhard Tromp. De tweede duif was voor Cees de Wildt en de derde plaats werd door Anton Tromp opgeëist. Ook bij Jaap Kaandorp vielen vroege duiven. De laatste prijsvliegende liefhebbers waren de combinatie Rijkom/Sentveld en Arie Hageman.

Volleybalmannen gezocht

Castricum - Eind september start de volleybalcompetitie. Vanaf dit jaar spelen alle, behalve de eerste teams, hun thuiswedstrijden op vrijdagavond in plaats van op woensdagavond. Voor het tweede, derde en vierde herenteam zoekt men nog extra spelers. Deze teams spelen op promotie, eerste en derde klasse niveau. Wie ooit volleybald heeft en het weer wil oppakken of wie aan begin van een volleybalcarrière staat kan zich aanmelden bij de technische commissie, Ronald Hoberg (0251-659579) of Joyce IJdema (0251-671761). Heren 2 traint op woensdagavond en Heren 3 en 4 op maandagavond. Men is ook altijd welkom om een paar trainingen op proef mee te doen. Zie ook www.croonenburg.nl.



Sportwijzer



Fit4lady

Iedereen kan afvallen met begeleiding en stimulans

Castricum – Twee vrouwen met één gezamenlijk doel: zoveel mogelijk vrouwen helpen gezonder te leven, gewicht te verliezen, fit te blijven.

Ineke Earnshaw werkt als zelfstandig gewichtsconsulente vanuit haar praktijk in Castricum en Limmen. Arina is de eigenaresse van Fit4lady en biedt een uniek programma van 30 minuten fitness voor vrouwen. Hun samenwerking is uniek en leidt tot veel tevreden klanten.

Blijvend gewichtsverlies

Eén van de dames uit Castricum vertelt hierover: "Ik ben in een halfjaar zeven kilo afgevallen en hoewel het niet snel gaat, het is blijvend. Ik heb nu eindelijk een gezond voedingspatroon en maak andere keuzes. In voel me veel fitter en ben niet aan het lijnen. Ik ben vaker begeleid bij het afvallen maar met hulp van mijn gewichtsconsulente Ineke is het mij nu echt gelukt. Ook na de dip van de kersttijd, waardoor ik heel lang niet afviel, is het mij toch gelukt om niet op te geven en echt te kiezen voor een gezondere levensstijl. Voeding aanpassen is één, maar ook training is nodig om mijn resultaat te bereiken en mijn lichaam strak te maken.

De training bij Fit4lady is geweldig, ik heb niets met fitnessapparatuur maar dit is leuk en ik raad elke vrouw aan dit te gaan doen om in vorm te blijven".

Afvallen door gezonder te leven

Arina van Fit4lady vertelt over haar ervaring: "Ik verwijs graag mensen door naar Ineke omdat ik weet dat ze respectvol worden gecoacht en geen crashdieet zal voorschrijven. Een dieet is altijd tijdelijk en dat leidt snel tot het zogenaamde jojo effect. Fit4lady stimuleert vrouwen 2x per week de 30 minuten training te volgen, een complete workout in 30 minuten: je traint je hart, longen en alle spiergroepen, benen, armen, billen én buik."

Trainen moet leuk zijn om het vol te houden

Ineke: "In mijn adviezen over beweging stimuleren we mensen een vorm van beweging te kiezen die ze leuk vinden. Het is ten slotte de bedoeling dat ze niet tijdelijk gaan bewegen maar ook blijven bewegen nadat de begeleiding is gestopt. Voor de één is dat zwemmen of wandelen maar

voor de mensen die het leuk vinden om binnen te sporten is Fit4lady een perfecte optie. Het kost weinig tijd (een goede training kost maar een half uur) en er wordt zowel gewerkt aan vetverbranding als aan de opbouw en onderhoud van de spiermassa.

Spiersmassa is heel belangrijk voor een goede stofwisseling en daarmee heel belangrijk voor blijvend gewichtsverlies. Er is goede begeleiding en voor veel vrouwen met overgewicht voelt het veilig om alleen met dames te sporten. Kortom, onze werkzaamheden sluiten goed op elkaar aan."

Ineke begeleidt overigens niet alleen dames maar ook veel he-

ren.

Bent u benieuwd of onze aanpak ook iets voor u is? Bij Fit4lady kan men altijd even binnenlopen of u belt voor een afspraak. De gewichtsconsulente is bereikbaar via email of telefonisch voor een oriënterende afspraak.

Fit4lady Limmen (naast Univé), De Drie Linden 2. Informatie of aanmelding: www.fit4lady.nl of 06-22214029.

Ineke Earnshaw; Weight Solutions, Korte Cieweg 8, Castricum. Op vrijdagmiddag aanwezig op het adres van Fit4lady in Limmen. Informatie of aanmelding: www.weightsolutions.nl of 06-52662676.



