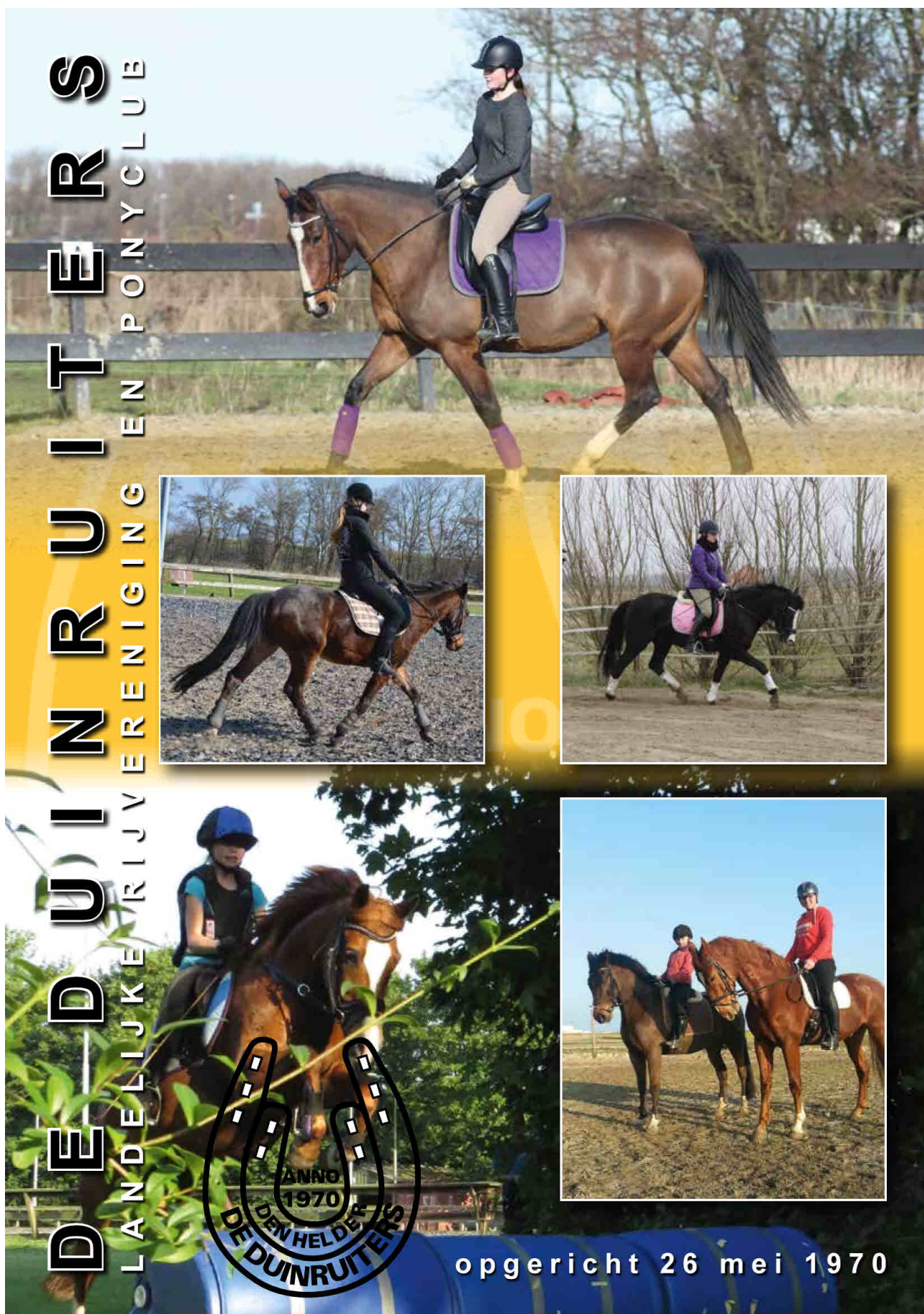


DE DUINRUITERS

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, Agenda,

Online proef rijden 13 en 14 maart, KNHS verenigingsloterij,

KNHS CORONA UPDATE, wat doen onze leden in corona tijd,

Fit te paard, Schoonmaakrooster.



Woordje vooraf

Wat hopen we toch hard met zijn allen op betere tijden, tis bijna niet meer voor te stellen dat we gewoon op wedstrijd gingen of naar clinics, hup paard in de trailer, alles knap en lekker rijden. Toch is onze eigen laatste wedstrijd de Duinruiters Bokaal ook de laatste wedstrijd waar ik zelf geweest ben en waar Bo is gestart, dat toch wel raar, dat was September 2020.

Online starten kunnen we tegenwoordig ook, niet zo leuk als een echte wedstrijd maar er is een alternatief, lees op paardrijden.nl even goed de regels door hoe te filmen, want helaas had ik er 1 terug gekregen omdat ik inzoomde en dat mag alleen weer in het Z vanaf de B/E Lijn.

Laten we maar open dat we elkaar binnenkort weer op wedstrijd tegenkomen, en we even naar elkaar kunnen zeggen, succes, goed gereden en zag er fijn uit!!! Want niet alleen het lekker starten op wedstrijd en eventueel de winstpunt of prijs binnen slepen is leuk, maar het contact met andere paardenmensen is er ook.

