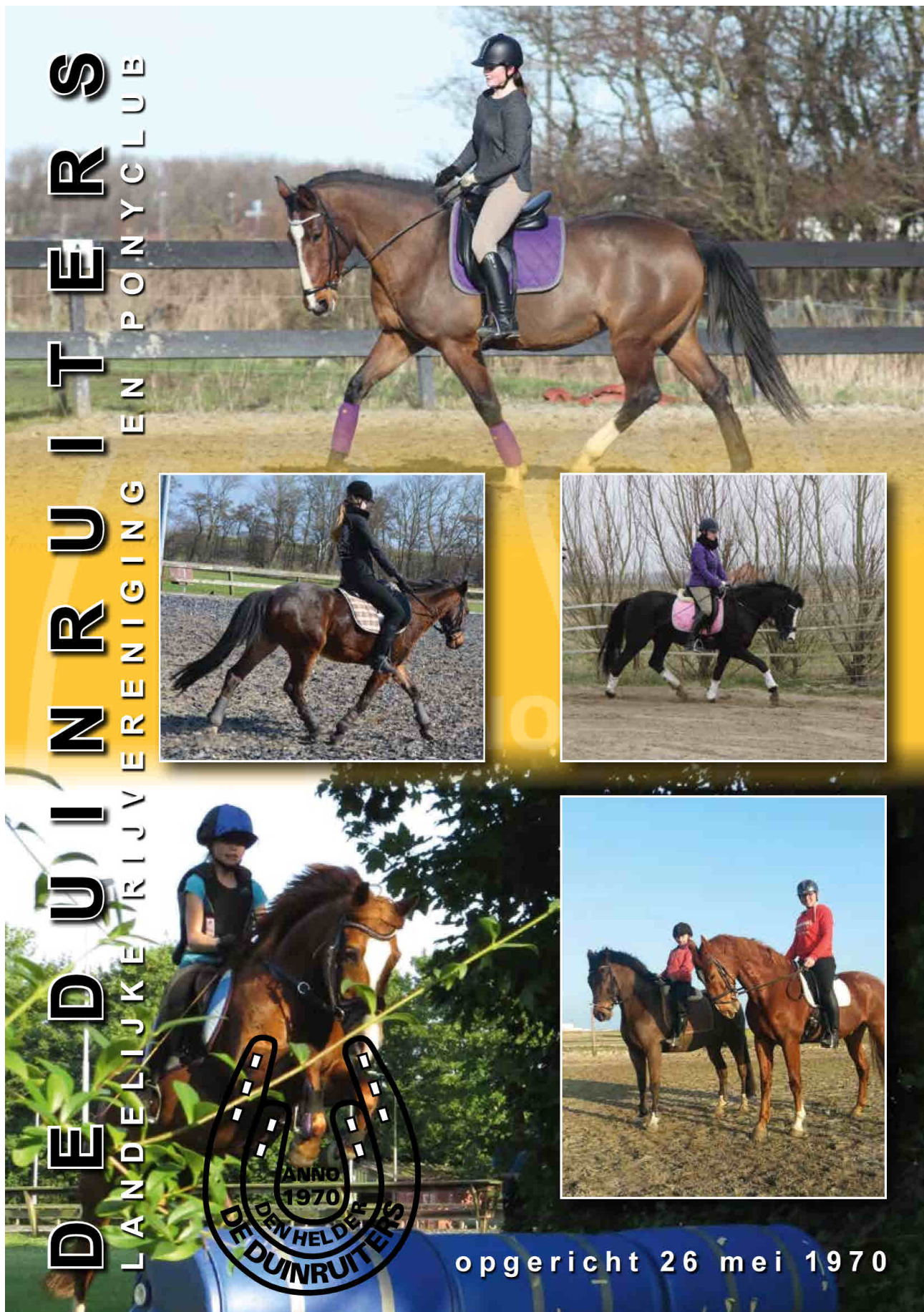


DE DUINRUITERS

LANDELIJKE RIJVERENIGING EN PONYCLUB



opgericht 26 mei 1970



Wat staat er in het clubblad

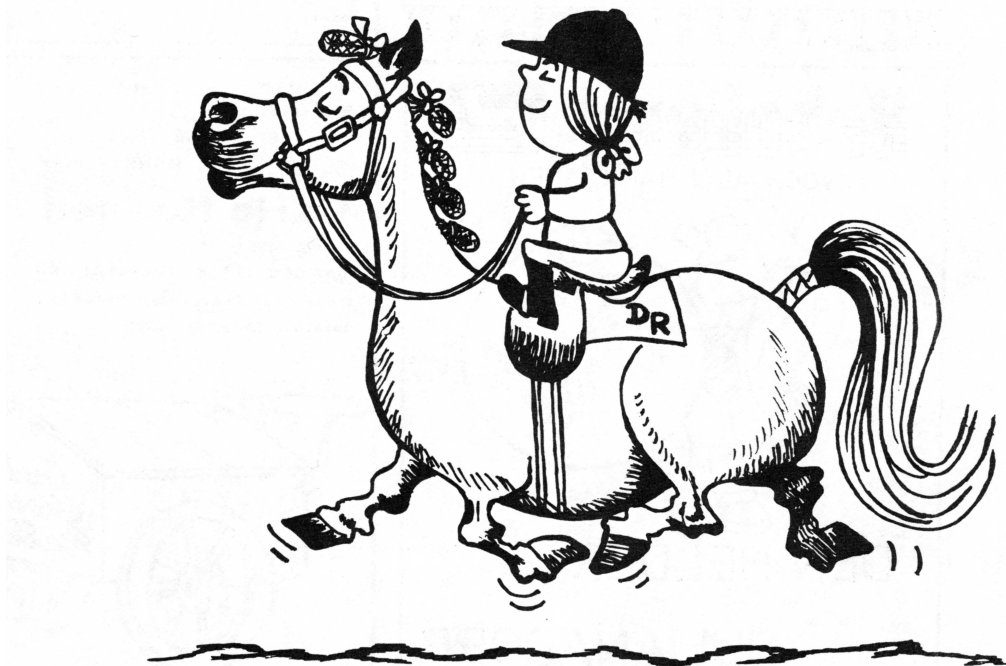
Inhoudsopgave en woordje redactie.

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

Agenda, Duinruiters Bokaal Flyer, Zo zijn paarden,

Bestuur nieuws, OTTO CLINIC, 50 jarig bestaan Duinruiters, Zonder beugels rijden,

Wist je dat, Schoonmaakrooster.



Woordje vooraf

Hoe gaat het met jullie? Ik hoop natuurlijk dat al onze leden en alle mensen die het clubblad lezen gezond zijn. We leven in een rare tijd, voor mij was Corona een biertje en hamsteren een goede reclame van een supermarkt, deze woorden krijgen zo maar een andere betekenis.

Gelukkig kunnen we nog wel lekker met onze pony of paard bezig zijn, waar alle andere sporten net weer gaan opstarten konden wij als ruiter wel genieten van onze hobby.

Weliswaar zonder wedstrijden of clublessen, al gaan die laatste snel weer beginnen, maar nu is het misschien de tijd om die middendraf net even spectaculairder te krijgen, of door lekker iets anders te doen, zoals vaak naar het strand of een sprongetje mee te nemen.