Ineke Earnshaw en Arina van Damme nodigen belangstellenden uit.



Kom kennismaken met de schietsport

Castricum - Sportschieten is geschikt is voor iedereen en voor elke leeftijd. Het is een sport voor perfectionisten die niets willen missen. Een (olympische) sport waar alles in zit en die kan worden beoefend van recreatief tot aan topsportniveau. Een sport die in Nederland momenteel door circa 42.000 bij de KNSA geregistreerde schutters wordt beoefend in de leeftijds categorie van circa 9 tot 90 jaar

Ook Castricum kent (sinds 1950) een vereniging waar leden zich kunnen bekwamen in de schietsport: 'De Vrijheid'. Vlak achter het Jac. P. Thijsse college bevindt zich het clubgebouw met daarin schietbanen en een kantine. Zo'n 120 leden komen hier regelmatig samen om te schieten. Het clubgebouw is geopend op dinsdag en donderdag van 20.00-23.00

en zondag van 11.00-14.00 uur. Er is sinds kort weer plaats voor enige nieuwe leden. Daarom organiseert 'De Vrijheid' een open dag, zodat men kennis kan maken met deze unieke sport.

Op zaterdag 12 september kan men de vereniging vinden bij het winkelcentrum Geesterduin (ingang Vomar) van 10.00 tot 14.00 uur.

Belangstellenden kunnen daar terecht met vragen over de schietsport. Bovendien kan men eens proberen met een luchtdrukwapen een doel te raken.

Op zondag 13 september kan men van 11.00 tot 13.00 uur terecht in het clubgebouw. Hier bestaat ook de mogelijkheid om het kunnen eens te testen met een .22 vuurwapen. Men dient wel een legitimatiebewijs mee te nemen.

Helios zoekt balsponsors

Castricum - KV Helios is voor de thuiswedstrijden van het eerste op zoek naar balsponsors. Men kan als particulier of als bedrijf een bal sponsoren. De kosten hiervan bedragen slechts 35,00 euro. Voor Helios

een leuk bedrag in de clubkas, voor de sponsor een leuke manier om de naamsbekendheid te vergroten!

Voor meer informatie: www.kv-helios.nl/sponsoring.

De kick-off bij Vitesse'22!

Castricum - Terwijl het eerste van Vitesse zich aan het voorbereiden was voor de bekerwedstrijd tegen buurman FC Uitgeest liep de Puikman rond 13.00 uur langzaam vol voor de overige wedstrijden van de met zonovergoten zondagmiddag. De wedstrijden waren 3-4, 5-6, 9-10 en 11-12, helaas kon de wedstrijd tussen 7-8 niet doorgaan maar er waren evengoed genoeg spelers die kwamen kijken, dus een volle bak op de Puikman! De wedstrijden tussen de seni-

orenteams van Vitesse verliepen allemaal erg sportief en gezellig, aangezien het puur voor het plezier was! Na de wedstrijden liep de kantine en het terras van Vitesse in hoog tempo vol en werd het een zeer gezellige derde helft!

Alle teams die hadden gevoetbald konden rekenen op saté met patat en een koud biertje erbij! Dit werd dankbaar aangegomen door de spelers van Vitesse en van Uitgeest die ook waren uitgenodigd om mee te eten.

Praktijk voor bewustwording & gezondheid

Kinéflex houdt open dag in nieuwe ruimte

Castricum - Op zondag 6 september is iedereen die nieuwsgierig is naar de nieuwe ruimte van Kinéflex, praktijk voor bewustwording & gezondheid, welkom van 11.00 tot 16.00 uur. Niet alleen kan men dan op feestelijke wijze meevieren dat er een professionele praktijkruimte gerealiseerd is waar ook cursussen en meditaties gegeven worden; belangstellenden kunnen bovendien kennismaken met alle activiteiten die hier plaatsvinden. Michaëla Wierdsma is blij met de 240 m³ ruimte die de uitbouw naast de Tijn 2 telt. Getrouwd met Eric en moeder van twee adoptiekinderen, is zij ruim tien jaar bezig met alternatieve therapieën. Sinds 2003 werkt Michaela vanuit haar huis aan de Tijn 2 in Castricum in haar praktijk Kinéflex. Men kan hier terecht voor verschillende alternatieve therapieën.

Michaëla: "Voetreflexologie bijvoorbeeld. Een prettige opbouwende methode om het lichaam totaal in balans te krijgen door middel van lichte druk onder en op de voet. Het zelfgenezend vermogen wordt daarmee op gang gebracht." Ook voor Chinflex (chinese voetreflex) en Tenen lezen kan men hier terecht. Dat laatste is een manier om meer inzicht te krijgen in de mens door te kijken naar de vorm en stand van voet, tenen en nagels. Op 20 september staat de praktijk in teken van de voetreflexbehandeling waarbij het mogelijk is een korte gratis behandeling te ondergaan.

