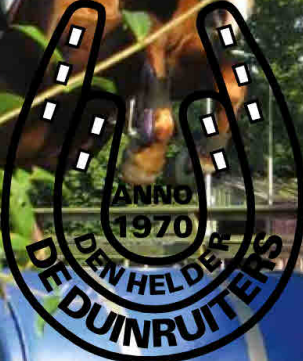
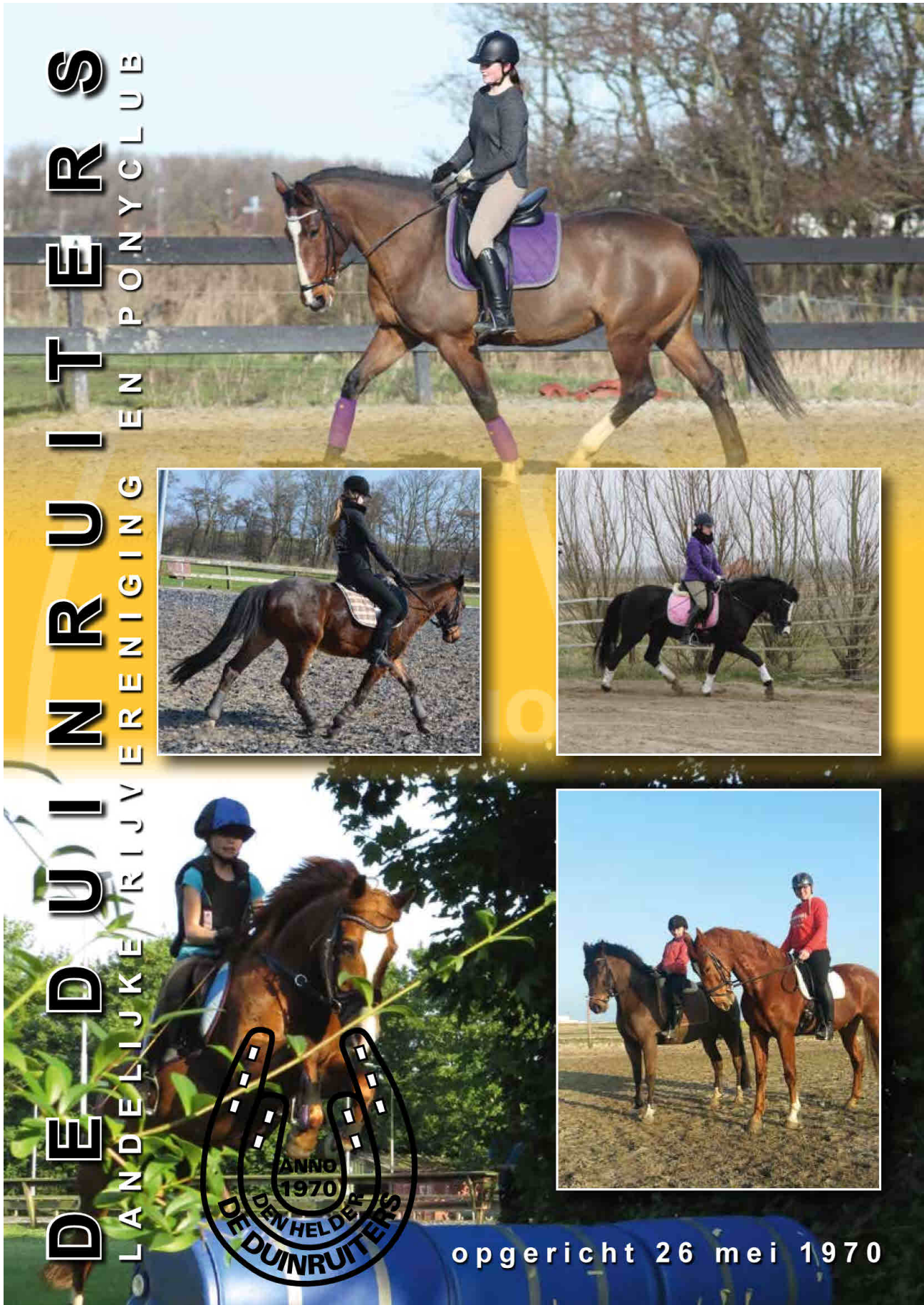


DE DUINRUITERS

LANDELIJKE RIJVERENIGING EN PONYCLUB



opgericht 26 mei 1970



Wat staat er in het clubblad

Inhoudsopgave en woordje redactie.

Bestuur, functies en aanspreekpunten, van de redactie, lestijden,

Agenda, Zo zijn paarden, Sponsors Duinruiters Bokaal, Paarden warmt en hitte,

Black and White bingo, Wist je dat, jarigen in Juli, Jarigen in Augustus, Schoonmaakrooster



Woordje vooraf

En dan is het alweer eind van 2019!!! Het jaar is voorbij gevlogen, bij de meeste mensen staat de kerstboom al heerlijk in de huiskamer, maar hebben we ook het kerstgevoel???? Doordat de temperaturen nog zo ongekend hoog zijn in December, hebben wij het kerstgevoel totaal nog niet. Het is in ieder geval wel heerlijk weer om te trainen met de viervoeter buiten, we hebben namelijk nog geen last van te harde bodems of ijsbanen. Voor 2020 zijn de dames van de clinics alweer druk aan he brainstormen, wat is leuk, en mogelijk natuurlijk. Ook de eerste meeting van de Duinruiters Bokaal is al geweest. Kortom met de geplande wedstrijden, de Duinruiters Bokaal en hopelijk toffe clinics heb ik nu al zin in het nieuwe jaar op de club.