Bij de club missen we jullie ook, niet alleen in de lesvorm maar ook zijn er grote veranderingen met de wedstrijden, zo hebben we helaas al een aantal wedstrijden moeten annuleren en is de Duinruiters Bokaal verzet en gaan we met zijn allen duimen dat we die wel door mogen laten gaan en daarna fijn op ponykamp kunnen.

De redactie

LR & PC De Duinruiters

April 2020 jaargang 45 nr: 2





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.
- ✓ Oploopmatten 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.



Bovenzijde



Onderzijde

**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



"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

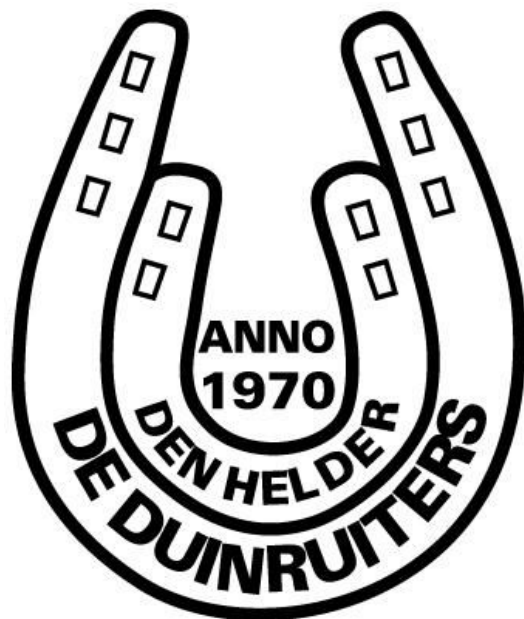
Instructie:

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

Sluitingsdatum kopie 19 Juni 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 *

- alleen in zomermaanden





**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



**HOEFSMEDERIJ
TON DE WIT**

RIJKSGEDIPLOMEERD HOEFSMID

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



AGENDA

Wegens het Corona virus worden er zoveel wedstrijden geannuleerd dat we niet de gebruikelijke agenda hebben geplaatst.