"De technieken van Quantum-Touch pas ik dagelijks toe in de praktijk", vervolgt Michaëla. "Niet alleen bij mensen, ook bij dieren en planten. Het toepassen van Quantum Touch op afstand is een van mijn favoriete technieken. Quantum-Touch is een techniek om het zelfgenezend vermogen van een levend wezen aan te spreken. Inmiddels heb ik diverse keren kleine groepjes mensen in een avond een aantal technieken geleerd om hun naasten die ernstig ziek zijn te ondersteunen in hun ziekteproces, zoals zij dat wensten. Voor het echt leren van Quantum-Touch raad ik belangstellenden aan de basiscursus te volgen. Voor meer informatie verwijs ik graag naar mijn website van Quantum-Touch, www.quantumtouchworkshops.nl. Op 1 september geef ik een lezing

over deze geneeswijze waarvoor men zich nog kan aanmelden."

Michaëla heeft zich verder gespecialiseerd in NEI en integra, (neuro emotionele integratie). "Dat is een methode om tot de kern van oude emotionele blokkades en oude patronen te komen en deze op te heffen door middel van spiertesten. Ik maak daarnaast gebruik van diverse andere technieken en hulpmiddelen zoals remedies, reiki, (edu)kinesiologie en massage. De kosten van een consult kunnen worden vergoed door zorgverzekeraars afhankelijk van het door het gekozen verzekeringspakket."

Kinéflex is te bereiken via 0251-670671 en info@kineflex.nl. Kijk voor meer informatie op www.kineflex.nl.



Nieuw seizoen voor Scouting Limmen

Limmen - In september starten alle speltakken van scouting Limmen weer: bevers, kabouters, welpen, gidsen, verkenners, sherpa's, rowans en stam.

kijkje nemen bij Scouting Limmen op de Kapelweg 72.

De groep bevers komt samen op zaterdag van 9.30-11.00 uur en is voor jongens en meisjes van groep 2/3.

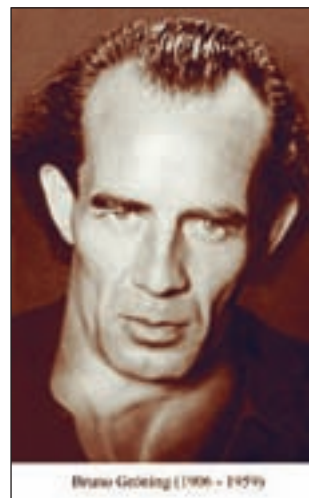
Bij de jongste groepen zijn nog jongens of meisjes welkom die het leuk vinden om iedere week iets anders te doen. De activiteiten zijn onder andere vlag verstoppen in het bos, bal en renspelen op het veld of in de zaal, knutselen, kampvuur maken of een speurtocht lopen. En al die andere dingen die er bij de scouting allemaal te doen zijn. Wie dit leuk lijkt komt eens een

De groep kabouters komt op maandag samen van 18.45-20.15 uur en is bestemd voor meisjes groep 4/5.

De groep welpen komt samen op dinsdag van 18.45-20.15 uur en is bestemd voor jongens groep 4/5.

Voor meer informatie: www.scoutinglimmen.nl/ of bel mvr Hoogbeem, tel. 072-5052830.

Informatieve lezing in de Tuin van Kapitein Rommel



19.30 uur. De toegang is gratis, een vrijwillige bijdrage wordt gevraagd.

Voor informatie: tel. 075-6284502 of www.bruno-groening.org.

Bruno Gröning leefde van 1906 tot 1959 in Duitsland. Hij wees er de mensen op dat er een genezende kracht in de kosmos bestaat, die hij 'Heilstrom' noemde en hij legde de genezingzoekenden uit hoe ze door deze kracht gezond konden worden. Tot zijn dood in 1959 gebeurden er tijdens zijn voordrachten in Duitsland en Oostenrijk talloze genezingen.

Ook na zijn dood gingen de genezingen verder. Daarom werd enige tijd geleden ook hier een groep van de Bruno Gröning-Vriendenkring opgericht. Het doel van deze organisatie is de leer en het werken van de genezende kracht kosteloos verder te geven. Iedereen uit deze organisatie verleent zijn medewerking op vrijwillige basis uit dankbaarheid voor verkregen genezing en de wens dat ook anderen geholpen worden.

Natuurlijke aanzanding gemeten op het strand

Castricum - Op het strand van Castricum wordt wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de werking van Ecobeach. Dat is een methode waarbij via drainagebuizen in het strand natuurlijke aanzanding wordt bevorderd. De proef wordt gehouden in de periode van 26 augustus tot en met 11 september.