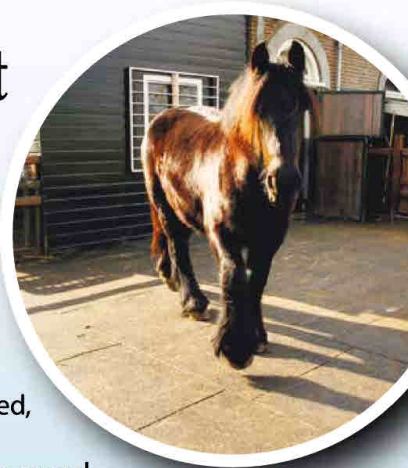
Wij hopen jullie snel weer te zien, train en geniet lekker deze feestdagen en op een gezond, mooi en sportief 2020!!!!

De redactie



De Rubber specialist op paarden gebied!

- ✓ Hoofddealer enige echte Nederlandse paarden staltegel. Bespaar tot 80% op u strooisel. 2 jaar garantie (vraag naar referenties).
- ✓ Vloeistof dichte antislip vloer met nylon inlage tot 3m breed, voor u vrachtwagen, trailer, stal en looppad te gebruiken. Op voorraad; 1.50 / 1.70 / 1.80 / 2.00 / 2.50 en 3.00 meter br. op rol.
- ✓ Oplooptmatten voor trailer en vrachtwagen uit één stuk gemaakt met nylon inlage (nylon is het belangrijkste product dat in rubber zit ter versterking).
- ✓ Nieuw en gebruikt rubber ter bescherming van uw paard en stal voor schrapen en slaan.
- ✓ Tevens leverancier van ramen, lijm, kit, pvc etc. voor de carrosseriebouw en trailerbouw.



**Levering door heel
Nederland en België**

**Bos Rubber biedt voor ieder
paard de perfecte bescherming**

Handelsweg 3
1751 HE Schagerbrug
0224-571468, info@bosrubber.nl
www.bosrubber.nl

"De Duinruiter"

Officieel orgaan van de landelijke rijvereniging en ponyclub "De Duinruiters"
te Den Helder

Het bestuur:

Jennifer Borst
Voorzitter
Tel: 06-12743837

voorzitter@duinruiters.com

Annemarie Boon
Algemeen bestuurslid
Tel: 06-13793938

secretaris@duinruiters.com

Marleen Houtkooper
Penningmeester
Tel: 06- 40077320

penningmeester@duinruiters.com

Cheryl Leijenaar
Algemeen bestuurslid

Marleen Houtkoper
Indeling lessen

Patrick Noorlander
Algemeen bestuurslid
Tel: 06-21891983
patrick@duinruiters.com

Bezoekadres Duinruiter terrein en kantine:
Jan Aarjensz Prinsstraat 48
1785 BC Den Helder

Aanspreekpunten:

Financiële vragen

Secretariaat

Wedstrijd secretariaat,
federatie e.d.

Onderlinge Wedstrijden

Paarden onder het zadel,
PR & Lessen

Redactie clubblad

Kantine, kantinehulpen

& schoonmaak

Clubgebouw & Oud papier

Website

Marleen Houtkooper 06-40077320 penningmeester@duinruiters.com

Annemarie Boon 06- 13793938 secretaris@duinruiters.com

Jennifer Borst 06- 12743837 jennifer@duinruiters.com

Annemarie Boon 06- 13793938 secretaris@duinruiters.com

Naomi Gouwenberg 06-10939915 redactie@duinruiters.com

Ineke Borst 0223-669804 gerardborst38@gmail.com

Gerard Borst 0223- 669804

Stef v/d Velden stef@duinruiters.com

LR & PC De Duinruiters

December 2019 jaargang 44 nr: 6



"De Duinruiter"

Officieel orgaan van de landelijke rijvereniging en ponyclub "De Duinruiters"
te Den Helder

Redactie Clubblad: redactie@duinruiters.com

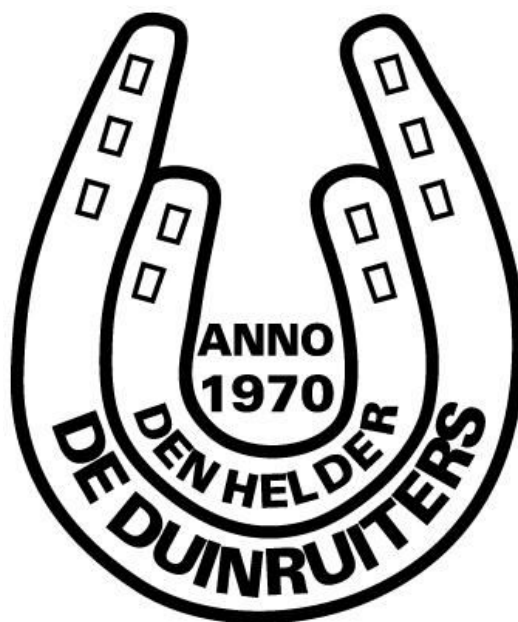
Naomi Gouwenberg
Elly Verplancke
Agnes Pille

Instructie:

Liane Wijngaard 06 - 55571254

EreLeden:

Ineke Borst	05-1995
Annie Westmaas	11 -2004
Mw. Annie Zon-Smit	05-2005
Jack Leijten	05-2005
Wim Spaans	05-2005
Kees Kroon sr.	05-2005
Kees Huiberts	05-2005
Mw Bets Scholte	06-2010
Richard van Mourik	11-2019



Van de redactie

We gaan over op een modernere versie. Maak tenminste 3 selfies van jou en je paard-pony. 3 leuke gekke lieve ...selfies .

Voor het volgende clubblad nodigen wij uit :

Bo Gouwenberg en Daimy Tijdeman

Maak leuke selfies en schrijf er iets bij. Een blog of vlog mag natuurlijk ook.

Maak er iets leuks van, succes !!

Sluitingsdatum kopie 2 Februari 2020

Spontaan ingestuurde verslagen zijn natuurlijk ook zeer welkom, hoe meer stukjes, hoe leuker het is om te lezen.

Je kunt je verslag inleveren bij :

redactie@duinruiters.com laat eerst even de spelling en grammatica controle over je stuk gaan. Het handigst is een word bestand we hebben de tekst in Comic Sans MS staan letter grote 11 en de marges staan op 2, het scheelt bij ons weer tijd als je daar rekening mee houdt.