Maar hebben we een paar leuke foto's in dit bericht geplaatst om te genieten van wat we hadden.







LR & PC De Duinruiters
 April 2020 jaargang 45 nr: 2











**De
Duinruiters**

Special Edition
**Duinruiters bestaan
50 jaar!**

DUINRUITERS BOKAAL

12 en 13 September

De 6e editie

Zaterdag

Dressuur BB t/m ZZ-licht
Springen BB t/m ZZ

Zondag

Dressuur BB t/m ZZ-licht
Kür op muziek L t/m ZZ-licht

Het evenement waar je het hele jaar naar uitkijkt is
weer terug! De 6e editie van de Duinruitersbokaal.
Word jij de Duinruiterbokaal kampioen 2020?
Schrijf je nu in.

www.mijnknhs.nl



secretaris@duinruiters.com



[Lr. & Pc. De Duinruiters](#)



[Duinruiterbokaal](#)





holland staal

Scheepsmakersweg 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 paardentrailer.

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 inhumane omstandigheden, vaak tot dat ze of letterlijk dood bij neervallen. De eigenaren van die dieren behoren tot de armen van de wereldbevolking. Zij zijn voor hun levensonderhoud volledig afhankelijk van hun werkpaard of ezel. Geleidelijk en onverschillig liggen ten grondslag aan schrijnend dierenleed. Ondervoeding, oververhitting, overbelasting en luipenwonden zijn de meest voorkomende aandoeningen.

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 dierenverzorging
- planting van waterputten en aanleg van schaduwplekken voor mens en dier
- verbetering van huij en scharre van versierde, dierenachtige belasting

In 11 hospitaalsenters en met 43 zijden klinieken worden door Brooke Hospital op jaarbasis 100.000 dieren gratis behandeld en eigenaren voorgelicht.

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

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

☐ J. 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 ken in een envelop naar: Brooke Hospital for Animals, Antwoordnummer 47348, 1070 WD Amsterdam. Een postzegel heeft niet, maar mag wel (gratis) zijn.

Stichting Brooke Hospital for Animals
Van Baerlestraat 13-C, 1071 AS Amsterdam
Tel.: 020-6795229 Fax: 020-6792806
E-mail: info@brooke.nl Website: www.brooke.nl
Giro: 53 88 571 Bank: 49 34 41 284

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 maken paarden elkaar schoon?

Zien hoe twee paarden elkaars rug krabben is een mooie ervaring, vooral als je begrijpt dat dit een band schept tussen twee paarden.

Paarden zijn de meest sociale wezens uit de dierenwereld. Ze zijn erg afhankelijk van elkaar voor gezelschap voor gezelschap en veiligheid. In het wild leven ze in kudden, waarze een sterkte band ontwikkelen met de andere paarden. Naast deze liefde voor elkaar komt dat ze moeilijk bij bepaalde plekken op het lichaam kunnen komen en je hebt een overeenkomst waarbij vriendelijke paarden maar al te graag elkaar van die vervelende jeuk willen afhelpen. Het gaat dus niet zozeer om schoonmaken, want ze doen dit niet om elkaar schoon te maken. Het is eerder een ritueel waarbij op moeilijk te bereiken plekken wordt gekrabd, wat ook hun band versterkt.





**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

Hallo allemaal,

We hopen dat het goed met jou, je familie en vrienden gaat in deze bijzondere tijd. Wat kan de wereld op eens op zijn kop staan zeg!

Gelukkig hebben wij een mooie passie waar we ook in deze tijd onze energie in kwijt kunnen. Het is wellicht niet altijd zoals je voor ogen had, geen verenigingslessen en geen wedstrijden, maar onze gezondheid en dat van onze naasten is nu wat telt.

Zoals jullie hebben kunnen zien op onze Facebook pagina volgen we de richtlijnen die ons vanuit het RIVM en de KNHS gegeven worden.