Of de methode Ecobeach ook aan de Nederlandse kust werkt, wordt sinds 2006 door BAM en Rijkswaterstaat op het strand van Egmond aan Zee beproefd. Daar zijn twee proefvakken van drie kilometer waarin om de honderd meter rijen van draina-

gebuizen zijn geplaatst. De eerste resultaten lijken uit te wijzen dat het werkt, alleen is nog niet helemaal duidelijk hoe het precies werkt. Daar moet nader onderzoek meer inzicht in gaan geven.

Het Ecobeach testvak op het strand van Egmond aan Zee loopt tot aan de grens met Castricum. Bij het onderzoek op het strand van Castricum, 200 meter zuidelijk van het testvak, worden metingen gedaan in de natuurlijke situatie. Deze metingen kunnen worden vergeleken met de metingen in het Ecobeach testvak. Dat moet meer inzicht ge-

ven in de werking van Ecobeach. Het onderzoek is een afstudeerproject van de heer J.J. Pieterse, een onderzoeker op het vakgebied kustwaterbouwkunde van de TU Delft.

Het idee achter Ecobeach komt van de Deen Paol Jacobson, zelf ook kustbewoner, die zocht naar een methode om afkalving van het strand tegen te gaan. Ook in Denemarken, Ghana, Maleisië en Australië zijn proefprojecten gestart. BAM heeft Ecobeach naar Nederland gebracht en houdt ook een website bij waar meer informatie is te vinden: www.ecobeach.nl.



Scenefoto uit American Beauty

Muziekhelden bij de strandbios Wijk aan Zee

Wijk aan Zee - Bekend in de wijde regio zijn de Johnny Cash muziektribunes in café Sonnevank. Zaterdag 29 augustus is het weer zover. De Strandbios in Wijk aan Zee laat de Cash liefhebbers voorgenieten en toont de twee mooiste Johnny Cash speelfilms ('Walk the Line' en 'At Folsom Prison') in de kleinste bioscoop van Nederland op het strand. Films van andere muziekhelden maken de Strandbios muziekspecial in het weekend van 28, 29 en 30 augustus compleet. September is de maand van het afscheid voor de Strandbios. In de wekelijkse serie films op dinsdag is op 1 september (20.15 uur) de beurt aan 'American Beauty'.

In 'The making of Born to Run' (vrijdag 28 aug, 20.15 uur) zien we Bruce Springsteen on- én

off-stage. Een gave en niets verhullende documentaire over de ambitie van Springsteen om door te breken; een strijd tussen alles of niks en waarin de liefde voor muziek zo ver gaat dat aan één song een halfjaar gewerkt wordt. 'Walk the Line' (zaterdag 29 aug, 18.00 uur) vertelt het verhaal van de ultieme liefde van Johnny Cash voor June Carter, maar ook van de man die zijn anti-autoriteitsgevoel, drugsgebruik en geloof samenvat en daarmee een ikoon wordt in de wereld van country en rock 'n roll.

'At Folsom Prison' (zaterdag 29 aug, 20.15 uur) is de registratie van een emotioneel en beladen concert van Johnny Cash in de streng beveiligde Amerikaanse gevangenis, dat tegen de wil van zijn platenmaatschappij rechtstreeks werd opgenomen en een komeetachtige snelheid zou ge-

ven aan de internationale doorbraak van de zanger.

In 'Wild Romance' (zondag 30 aug, 18.00 uur) zien we kroegbaas Koos van Dijk die een act zoekt. Van Dijk ontmoet de tot dan onbekende muzikant Herman Brood. Vriendschap groeit naar lotsverbondenheid en mondt uit in een tumultueuze muziekcarrière van een fenomeen dat de Nederlandse muziekwereld niet eerder heeft voortgebracht.

'Control' (zondag 30 aug, 20.15 uur) speelt in de jaren zeventig. Ian Curtis wil aan het verstikkende leven in een Engels stadje ontsnappen. Hij sluit zich aan bij een bandje. Twijfels en persoonlijke angsten groeien minstens zo hard als de populariteit van zijn groep, Joy Division. Naast schuldgevoel voor zijn gezin en depressie krijgt Curtis ook nog eens epilepsie aanvallen. 'Control' is een ontroerend portret dat lang bijblijft.

American Beauty

De openingsfilm op dinsdag 1 september (20.15 uur) in de maand van het afscheid in de Strandbios van Wijk aan Zee is bekroond met vijf Oscars, waaronder voor de beste film. 'American Beauty' vertelt het grappige en tegelijk ook wrege verhaal van de geslaagde Amerikaanse zakenman (mooie rol van Kevin Spacey) die besluit het roer helemaal om te gooien. In naam van de vrijheid, de liefde en het geluk betaalt hij een hoge prijs.

De Strandbios op het strand van Wijk aan Zee staat bij de strandopgang Heliomare. Inlichtingen en kaartreserveringen (ticketprijs: 4 euro) op de Strandbios infolijn 06-28230380.