Foto's en illustraties vinden wij erg leuk.

Lessen

Dinsdag :19.00 - 21.15 uur pony/paard dressuur

Donderdag :19.00 - 20.30 uur springles pony /paard *

Vrijdag :

Zaterdag :10.00-12.15 uur pony dressuur pony **

- alleen in zomermaanden ** alleen in wintermaanden



FACEBOOK HOOGTEPUNT EMMA CANTERS MET ANDRIES

Het zou je werk maar zijn!!!





**Hans
Ruygrok**

Gebitspecialist voor paarden
telefoon 0224 - 59 16 09

**LOONBEDRIJF
L. KOS & ZN. B.V.**



Julianadorp

Tel. 0223 637371

R BEAUTY S
S SHAPE H
HAIR BEAUTY STYLE
CUTS SHAPE HAIR
FACE BEAUTY LOOKS
E BEAUTY L

by BlaBla.

Binnenhaven 30 Den Helder | Tel: 0223 - 612300 | www.byblabla.com



**HOEFMEDERIJ
TON DE WIT**

RIJKSGEDIPLOMEERD HOEFSMID

Lepelaarstraat 9 - 1756 BE 't Zand
Tel.: 0224-563 313 / 06-53984465
Rabobank 't Zand rek.nr. 374408122



AGENDA

JANUARI 2020

Vrijdag	3 Januari	Fed. Dressuur paard	Oudkarspel
Zaterdag	4 Januari	Fed. Dressuur paard	Oudkarspel
Zaterdag	4 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Barsingerhorn
Zaterdag	4 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Benningbroek
Zondag	5 Januari	Fed. Dressuur paard	Oudkarspel
Zondag	5 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Benningbroek
Zondag	5 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Barsingerhorn
Zondag	12 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Hippolytushoef
Zaterdag	18 Januari	Fed. Dressuur Paarden	Barsingerhorn
Zondag	19 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Benningbroek
Zondag	19 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Callantsoog
Zondag	19 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Schoorl
Zondag	19 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Waarland
Zaterdag	25 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Anna Paulowna
Zondag	26 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Anna Paulowna
Zondag	26 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Oudkarspel
Zondag	26 Januari	Fed. Dressuur Po/Pa	Heerhugowaard

FEBRUARI 2020

Zaterdag	1 Februari	Fed. Dressuur Ponies	Middenmeer
Zondag	2 Februari	Fed. Dressuur Po/Pa	Middenmeer
Vrijdag	7 Februari	Fed. Dressuur Paarden	Benningbroek
Zaterdag	8 Februari	Fed. Dressuur Paarden	Benningbroek



Zondag	9 Februari	Fed. Dressuur Paarden	Benningbroek
Zondag	16 Februari	Fed. Dressuur Po/Pa	Sint Maarten
Zondag	16 Februari	Fed. Dressuur Po/Pa	Schoorl
Zondag	16 Februari	Fed. Dressuur Po/Pa	Waarland
Zondag	16 Februari	Fed. Dressuur Po/Pa	Hippolytushoef
Zaterdag	22 Februari	Fed. Dressuur Paarden	Benningbroek
Zondag	23 Februari	Fed. Dressuur Po/Pa	Callantsoog
Woensdag	26 Februari	Fed. Dressuur Paarden	Sint Maarten



FACEBOOK HOOGTEPUNT DEBORAH DOLLEE MET GORGEOUS

Wow,...zo ontzettend blij en trots op mijn Chestnut. Gorgeous tikt even met dit warme weer de 70% aan en hoe... Met 2 bijna foutloze proeven winnen wij de ZZ Zwaar met 71,21% en 66,42%. Hiermee hebben wij meteen onze laatste punt binnen en mogen wij Lichte Tour... Na 2 jaar mag mijn slipjas dan weer eens uit de kast



holland staal

Scheepmakersweg 5
1786 PD Den Helder
fax 0223-631824

De Factorij 21
1689 AK Zwaag
fax 0229-241434

tel 0223-631444
info@hollandstaal.nl
www.hollandstaal.nl

Wat achtervolgt u jaren lang?
een TonCa paardentruiler.

TonCa
AANHANGWAGENS

www.tonca.nl

Winkelerzand 68-70 - 1731 LZ - Winkel - 0224-542489 - info@tonca.nl

Draag uw steentje bij ter verlichting van zijn last

In de derde wereld werken talloze paarden en ezels onder erbarmelijke omstandigheden, vaak totdat ze er letterlijk dood bij reukvalen. De eigenaren van die dieren behoren tot de armen van de wereldbevolking; zij zijn voor hun levensonderhoud volledig afhankelijk van hun werkpaard of ezel. Gezondheids- en omstandigheden liggen ten gunste van schrijnend slecht. Ondervoeding, oververhitting, overbelasting en tegenwind zijn de meest voorkomende oorzaken.

Brooke Hospital for Animals (opgericht in 1934, door Mrs. Dorothy Brooke) zet zich in voor verbetering van de leefomstandigheden van werkpaarden en -ezels in landen als Egypte en India.

- gratis dierenmedische hulp aan zieke en gewonde werkpaarden en -ezels
- voorlichting aan eigenaren over een goede diervoeding
- plaatsing van waterstoppen en aanleg van schaduwplekken voor mens en dier
- verbetering aan tuig en advies over verantwoorde, dierenriendelijke belasting

in 15 hospitaalcentra en met 43 zijden klinieken worden door Brooke Hospital op jaarbasis 500.000 dieren gratis behandeld en eigenaren voorgelicht.

Steun Brooke, en word donateur voor 15,88 euro per jaar.

J.B. ik word donateur en ik ontvang tweemaal per jaar de nieuwsbrief

J.B. ik word donateur maar stuur mij geen nieuwsbrief

Voor uw betaling ontvangt u z.s.m. een receipt

Naam en voorletters: Mev. Dhr.