Zodra we weer groen licht krijgen zullen we de lessen weer op gaan pakken.

Zoals jullie zullen begrijpen gaan de wedstrijden van 17 april en 8 mei niet door en hebben we ook besloten om de Duinruiter Bokaal dit jaar te verplaatsen van 13 en 14 juni naar 12 en 13 september. De avondwedstrijd die gepland stond op 11 september komt hiermee te vervallen.

Het 50-jarig bestaan dat gepland stond voor zondag 14 juni zal ook verplaatst worden naar zondagmiddag 13 september. Vergeet deze niet in je agenda te zetten en schroom niet om oud-leden die je kent ook te informeren.

Voor de Onderlinge Wedstrijden zal 17 juli, 14 augustus en 12 september mee tellen.

Mochten je vragen hebben, schroom dan niet om ons te contacten.

Voor nu wensen wij iedereen alle goeds in deze rare tijd, pas een beetje op elkaar en je medemens, respecteer de richtlijnen en hopelijk kunnen we dan spoedig weer samen onze mooie sport uitvoeren.

Groeten,

Het Duinruiter Bestuur



Training Otto en flexchair 24 Oktober

Voor een ruiter is de zit een van de meest belangrijke onderdelen van de hulpen. Veel ruiters zijn zich echter niet bewust van de signalen die wij met onze zit doorgeven.

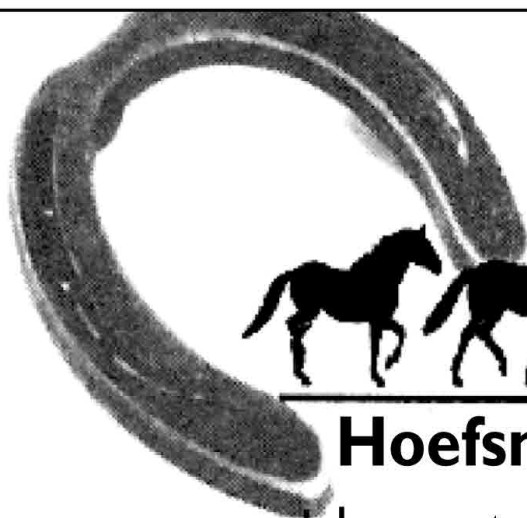
Otto de dressuursimulator meet jouw sterke en zwakke punten en leert je bewust te worden van de hulpen die je (onbewust) geeft. De flex-chair geeft een uitgebreide analyse van jouw voorkeurshouding en leert je hiermee om te gaan.

Deze zeer populaire clinic zal plaatsvinden op 24 oktober bij rv De Duinruiters te Den Helder. Kosten voor leden bedragen €75 niet leden betalen €95. Per persoon is er een sessie van 30 minuten op de flexchair en 30 minuten op Otto. Inschrijven kan door een mail te sturen naar suzanne_apeldoorn@hotmail.com. Je ontvangt dan van ons een mail met het verzoek het bedrag te betalen.

Je bent definitief ingeschreven als je betaling is ontvangen en je van ons een bevestiging hiervan per mail hebt ontvangen. LET OP: voor deze apparatuur geldt een maximaal gewicht van 100kg!

Bij afmelding ontvang je geen restitutie van het inschrijfgeld. Men dient dan zelf voor een vervanger te zorgen.





Hoefsmederij Kees Kroon

Loopuytpark 27

1786 AD Julianadorp

tel. 0223 69 02 07

mob. 06 281 690 09



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**





Op 26 mei 1970 is onze vereniging opgericht. Dit betekent dat wij dit jaar ons 50 jarig bestaan vieren! We willen dit graag vieren tijdens onze jaarlijkse Duinruiter Bokaal op zondag 13 September van 14.00 tot 18.00 uur. We hebben een mooi programma die middag. Het lijkt ons leuk om tijdens het uitoefenen van onze mooie sport terug te kijken op de afgelopen 50 jaar, kom allen!



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

Zonder beugels

Voor verbetering van je houding en zit, kan het zinvol zijn af en toe zonder beugels te rijden. Dat klinkt wel heel simpel maar valt in de praktijk nog niet altijd mee. We geven jullie een aantal tips om het rijden zonder beugels makkelijker te maken.