Na reconstructie Ruitersweg een buurtfeest als afsluiting

Castricum - Na afloop van de reconstructie van de Ruitersweg dit jaar, kwamen enkele bewoners op het idee om ter gelegenheid van deze renovatie een buurtfeest voor de bewoners te organiseren. Zondagmiddag om 17.00 uur was het zover. Na geslepe met stoelen, tafels en parasols, ontstond op de binnenplaats van de firma De Graaf een gezellig terras waar een barbecuefeest werd gehouden. De belangstelling was groot, ongeveer honderd bewoners genoten op deze mooie zomerse dag van een hapje en een drankje en luisterden naar de muziek van Hans Gorsseling en zijn band. Al met al een gezellige avond, waar velen kennismaakten met nog onbekende straatgenoten. Na positieve berichten van de bewoners en het grote succes, zal een herhaling zeker plaatsvinden. Foto: Giel de Reus.



EHBO vereniging Castricum start weer nieuwe cursus

Castricum - Op maandag 5 oktober start de EHBO-vereniging Castricum de opleiding tot Eerste Hulpverlener.

Tijdens deze cursus leert men hoe te handelen bij onder andere (brand)wonden, vergiftiging, ongevallen. Natuurlijk leert men ook te reanimeren en hoe men bij een reanimatie de AED (Automatische Externe Defibrillator) kan gebruiken. De cursus wordt afgesloten met een examen waarna men zich een gediplomeerd EHBO'er mag noemen. De cursus wordt gegeven door een arts en een EHBO-docent

in het EHBO-lescentrum aan de Koekoeksbloem 55 in Castricum. Bij voldoende belangstelling wordt er ook een cursus op de zaterdagochtend gegeven.

De kosten bedragen voor inwoners van Castricum, Akersloot, Limmen en De Woude 130,00 euro en voor inwoners van overige gemeenten 160,00 euro. De bedragen zijn inclusief lesmateriaal, oefenverband en examen-geld.

Voor meer informatie of aanmelding telefoon 0251-651060 (bij voorkeur tussen 19.30 uur en 21.00 uur) of per e-mail naar ehbocastricum@wanadoo.nl.

Mooie vakantie voor kansarme kinderen High tea voor een goed doel in de Alkmaarse muziektent



Alkmaar - Zondagmiddag 30 augustus van 13.00 tot 17.00 uur is de karakteristieke muziektent in de Alkmaarse Hout voor één keer even hét theehuis van Alkmaar. Leden van de Rotaryclub Alkmaar-de Waag vonden dit een perfecte locatie voor een

high tea met heerlijke hapjes, drankjes en daarenboven goed in het gehoor liggende lichte muziek. Het betreft een project in samenwerking met de Voedselbank te Alkmaar met als doel kinderen in de wijde regio, die door huiselijke omstandigheden nooit in de gelegenheid zijn om op vakantie te gaan een pracht van een vakantieweek aan te bieden.

Wat de gehele organisatie er rondom heen betreft noemt genoemde Rotaryclub het een festival met de naam 'Zomerzotthee'. Bij succes willen de leden een dergelijk festival jaarlijks laten terugkeren. Jong en oud en gezinnen kunnen deelnemen aan de high tea op zondagmiddag. De opbrengst is bestemd voor kinderen, die nooit op vakantie gaan, eenvoudigweg omdat daar thuis geen geld voor is. De Voedselbank te Alkmaar weet

om welke gezinnen met kinderen het gaat. Ook beschikt men daar over de juiste procedures om kinderen te selecteren, die in aanmerking komen voor genoemde vakantieweek. In de zomer van 2010 wil men deze kinderen een onvergetelijke activiteitenweek aanbieden. De week wordt ingevuld door 'Go with the Flo' een instelling met jarenlange ervaring op het gebied van sport- en spelkampen.

Bedrijfsleven

Ook het bedrijfsleven kan zijn naam verbinden aan 'Zomerzotthee'. Met een bijdrage van 250 euro krijgt één kind de kans om op vakantie te gaan. Op speciale banners in De Hout wordt de naam van het bedrijf, dat meewerkt, vermeld. Ook mag het bedrijf zich met een speciale stand op zondagmiddag 30 augustus presenteren. Voor opgave en verdere informatie: 072/5051935.

VOLKSFEEST HEEMSKERK

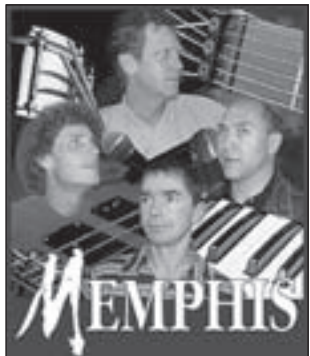
Kermis bij Van Ruysdael

Grand Café Van Ruysdael neemt een belangrijk deel van de live entertainment voor haar rekening. Naast de bekende grote zaal, wordt er ook kermis gevierd in de grote aangrenzende tent die speciaal voor de kermis wordt opgebouwd waar men mag roken.