Straat en huisnummer:

Postcode en plaats:

Stuur deze brieven in een envelop naar: Brooke Hospital for Animals, Antwoordnummer 47348, 1070 WB Amstelveen. Een postzegel heeft niet, maar mag wel (gratis welkom).

Brooke Hospital for Animals
gezonde werkdieren voor de allerarmsten

Stichting Brooke Hospital for Animals
Van Baarstraat 13-C, 1071 AM Amsterdam
Tel.: 020-4799229 Fax: 020-4793809
E-mail: info@brooke.nl Website: www.brooke.nl
Giro: 55 58 671 - Bank: 49 24 41 254

mandenmakerij
stoelenmattersbedrijf
stalhouderij

Kees Biersteker

Jan in 't Veltstraat 120
DEN HELDER
tel.: (0223) 61 33 53

Wilms

**Technische installaties
Keukens en badkamers**

www.wilms.nl - Den Helder



ZO ZIJN PAARDEN!!!!!!

Alles over het typische gedrag en de bijzondere eigenschappen van paarden.

Waarom hebben sommige paarden schuim aan hun mond als ze bereden worden?

Schuim aan de mond van je paard tijdens het rijden is altijd een goed teken. Het geeft aan dat een paard tevreden en gezond is en geen woest dier, zoals sommige dat ten onrechte denken.

Negen op de tien keer wanneer je schuim op de lippen van een paard ziet staan, wordt dit veroorzaakt door het bit dat in zijn mond zit. Zijn speekselklieren produceren vocht als reactie op het bit dat op het onderste tandvlees in zijn mond rust. Wanneer een paard ontspannen is en nageeflijk is om te reageren op de aanwijzingen die zijn ruiter maakt met de teugel, zullen zijn speekselklieren in alle vrijheid werken. Anderzijds zullen paarden die gespannen en niet nageeflijk zijn, een droge mond hebben. De volgende keer dat je een paard op tv ziet, in een dressuurproef, of rustig wandelend op een pad met schuim in zijn mond, wees dan gerust : het paard doet wat het moet doen.



FACEBOOK HOOGTEPUNT CHERYL LEIJENAAR MET NANICE 27 JAAR EN Z1 PUNTEN
RIJDEN OP TEXEL

Wat ben ik onwijs trots op jou! Ons weekendje naar Texel had niet beter kunnen beginnen...
Wat hebben we een lol samen en jij ook nog eens de tijd van je leven op het lekkere gras. 27
jaar en dan nog een winstpuntje rijden in het Z1! Petje af lieve Nice #210,5



FACEBOOK HOOGTEPUNT SENNA VAN DAM MET VIESTO SPRINGEN OP OUTDOOR BEUKERS

Vandaag wedstrijd gehad bij outdoor Beukers het eerste parcours foutloos en de barrage helaas een balkje 2e parcours helemaal foutloos super trots op mijn viësto
Het was een geslaagde op naar de volgende wedstrijd



Clubkampioenen 2019

Dressuur pony's federatie Rosanne van Mourik met Just Right Ricardo

Dressuur paarden federatie Suzanne Berbee met Goya

Dressuur paarden niet federatie Natascha Saunier-Kolle met Diosa

Springen pony's federatie Bo Gouwenberg met Diesel

Helaas hebben wij geen foto's van de andere 2 dames met de clubkampioen bekers.







LR & PC De Duinruiters
December 2019 jaargang 44 nr: 6



Kerstrecept Kerstkrans van knakworsten en bladerdeeg

Vergeet het fancy kerstdiner: dit wordt dé hit van de kerstdagen.

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Laat ondertussen het bladerdeeg ontdooien. Leg een bord van 15 cm doorsnee in het midden van een met bakpapier beklede bakplaat.
2. Laat de worstjes uitlekken. Snijd elk plak bladerdeeg in 4 gelijke stukken van 6 x 6 cm. Maak in een hoek van het deeg op 1 cm vanaf de randen een inkeping met de vorm van een hoek van 90°. Doe hetzelfde bij de hoek er schuin tegenover. De zijden van de inkepingen zijn ca. 2 cm. Leg een worstje in het midden van het vierkantje met de lange kanten naar de inkepingen toe. Vouw de buitenste rand linksboven en rechtsonder over het worstje naar elkaar toe, laat overlappen en druk aan.
3. Verdeel de pakketjes rondom een bord. Laat de zijkanten van de pakketjes een beetje overlappen en druk aan. Verwijder daarna het bord. Splits het ei, het eiwit wordt niet gebruikt. Klop de eidooier los en bestrijk het bladerdeeg met het ei.
4. Bak in het midden van de oven in 12 min. goudbruin en gaar. Neem uit de oven en leg met behulp van het bakpapier op een serveerschaal. Versier de krans met het basilicum en de tomaatjes.

Combinatietip:

Lekker met ketchup.



LR & PC De Duinruiters
December 2019 jaargang 44 nr: 6



FACEBOOK HOOGTEPUNT BO GOUWENBERG MET DIESEL Z STARTGERECHTIGD

Jeeeeeeee! Z1 !!ik heb dikke winstpunten gereden vandaag bij de Duinruiters 189 en 187,5 !! en daarom mag ik Z1 starten met de allerbeste pony Diesel!!!





Hoefsmederij Kees Kroon

Loopuytpark 27

1786 AD Julianadorp

tel. 0223 69 02 07

mob. 06 281 690 09

KWALITEIT IS ONS KENMERK, SERVICE ONZE KRACHT



GOUWENBERG.

TAPIJT - VINYL - GORDIJNEN - HOUTEN VLOEREN
KARPETTEN - BINNEN EN BUITEN ZONWERING
PALLETVERKOOP LAMINAAT



Ravelijncenter 25 | 1785 LX Den Helder | Tel 0223 660601 | Fax 0223 660611 | www.gouwenbergbv.nl | info@gouwenbergbv.nl



Alb. Groot b.v.