1. Begin met stretchen

Voordat je überhaupt opstapt, ga je jezelf stretchen. Een fijne oefening hiervoor is de volgende: ga op je rug op de grond liggen en zet je rechtervoet zo dicht mogelijk bij je rechterbil. Leg je linkerenkel op je rechterbovenbeen en houd dit even vast. Doe dit ook met je andere been en herhaal beide kanten een paar keer.

2. Zorg voor een goede warming-up

Rijd jezelf en je paard eerst warm in alle gangen. Pas als je voelt dat hij zijn rug loslaat, ga je zonder beugels rijden. Bouw geleidelijk op: eerst een paar passen, daarna een paar minuten en pas later langere tijd. Probeer niet meteen lang zonder beugels te rijden en controleer de rug van je paard regelmatig.

3. Geen beugels in de weg

Kruis de beugels voor je zadel langs of haal ze zelfs van je zadel af zodat ze niet in de weg hangen. Je kunt een losse beugelriem om de hals van je paard hangen of een bokriempje aan je zadel bevestigen om je vast te kunnen pakken als je wel je evenwicht verliest.

4. Rijd in een veilige omgeving

Wees verstandig en rijd in een afgesloten rijbaan. Rijd niet zonder beugels op de weg of midden in het veld in de stortregen op een paard dat een tijd niet gereden is...

5. Begin in galop

Ja, natuurlijk ga je eerst stappen. Maar daarna kun je beter eerst aangelopperen. Galop is vaak makkelijker uit te zitten dan draf. Zorg dat je lekker ontspannen galoppeert voordat je terugneemt in draf. Probeer met de beweging mee te gaan.

6. Tel mee

Door in het ritme van je paard te tellen, is het makkelijker mee te bewegen. Tel hardop in stap telkens tot vier, in draf tot twee en in galop tot drie.

7. Kijk vooruit

Houd je hoofd rechtop en focus op een bepaald punt in de bak. Kijk niet naar beneden omdat je houding dan verandert.

8. Concentreer op je ademhaling

Door aan je ademhaling te denken blijft je bovenlichaam soepel en helpt het je te



ontspannen.

9. Wees zacht in je handen

Probeer je handen niet te gebruiken om balans te houden. Gebruik je benen en je buikspieren om recht te blijven zitten.

Relax

Des te meer je gespannen bent, des te moeilijker het is om zonder stijgbeugels te rijden. Dus probeer te ontspannen, ga dieper zitten en beweeg met je paard mee. Probeer je ook niet met je benen vast te houden. Houd je knieën en bovenbenen ontspannen en laat je tenen naar voren wijzen. Span tenslotte je buikspieren iets aan om netjes rechtop in het midden van het zadel te zitten.



Wist je dat

.....de fed.wedstrijddatums gewijzigd zijn, nu op vrijdagavond 17 juli,

14 augustus en 12 + 13 september.

.....én De Duinruiter Bokaalwedstrijden op zaterdag 12 + zondag 13 sept.

.....op zondagmiddag een reunie is vanwege het 50 jarig bestaan

.....zoveel mogelijk oudleden persoonlijk uitgenodigd worden

.....natuurlijk alle leden en oudleden van harte welkom zijn

.....het pony/paardenkamp van 25 t/m 27 september word gehouden

.....dit weer plaats vind in Wateren

.....men voor info en zich op kan geven bij het bestuur

.....je door bij Avia te tanken aan clubsparen meedoet

.....voor een pas je en info kan vragen bij het bestuur

.....je met een nieuwe Vomarpas ook voor je club spaart

.....dit via Ineke B. geregeld kan worden

.....de jaarvergadering van 13 maart redelijk bezocht werd

.....men gezellig heeft zitten napraten met een drankje en hapje

.....dit zinvol is om met elkaar van gedachte te wisselen





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 hulft 150 cm max. 750 kg
	300x130 hulft 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 dierzin



De Koningsvis: Uw dierspecialist!

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

+ Hond + Vogel + Kalmsoort
+ Kat + Aquarietier + Sierdierkeuze
+ Waaig + Huisgehaai + Terroir



Faunaland De Koningsvis

Industrieweg 4 • 1261 AG Den Helder • Tel.: 0223 42 42 26

koningsvis@faunaland.nl • www.faanalanddenhelder.nl

www.faanaland.nl

Schoonmaakrooster

Woensdag 8 Juli : Annet B.

Woensdag 5 Augusts : Rosanne v.M.

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, snoeppapiertjes, ook sigarettenpeuken, etc.

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





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.**