Zondag 30 augustus gaat van start met de zeer populaire Wielerronde. Wie bij Van Ruysdael staat heeft een mooi uitzicht op de fietsers en kan ondertussen een lekker biertje pakken. Van Ruysdael is op deze zondag vanaf 12.00 uur geopend. Tijdens deze zondagmiddag en -avond trakteert Van Ruysdael het publiek op een optreden van de



lappen van o.a. Corry Konings, Frans Bauer & Marianne Weber, André Hazes, Ronnie Tober, Jacques Herb, Bonnie St. Claire, Henk Wijngaard, Koos Alberts, en ga zo nog maar even door. Naast de smartlap een aandeel toppers. Want deze avond vindt er ook een spetterend optreden plaats van de Subtoppers. Een bekend Schager zangstrio heeft zich in het roze gestoken en is voornemens elke zaal in Nederland op z'n kop te zetten. Te beginnen bij Grand Café Van Ruysdael te Heemskerk. De act is in 2006 ontstaan in aanloop naar het befaamde Schager Popweekend. Uitsluitend de best swingende Hollandse toppers komen voorbij.



band Memphis. Deze coverband staat bekend om muziek uit de 70'er jaren: lekkere goud van oud- en rock-hits. Daarnaast wordt het repertoire aangevuld met bekende nummers van deze tijd zodat er een mix ontstaat van bijvoorbeeld: Beatles, REM, U2, Rolling Stones, Queen en Live. Memphis gaat rond 15.00 uur van start. Woensdag 2 september is Van Ruysdael geopend vanaf 11.00 uur. De Heemskerkse Volksfeesten worden ingeluid met een '1e deuntje' van trio Tjoe & Jeroen. Deze heren laten zich het beste omschrijven als prettig gestoord, doch zeer muzikaal en altijd in voor een feestje. Woensdagavond staat in het teken van de smartlap en de toppers. De populaire band Flair treedt op als formatie Truus Trut en de Terlenka's.



Truus Trut en de Terlenka's

Wat stoppen Truus en haar broers zoal in een avond? Gewoon alle tranentrekkers en meezingers, dus echt alleen maar smart-

te vragen, zodat de avond afgestemd wordt op de favoriete muziek van het publiek. Door de line-up in muziekkeuze voert deze tot een ware climax die voor vele verrassingen zorgt. Met recht een uniek optreden dat je niet mag missen!

De entree is alle kermisdagen gratis. De toegang is vanaf 18 jaar. Zie tevens www.grandcafevanruysdael.nl. Gedurende de feestweek is de keuken gesloten zondag 30 aug t/m dinsdag 8 september. Grand Café Van Ruysdael heet u weer van harte welkom op woensdag 9 september.

Jack's Café



DJ Ruud T-Boon

Bij Jack's Café gaat het volksfeest zondag 30 augustus om 16.00 uur van start met zanger Rogier. Om 18.00 uur neemt dj Ruud T-Boon het over. Het eerste deuntje op woensdag 2 september om 11.00 uur wordt ingeluid door de band J.J. and the Fatcats. Om 20.00 uur begint zanger Niels Mul, gevolgd door dj Ruud T-Boon.

De donderdag van de harddraverij is het café open om 11.00 uur. Zanger Henk Naber begint om 16.00 uur. 's Avonds om 19.00 uur draait dj Ruud T-Boon het publiek warm en zangeres Lee Ann gaat daarna vanaf 20.00 uur de sterren van de hemel zingen. Op vrijdag 3 september is het café geopend vanaf 13.00 uur. Zanger Benjamin v.d. Logt treedt op vanaf 16.00 uur en 's avonds is dj Ruud T-Boon weer van de partij. Jack's Café is na het volksfeest weer geopend op vrijdag 11 september vanaf 14.00 uur.

Henk Naber



Corrie Konings komt vanuit het Spaanse Benalmadena naar de kermis in Heemskerk

Amazon en Bierelier

De feesttenten stonden vorig jaar voor het eerst midden in het centrum en dat is aan alle kanten zeer goed ontvangen. De gemeente, politie en bewoners waren tevreden. Ook nu weer gaat de Dorpskerk in de hekken zodat de begraafplaats een onneembare vesting wordt, vooral waar

het gaat om wildplassen. Overigens komen er voldoende toiletwagens te staan, berekend op het aantal te verwachten feestvierders. Het aantal plekken om je handen te wassen is fors uitgebreid, dit i.v.m. Mexicaanse griep. De winkels op het Nielenplein krijgen ook nu weer een schoonmaakbeurt na afloop. De boel wordt schoongespoten en de ramen worden gelapt.