Stolperweg 21a

1751 DG Schagerbrug

tel. 0224 571253

fax. 0224 571387

e-mail info@albgroot.nl

website www.albgroot.nl

*Gewasbescherming *Kunstmest * Dieren / paardenvoeder * Vlas
* Houtmot * Zaaizaden * Folie *Compost * Vermiculite * Potgrond



FACEBOOK HOOGTEPUNT DAIMY TIJDEMAN MET FLOOR WEER TERUG IN HET Z

Zo ontzettend blij dat we weer samen konden starten! Ik heb dit zo erg gemist. En ach wat maken die punten dan uit, we zijn er een hele tijd uit geweest, en nog maar net een klein maandje weer echt aan het trainen.

Blij dat floor het zo goed doet, ik ben trots op haar.



Afscheid van een gepassioneerde instructeur...

Medio augustus kreeg ik een telefoontje van Richard dat hij per 1 november graag zou willen stoppen als instructeur bij onze vereniging. Dat was even schakelen voor ons als bestuur, Richard was immers al bijna 26 jaar één van de vaste instructies van de vereniging.

Het begon allemaal in 1993. Richard was al even betrokken bij de vereniging en droeg zijn steentje bij in het organiseren van diverse activiteiten voor onze jeugdleden. Zo startte hij met het organiseren van een mini-kamp in de zomerperiode. Een weekend voor de jeugd met allerlei activiteiten met de viervoeters, maar ook een nachtspel mocht niet ontbreken. Hier ging Richard echt helemaal in op. Overdag kon het niet gek genoeg. Ook in de avond wist hij een nachtspel neer te zetten inclusief duikers die uit de sloot opdoken waar mensen het nog over hebben.



Richard had echt een gave om goed met onze jeugdleden om te gaan.

In Huisduinen had Richard zijn eigen stal waar hij als het ware leuke kinderpony's spaarde. Op deze manier bood hij menig talent een mogelijkheid om te leren ponyrijden. Om voor deze ruitertjes de wereld te verbreden en ook wedstrijdjes te kunnen rijden op een ander terrein besloot Richard de ouders te stimuleren lid te worden bij onze vereniging. Vervolgens kwam Richard wekelijks met alle ruitertjes en viervoeters naar onze vereniging. Toen de toenmalige instructie onze vereniging verliet was het dan ook een logische stap om Richard te vragen als instructie aan de slag te gaan.

In die tijd gaf ik zelf ook al wat les op de vereniging, echter zowel Richard als ik hadden nog niet officieel onze instructiepapieren. Deze zijn we toen samen gaan halen. Wekelijkse reden we 's avonds naar Waarland waar de opleiding gegeven werd. Ook kwamen we tussendoor regelmatig bij elkaar om de theorie onder de knie te krijgen en weer te vertalen in theorielessen voor onze leden. Na een aantal maanden hadden we zowel de theorie als de praktijk onder de knie en waren we de trotse bezitters van het diploma. Nu konden we officieel aan de slag.

Richard nam de allerjongsten onder zijn hoede om daar een goede basis te leggen. Daarin

LR & PC De Duinruiters

December 2019 jaargang 44 nr: 6



bleek hij over engelen geduld te beschikken. Hoeveel rondjes rond X zal Richard wel niet gelopen hebben met ruitertjes die het allemaal erg spannend vonden terwijl anderen al wat meer durfden en graag in galop wilde. Ik denk dat we het niet willen weten. Richard was in staat om beide goed te combineren en heeft zo veel ruitertjes een hele leuke tijd bezorgd.

Ook op de wedstrijden was Richard altijd present om ruiters te helpen. Naast de hulp bij het transport, het klaarmaken van de viervoeters en het losrijden, draaide Richard ook zijn hand niet om voor het voorlezen van een proefje.



In de loop van de jaren veranderde het ledenbestand en werden de lessen van Richard gevuld door zowel jonge ruiters als volwassen ruiters. Naast klassikale oefeningen wist Richard ook zowel jong als oud op maat handige aanwijzingen te geven. Achter de schermen kon Richard altijd rekenen op zijn steun en toeverlaat Annemarie. Een solide combinatie waar wij als vereniging super blij mee waren en nog jaren mee voort hadden gekund.

Tot het bewuste telefoontje....na 26 jaar....tijd voor meer thuis zijn. Hoewel we het heel goed begrijpen hebben we het wel even moeten laten bezinken. Een einde aan een tijdperk is echt aangekomen. Op onze jaarlijkse afsluiting op zondag 23 november jongstleden hebben stil gestaan bij dit tijdperk en alles wat Richard onze vereniging gebracht heeft. Mensen zoals jij zijn goud voor een vereniging! Het was voor ons dan ook een vanzelfsprekendheid om jou erelid van de vereniging te maken. Richard, nogmaals bedankt!

Namens het bestuur,

Jennifer





LR & PC De Duinruiters
December 2019 jaargang 44 nr: 6





**SMEDERIJ - LAS - SPEC. LAS- EN
CONSTRUCTIEBEDRIJF
OOK VOOR UW SIERHEKWERK e.d.**

Schrijnwerkersweg 3, 1786 PC Den Helder, Postbus 292, 1780 AG Den Helder
Tel.: 0223 - 660673, Fax 0223 - 660738
E-mail info@kiljan.nl - internet: www.kiljan.nl



Betalingen aan Penningmeester
"De Duinruiters" Den Helder
o.v.v factuurnummer
Op bankrekening:
NL66 RABO 0113645716

Bezoekadres:
Jan Aarjensz Prinsstraat 48
1785 BC Den Helder



FACEBOOK HOOGTEPUNT QUILENNE TEN HAAF MET MACEY OP PONYKAMP

Wat een top weekend gehad zo trots op macey. Voor het eerst op kamp geweest en wat hebben we **genoten** zo braaf als dat ze was. (nadat we uitvonden dat ze voorana wilde, maar toch niet helemaal) veel gelachen met leuke mensen.



FAEBOOK HOOGTEPUNT LEONIE WESSEL MET COSTA, EERLIJK IS EERLIJK DEZE
Stond BIJ IEMAND ANDERS MAAR TE MOOI OM NIET TE DELEN VONDEN WIJ

Vanavond een photoshoot mogen maken van [Leonie Wessels](#) op paard Costa.



Wist je dat.....

.....we op zondag 24 november afscheid hebben genomen van

onze instructeur Richard v.M.

.....hij vele vele jaren vele ruiters les heeft gegeven

.....wij hem daar erg dankbaar voor zijn

.....hij een prachtige bos bloemen en een cadeau in ontvangst mocht nemen

.....de clubkampioenen van dit jaar bekend zijn gemaakt tijdens de

gezellige stampottenmiddag op zondag 24 november

.....ook met een gratis bingo de opkomst toch helaas matig was

.....het bestuur na gaat denken over een andere opzet

.....de fed.wedstrijden voor 2020 op de vrijdagavond 17 april, 8 mei, 14 augustus en 4 september zijn.

.....én De Duinruiter Bokaalwedstrijden op zaterdag 13 + zondag 21 juni

.....de klaverjasavonden van de friese buurt op vrijdag 10 jan. en 6 maart

in onze kantine worden gehouden, aanvang 19.30 u.

.....één sigaretten peuk 15 liter grondwater kost om te verteren

.....je hem daarom uitgedoofd in de buiten vuilnisbak mag doen!!!

.....de zandbak op ons clubterrein ondanks de vele regen,

prima is om in te rijden

.....alle leden daar gebruik van mogen maken



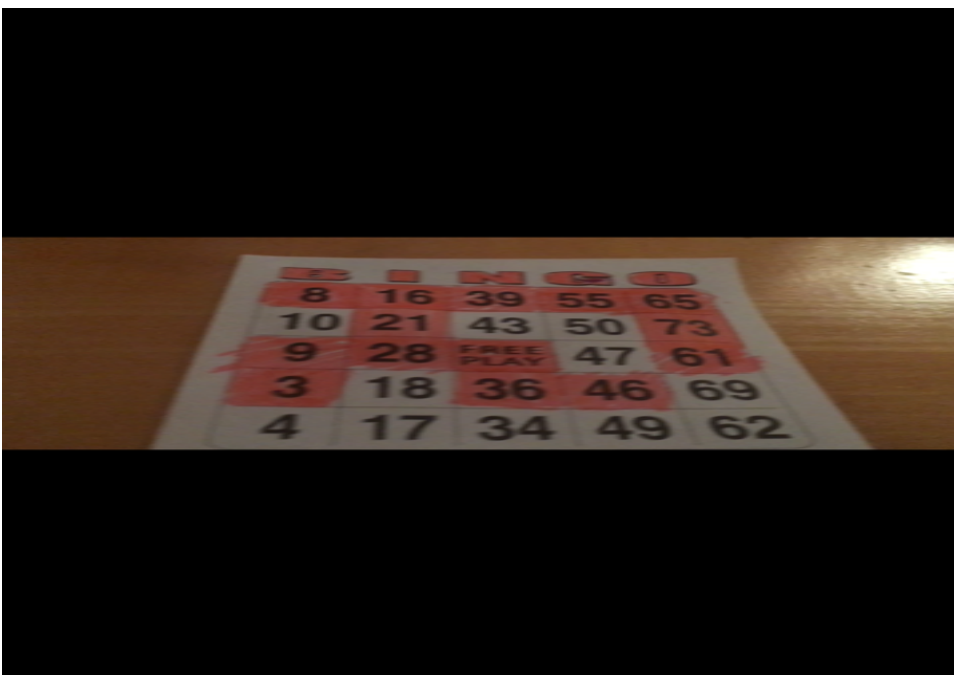
FACEBOOK HOOGTEPUNT PATRIK NOORLANDER MET ZIJN ANNIE LAATSTE PUNT RIJDEN VOOR HET Z2

Hoe blij kan je met een paard zijn, een enorme werklust en een gouden karakter. Annie haalt gewoon haar laatste punt binnen voor het Z2



Onze jaarlijkse kampioenen / stampot / /bingo middag was goed geslaagd!!!

Het eten was weer heerlijk gemaakt door het bestuur!!!!



Motivatie is alles

Succesvol zijn

Iedereen die wedstrijden rijdt, wil succesvol zijn. Het behalen van een winstpunt, een parcours foutloos afleggen, een oranje rozet winnen, afgevaardigd worden naar de kampioenschappen. Zomaar een aantal voorbeelden van succesvol zijn op wedstrijd.

Om succesvol te zijn, of om sowieso iets te bereiken, moet je actie ondernemen. Je moet vanuit jezelf iets doen. Om iets te doen moet je gemotiveerd zijn. In het kort kun je dus stellen dat motivatie de basis is van het doen, en dus ook de basis van succesvol zijn in het bereiken van je doel(en).

Dat klinkt allemaal niet zo vreselijk moeilijk, maar is in de praktijk toch lastiger dan je denkt. Laten we eens kijken naar die basis van het 'doen', de motivatie, en hoe je dit kunt gebruiken om je doelen te bereiken en succesvol te zijn in wat je wilt en wat je doet.

Waarom zou ik sowieso iets doen?

Je hebt je dromen, en waarschijnlijk weet je precies wat je wilt in de sport. Je kunt natuurlijk rustig in de bak blijven rond hobbelen en passief afwachten wat er gaat gebeuren. Wachten tot er zich iets aanbiedt zodat je je eventuele doelen kunt bereiken. Lekker gemakkelijk, maar op deze manier gaat dat echt niet lukken!

Als je blijft wachten op die ene persoon die je de kans biedt om je doel te bereiken, gaat het erg lang duren. En wat als die persoon nooit komt? Om je doelen te bereiken zal je dus zelf actie moeten ondernemen.

Wat wil je bereiken?

De betekenis van succesvol zijn in de paardensport, is voor iedereen anders. Voor de één is dit in een hoge klasse meerijden, voor de ander is dit vooral heel veel plezier hebben. Ook kleinere doelen zoals met een jong paard op wedstrijdterrein rondrijden, een buitenrit met je -net-niet-helemaal-verkeersmakke paard of een oefenparcours springen zijn voor veel mensen erg belangrijk.