Programma Amazontent woensdag Paradise, Stef Ekkel, Shoreline, Ronald (Gooi je schoonmoeder uit het raam) donderdag Paradise, Corrie Konings, Jukebox, Rocky Vosse, Frank Verkooyen, Sjors Akkerman vrijdag Paperplane, Shoreline

Programma De Bierelier woensdag Reckless, Dreamcast donderdag La Stampa vrijdag Apres Ski Party.



Café Cheers

Paper Plane speelt bij café Cheers tijdens de wielerronde op zondag 30 augustus met een support act op het buitenpodium. Het café is vanaf 12.00 uur geopend. Het volksfeest barst los op woensdag 2 september met het eerste deuntje om 11.00 uur. Bernard & Joost de Vries verzorgen de muziek. Donderdag 3 september gaat het café om 12.00 uur open. Opnieuw staan Bernard & Joost de Vries garant voor veel gezelligheid. De laatste dag van de kermis is Cheers om 12.00 uur open en spelen Blue Six en Rogier.

Paper Plane



Café Lokaal

Programma café Lokaal

Donderdag 3 september: Zuipen en Kluiven
Vrijdag 4 september 19.00 uur Awesome. 20.00 uur Mindfield.



Marcel Kramer

Fiddler's

Tijdens de wielerronde staat Blitz bij Fiddler' Irish Pub. Van 16.00 tot 20.00 uur vermaakt deze band het publiek. Het eerste deuntje, woensdag 2 september om 11.00 uur is voor Marcel Kramer. Hij speelt tot 15.00 uur en daarna komt dj. Renco. 's Avonds zingt Marcel de Rooy tussen 20.00 en 24.00 uur.

Donderdag 3 september speelt Blitz weer. Deze keer in de avond vanaf 20.00 uur. De laatste dag van de kermis, vrijdag 4 september draait dj Nolleeh van 11.00 tot 16.00 uur en dj Jonneeh van 16.00 tot 20.00 uur. Marcel Kramer neemt het over tot 24.00 uur.

Donderdag 3 september 2009

Harddraverij Marquette

'Vrij van je werk voor de kermis in Heemskerk'. Een uitspraak die Ton Jacobs ooit deed en die nu na zoveel jaren nog steeds van kracht is. Wie naar de kortebaantocht gaat, treft daar nog steeds zo'n beetje heel Heemskerk aan. Het hoogtepunt van de kermisdagen is nog steeds de harddraverij op de Marquettelaan.

Geen glas

Het is nu voor het derde jaar dat er geen glas en flesjes meer worden toegestaan langs het parkeerterrein. De politie controleert dit op de aanvoerwegen. De jeugd kan echter nog steeds statiegeld ophalen, omdat zij kunnen helpen bij het verzamelen van de plastic bekertjes. Voor elke 25 gebruikte plastic bekertjes krijgen zij 1 euro. Let op, de bekertjes moeten wel afkomstig zijn van de officiële bierverkooplocaties langs de baan. Daar kunnen de stapeltjes ook ingeleverd worden.

Plaskruizen

De Harddraverijvereniging doet er in samenwerking met de po-

litie en de gemeente alles aan om het evenement veilig, aangenaam en sportief te laten verlopen. Er komen voldoende toiletwagens en nog meer plas-kruizen te staan. Berekend aan de hand van het aantal te verwachten toeschouwers. Dit alles om het wildplassen in de bossen tegen te gaan. Ook is berekend hoeveel beveiligingsmensen er langs de baan nodig zijn. Zij werken in uniform, maar ook in burgerkleding. Het geheel laat een behoorlijk kostenplaatje zien voor de Harddraverijvereniging.

Maximale bezetting

Het bestuur van de Harddraverijvereniging Heemskerk rekent op een maximale bezetting van 26 paarden. In Santpoort waren het er de laatste keer slechts 17. Toch was daar een omzet bij de totalisator van 87.000 euro. Nog nooit was het daar zo hoog. Dat wil Heemskerk dit jaar zeker evenaren. In 2008 was het hier 77.000 euro.

De kwaliteit van de huidige 'kortebaners' is van grote klasse en

Heemskerk behoort tot de absolute top van het kortebaancircuit. Het prijzengeld is toonaangevend, aldus het bestuur. De winnaar mag 2.400 euro mee naar huis nemen en voor de zevende plek ligt er ook nog 200 euro klaar.

Neus aan neus finish

Nieuw bij deze kortebaandraverij is dat er geen discussie meer mogelijk is over welk paard er het eerst over de finish gaat. Er komt een apparaat te staan dat door middel van een elektronische lichtbundel de start en finish registreert. Bij een neus aan neus finish kan men nu precies zien wie de winnaar is.

Volgend jaar feest

De harddraverij in Heemskerk wordt dit jaar voor de 84ste keer gehouden. Net als vier jaar geleden is er dus volgend jaar weer een lustrumfeest te vieren. Dit gebeurt in de vorm van een show rond kasteel Marquette. De Harddraverijvereniging Heemskerk telt 1.800 leden.