Een ander doel kan zijn dat je je op een bepaalde manier wilt bekwamen in één tak van sport of een bepaalde manier van omgaan met je paard. In feite kun je bereiken wat je wilt, maar daarvoor moet je wel iets doen. Niet meer achterover leunen en afwachten, maar actief en heel bewust bezig zijn om je doel te bereiken. Stap voor stap!

Wat is motivatie?

Motivatie is de key om te doen

Motivatie kun je het beste omschrijven als *de passie, het enthousiasme en het verlangen om je doelstelling tot stand te brengen*. Motivatie is de kracht die ons energie geeft om actie te ondernemen om uiteindelijk het doel te bereiken, ongeacht of dit een groot doel is, of iets kleinere. Motivatie levert het doorzettingsvermogen om door te gaan, ondanks tegenslagen en tegenvallers. Het doorzettingsvermogen om je doel te bereiken.

Twee soorten motivatie

LR & PC De Duinruiters

December 2019 jaargang 44 nr: 6



Er zijn verschillende soorten motivatie die je het doorzettingsvermogen geven om te werken aan je doel.

Zonder al te diep hierop in te gaan, is het toch belangrijk om in ieder geval twee soorten motivatie te onderscheiden:

- Intrinsieke motivatie

Deze vorm van motivatie komt van binnenuit, en is de sterkste en meest pure vorm van motivatie. Het ondernemen van actie om iets te doen en daarmee je doel te bereiken komt vanuit jezelf, zonder enige vorm van dwang of externe factoren. Je doet het omdat de actie zelf je voldoening geeft, en/of omdat het uiteindelijke doel de voldoening geeft die je nodig hebt voor de motivatie.

- Extrinsieke motivatie

Een andere vorm van motivatie is extrinsiek. Dat wil zeggen dat de basis van de motivatie extern is. Een mooi voorbeeld hiervan is dat er mensen zijn die werken om geld te verdienen. De beloning, in de vorm van geld, is de motivatie om te werken.

Om het verschil tussen deze twee soorten te illustreren, een mooi voorbeeld:

Melanie haalt elke dag netjes alle mest uit de stal van haar pony, omdat haar vader heeft beloofd dat ze een week op ponykamp mag als ze haar pony netjes verzorgt.

Haar zus, Marieke, heeft ook een pony. Zij houdt de stal elke dag netjes bij, zorgt dat het waterbakje schoon is en veegt de vloer voor de stal ook even aan. Marieke houdt de stal netjes omdat ze het fijn en belangrijk vindt dat haar pony er schoon bij staat. De schone stal en een tevreden pony zijn voor Marieke al de beloning op zich. Als ze ook nog een week op ponykamp mag, is dat extra fijn, maar het is niet de belangrijkste reden om de stal netjes te houden.

In het voorgaande voorbeeld is Melanie een mooi voorbeeld van extrinsieke motivatie. Daarentegen is Marieke een heel duidelijk voorbeeld van intrinsieke motivatie.

Het mag duidelijk zijn dat Marieke, met haar intrinsieke motivatie om haar pony goed te verzorgen, haar stal er het netste bij heeft liggen.

Waarom heb ik motivatie nodig?

Een doel bereiken zonder enige vorm van motivatie, is bijna onmogelijk. Het zal in ieder geval ontzettend veel energie kosten. Energie die in principe verloren is, en die beter ingezet kan worden voor iets anders. Iets waar je meer voldoening uit haalt dan dit motivatieloze doel te bereiken.

Doen wat je werkelijk wilt is de beste motivator!

Het is natuurlijk mogelijk om jezelf proberen te motiveren voor iets wat je eigenlijk niet wilt doen. Het kost ontzettend veel energie en misschien hou je dat een maand, of misschien wel een jaar, vol. Maar vroeger of later houd je er mee op. Het is beter om te bepalen wat je werkelijk wilt. Zodra je dat gevonden hebt, heb je ook je intrinsieke motivatie gevonden.

Het mag duidelijk zijn dat dit laatste de grootste zelfvoldoening zal geven, en daarmee de beste motivator is om je doel te bereiken.



Schuldgevoel

Een hele belangrijke demotivator is het fenomeen 'schuldgevoel'. Het schuldgevoel komt om de hoek kijken als je iets niet gedaan hebt. Hoe vaak heb je niet gehad dat je vandaag het gevoel hebt dat je gister iets had moeten doen, maar dit achterwege hebt gelaten, om wat voor reden dan ook.

Het schuldgevoel steekt dan direct de kop op, en je gaat als snel denken dat je het niet kunt en dat je te lui bent. Als je zo de hele dag door blijft denken, zit je morgen weer met hetzelfde probleem. De enige manier om dit te doorbreken is om vandaag WEL iets te doen, en het 'verlies' van gisteren gewoon te accepteren. Op deze manier val je niet in herhaling en begin je morgen je dag zonder achterstand en met een tevreden gevoel.



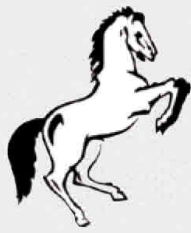
FACEBOOK HOOGTEPUNT NATASCHA SAUNIER MET DIOSA CLUBKAMPIOEN WORDEN

Clubkampioen 2019

Trots op mijn kleine Spaanse chickie

Shayenna heeft een lekkere High Tea gewonnen met de bingo en gelukkig mag mama met dr mee





OOTEMAN



“ S i n d s 1 9 6 5 ”

De grootste Paardensportspecialist
van Noordholland

**Kijk op ooteman.nl
voor alle artikelen
en vraag de
nieuwsbrief aan.**

**Zadelmakerij - Zadelpasservice
Borduurservice - Online shop**

Routebeschrijving

Vanaf Amsterdam neemt u de A7 Amsterdam-Leeuwarden afslag Hoorn-Noord. Vanaf Den Helder neemt u de A7 Leeuwarden-Amsterdam afslag Hoorn-Noord. U rijdt de weg Hoom-Enkhuizen (N302) ± 10 km rechtdoor. Na het viaduct neemt u de afslag Hoogkarspel rechts. U volgt de borden doorgaand verkeer. Voor de Rabobank slaat u rechtsaf. U rijdt ± 500 meter rechtdoor en na het Tango tankstation vindt u Ooteman Paardensport aan uw linkerhand.

Openingstijden

maandag 13.30/18.00 woensdag 10.00/18.00 vrijdag 10.00/21.00
dinsdag 13.30/18.00 donderdag 10.00/21.00 zaterdag 10.00/17.00

Markten

Dinsdag Purmerend
Donderdag Schagen

**Wedstrijdbonnen zijn
niet geldig op reparaties
en uitverkoopartikelen.**

**Tot ziens bij Ooteman
Paardensport**

Ooteman Paardensport
Streekweg 160
1616 AM Hoogkarspel
Telefoon 0228 561980



FACEBOOK HOOGTEPUNT ROWI PILLE MET DON JUAN GESELETEERD VOOR HET KNHS TALENTENPLAN

KNHS - Talentenplan 19/20

Yeah! We zijn geselecteerd voor het KNHS - Talentenplan 2019/2020! Super blij en heel trots op Don! Hij doet het toch weer voor mij! We gaan binnenkort naar een introductie bijeenkomst zodat we weten hoe alles in zijn werking gaat! Ik heb er in ieder geval heel erg veel zin in!

En Agnes Pille bedankt dat je ons weer overal naar toe brengt



FACEBOOK HOOGTEPUNT MANDY VAN DER WEIDEN WINST NA BLESSURE TIJD

Wat een geweldig paard wat ben ik trots op hem en wat een strijder is hij na een jaar uit de wedstrijden gelegen te hebben jezelf zo goed herpakken vandaag onze 1e wedstrijd gestart in de M1 en gewoon een winstpunt binnen halen totaal niet verwacht want wat gooide hij zijn trukkendoos open, en zag het vooral als ervaring op doen










We're drivers too.

Tegen inlevering van deze bon
AUTOWASSEN met 50% korting
op programma naar keuze.

GEHEEL AUTOMATISCH WASSEN & DROGEN
met of zonder onderzijde, met of zonder hotwax
ESSO JAN VERFAILLEWEG
nieuw **DEN HELDER**

	200x115 cm max. 550 kg
	250x130 cm hulf 150 cm max. 750 kg
	300x130 hulf 150 cm max. 1140 kg

Uw adres voor **Pak 'n Bak** aanhangwagenverhuur.
Wij verhuren van klein tot groot, met of zonder hulf.
Vanaf € 22.= per dag. Retour binnen 3 uur is € 7.= korting.

Bel voor info tel. 612460

ESSO JAN VERFAILLEWEG nieuw **DEN HELDER**
open tot 23.00 uur

FAUNALAND
Verstand en plezier



De Koningsvis: Uw dierspecialist!

WAT U OOK ZOEKT OP HET GEBIED VAN
DEUREN, BIJ FAUNALAND DE KONINGSVIS
BENT U AAN HET JUISTE ADRES!

+ Hout - Vegen - Falmoppot
- Stijl - Agresten - Sierdeurlijst
- Waaier - Huisgevel - Terras



Faunaland De Koningsvis

Industrieweg 1 • 1725 AG Den Helder • Tel. 0223 47 42 26
koningsvis@faunaland.nl • www.faanaland.nl

www.faanaland.nl



FACEBOOK HOOGTEPUNT SANNE GOUWENBERG DEBUUT SUBTOP MET FREEYO

Super blij met ons winnende subtop debuut!

Vandaag wonnen wij in Wormerveer de ZZ-zwaar met bijna 66%! Mega trots op dit fantastische paard en de progressie die we na het NK alweer hebben gemaakt! Een mooie start van het indoor seizoen!



Schoonmaakrooster

Woensdag 8 jan. : Annet B. en Krystel T.

Woensdag 4 maart: Rosanne v.M. en Senna v.D.

Let op: noteer je beurt in je agenda of kalender !!!

Leden onder 18 jaar behoren één van de ouders mee te nemen !!!

Aanvang 19.30 uur of in overleg, bel elkaar, men mag altijd op een ander dagdeel, schrift ligt op keukenaanrecht.

Sleutels op halen bij fam.B. of bij fam.v.M., van te voren even bericht.

Kantinedienst

Op alle wedstrijden kunnen we áltijd hulp gebruiken, meld je aan!!!!!!

Er is geen kantinedienst tijdens de lessen, men mag zelf een consumptie verzorgen en de kosten in het potje doen, wij kunnen deze inkomsten niet missen!!!

P.S.: alle mest van parkeerterrein in bossages op DR terrein deponeren !!!

Lege bekertjes, snoeppapier, ook sigarettenpeuken, etc.

in de vuilnisbakken doen !!! **Niet vergeten!!!**





Fitnesscentrum Julianadorp

Classic Gym

Mr. Tigchelaarstraat 1
1787 BB Julianadorp
T: 0223-647471

- Fitness
- Groepslessen
- Fysiotherapie
- Personal training

Het fitnesscentrum waar kwaliteit en persoonlijkheid voorop staan...

www.classicgym.nl




**AANNEMERSBEDRIJF
GERARD BORST**

Kortevliet 36 1786 PL Den Helder
Tel.: (0223) 63 74 29 www.gerardborst.nl

Wij bestaan al meer dan 35 jaar!

Bij ons bent u aan het juiste adres voor:

- ↳ Nieuwbouw
- ↳ Renovatie
- ↳ Kozijnen, ramen en deuren in hardhout en kunststof
- ↳ etc. etc. Vraag naar de mogelijkheden
- ↳ Verbouw
- ↳ Dakkapellen
- ↳ Onderhoud
- ↳ Serres

**Wij zijn dealer van kant en klare dakkapellen en dakserres.
Zie onze website voor meer informatie.**