Voor wie niet in de tenten wil Jansheeren op locatie Breughel en de Velst

Heemskerk - Heemskerker die niet meer tot de allerjongsten behoren, vieren de kermis natuurlijk evengoed. Ook al staat de Jansheeren een aantal jaren niet meer op zijn vertrouwde plek, het eerste deuntje en laatste kreuntje wordt gewoon gevierd. De entree is gra-

tis. Het eerste deuntje is woensdag om 11.00 uur met de IJmond Players op de welbekende locatie de Velst.

Het laatste kreuntje op vrijdagavond is dit keer in het voormalige buurthuis aan de Pieter Breughelstraat. Vanaf 20.00 uur spelen De Wico's.

Ronde van Heemskerk



Zondag 30 augustus is het centrum van Heemskerk decor voor de traditionele wielerronde. Het 1.800 meter tellende parkeerterrein is hetzelfde als voorgaande jaren. Start en finish zijn op de Ruysdaelstraat. De organisatie van de Wielerronde is blij dat het evenement ook dit jaar weer is rond gekomen. Ondanks de crisis heeft geen enkele sponsor afgehaakt. Het programma is dit jaar anders dan Heemskerk gewend is. Er wordt dit jaar gestart

met de steeds maar populairder worden de Rabo Dikke Banden Race. Het aantal deelnemers aan deze wedstrijd waarvan de winnaars aan de landelijke race meedoen, groeit enorm. Het is voor de leeftijd van 7 tot en met 12 jaar. Inschrijven kan op de dag zelf tussen 11.45 en 12.45 uur bij Brasserie Manjefiek aan de Van Coevenhovenstraat. De race zelf begint om 13.00 uur. Wat ook is veranderd is, is dat het hoofdnummer nu de Ama-

teurs-B zijn. De Elites rijden deze keer niet in Heemskerk. De organisatie noemt het 'belachelijk' dat er steeds weer Elite-renners niet op komen dagen die zich wel hadden ingeschreven. „Je doet het hele jaar je best en dan staan er twee rijtjes met renners." Reden dus om dit onderdeel te laten vervallen.

Om 14.30 uur is het tijd voor de Nieuwelingen. Onder de inschrijvers zit de plaatselijke favoriet Thomas Fijen. Zij leggen 40 km. af. Om 15.45 uur start de wedstrijd voor Junioren over een afstand van 60 km. Ook hier verschijnt een Heemskerkse favoriet aan de start: Axel Koopman. Bij de tot nu toe meer dan 30 ingeschreven renners bevindt zich de complete Deense selectie van acht renners, die zich in Nederland voorbereiden op het wereldkampioenschap. De Wielerronde wordt besloten met de Amateurs-B over 60 km. De start is om 17.30 uur. Sjoors van Eerden, Jan Koper, Hans Schelvis, Alexander de Wagt en Richard Westerhof zijn de plaatselijke favorieten. Zij zullen het opnemen tegen de kanshebbers voor een ereplaats, zoals Ton van Eijk, René van der Lee, René Melk, Gerben Botman en Richard Bloedjes.

Voor de jeugd worden er een draaimolen, zweefmolen en een springkussen opgesteld bij de rotonde Ruysdaelstraat.

Scouting past op de fiets van kermisganger

Ook dit jaar hebben de scouts van Mees Toxopeus een drukke kermisweek voor de boeg. Drie dagen lang passen zij op de fietsen van mensen die zich in het feestgedruis storten. Voor een kleine vergoeding

staan de fietsen veilig en onder toezicht.

De locatie is als vanouds voor het politiebureau aan de Maerten van Heemskerkstraat. De opbrengst is voor de clubkas van scouting Mees Toxopeus.

Jansheeren tijdens wielerronde Tappen op oude plekje

Heemskerk - Zondag 30 augustus is de wielerronde en dat is traditiegetrouw ook meteen de aftrap voor het volksfeest.

De Jansheeren zorgde altijd voor veel gezelligheid in het dorp en doet dat nu ook. Net als vorig

jaar, wordt er een tap plus gezellig terras op het oude vertrouwde plekje ingericht. Ondanks dat het gebouw is afgebroken, tappen de medewerkers op de plek waar de Jansheeren vroeger stond en vanaf volgend jaar weer staat.

Joyce van der Kolk rondemiss



Heemskerk - De 19-jarige Joyce van der Kolk is rondemiss bij de Wielerronde Heemskerk 2009 op zondag 30 augustus. Joyce is leerling van het Nova College.

In de Kas

Bij In de Kas op het Nielenplein zal er drie dagen lang een dj gezellige muziek draaien. In de Kas zit vlakbij de feesttenten en de muziek zal dan ook niet verder klinken dan zo'n 8 meter uit de gevel. Net genoeg om gezellig bij dit etablissement het volksfeest mee te maken.