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.
- ✓ 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

Cheryl Leijenaar
Penningmeester
Tel: 06- 15862011
penningmeester@duinruiters.com

Naomi Gouwenberg
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	Cheryl Leijenaar	06-15862011	penningmeester@duinruiters.com
Secretariaat	Annemarie Boon	06- 13793938	secretaris@duinruiters.com
Wedstrijd secretariaat, federatie e.d.	Jennifer Borst	06- 12743837	jennifer@duinruiters.com
Onderlinge Wedstrijden	Annemarie Boon	06- 13793938	secretaris@duinruiters.com
Paarden onder het zadel, PR & Lessen			
Redactie clubblad	Naomi Gouwenberg	06-10939915	redactie@duinruiters.com
Kantine, kantinehulpen & schoonmaak	Ineke Borst	0223-669804	gerardborst38@gmail.com
Clubgebouw & Oud papier	Gerard Borst	0223- 669804	
Website			



"De Duinruiter"

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

Redactie Clubblad: redactie@duinruiters.com

Naomi Gouwenberg
Elly Verplancke

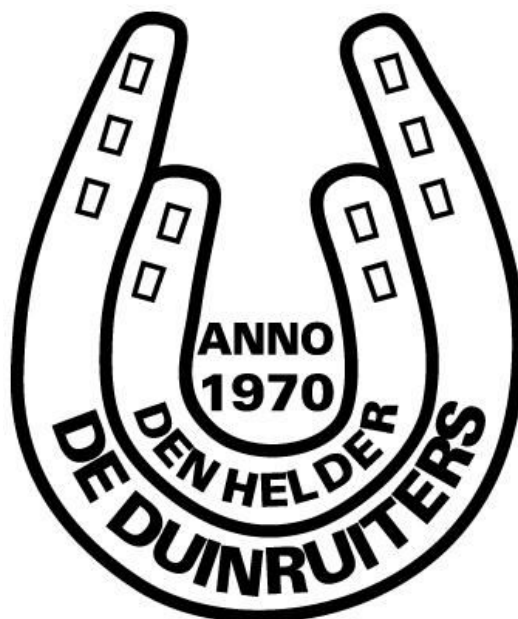
Instructie:

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 16 april 2021

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

Dinsdag :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

Omdat er momenteel geen wedstrijden gereden mogen worden heb ik niks neergezet voor jullie op deze pagina. Zodra het weer mag, komen we weer met een overvolle wedstrijd agenda.





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



Winkelstrand 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 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 aan ontveerdheid liggen ten grondslag aan schrijvend dierenleed. Ondervoeding, oververhitting, overbelasting en hulpeloos 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 waterbroggen en aarig van schaduwplekken voor mens en dier
- verbetering aan huij en advies over verscherpte, dierenwelzijnsbelasting.

In 15 hospitaalcentra en met 43 rijdende 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.

☐ JA, ik word donateur en ik ontvang tweemaal per jaar de nieuwsbrief

☐ JA, ik word donateur maar stuur mij geen nieuwsbrief

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

☐ Mevr. ☐ Dhr.

Naam en voorletters: _____

Straat en huisnummer: _____

Postcode en plaats: _____

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

Stichting Brooke Hospital for Animals
Van Baerlestraat 13-C, 1071 AM Amsterdam
Tel.: 020-6709229 Fax: 020-6792806
E-mail: info@brooke.nl Website: www.brooke.nl
Giro: 55.88.671 Bank: 49.24.41.294



mandenmakerij
stoelenmattersbedrijf
stalhouderij

Kees Biersteker

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

Hi Duinruiters,

Nu het betere weer er weer zit aan te komen, beginnen de wedstrijdriebels ook weer te komen. Een officiële wedstrijd is nog niet toegestaan, maar het rijden van een online proefje wel. Omdat wellicht niet iedereen een goede wedstrijd baan tot zijn/haar beschikking heeft willen we op de club een wedstrijd baan (een Z-baan kan ook!) uitzetten in het weekend van 13 & 14 maart. Het plan is dan om iedere aangemelde combinatie 1,5 uur de tijd te geven. In dit tijdsblok kan je je pony/paard dan klaarmaken, inrijden, proefje opnemen en weer het terrein verlaten. Dit omdat het nog niet is toegestaan om met een groot aantal mensen bij elkaar aanwezig te zijn. Wij willen daarom ook ieder lid vragen om zo minimaal aantal mensen mee te brengen.

Om een online proefje in te kunnen sturen heb je een geldige startpas nodig. Je kunt als je lid bent van de KNHS, maar momenteel geen startpas hebt eventueel wel een dagpas aanvragen. Voor informatie bekijk even de website van de KNHS.

Wat je naast een startpas ook nodig hebt, is een inschrijving via www.paardrijden.nl. De inschrijfkosten per proef zijn € 7,50 welke je aan hun verschuldigd bent.

Wil je meedoen? Je kunt je interesse kenbaar maken door mij een mailtje terug te sturen. Ik zal dan een lijst maken en laten weten in welk blok je bent ingedeeld. Indien je een voorkeur hebt voor de zaterdag of de zondag, zet dat er dan even bij in het mailtje dan probeer ik (indien mogelijk) daar rekening mee te houden.

Ken je nou iemand die ook graag wilt gaan starten dit jaar, maar nog niet lid is van een vereniging. Je kan bij ons al (startkaart)lid worden vanaf € 50,- per kalenderjaar.

Bij vragen kun je me ook altijd even een app-je sturen.

Groeten,

Cheryl Leijenaar

Cheryl Leijenaar





**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

KNHS VERENIGINGSLOTERIJ VAN START!

Het is inmiddels een jaar geleden dat het coronavirus ons leven ging bepalen. We hebben een bijzonder jaar achter de rug. Wij zijn trots op alle sportaanbieders, maneges en verenigingen, die onder moeilijke omstandigheden de paardensport in Nederland binnen de geldende overheidsmaatregelen hebben laten doorgaan. Daarom vinden we het tijd voor iets leuks, voor een steuntje in de rug, voor een gevoel van saamhorigheid. De KNHS heeft om deze redenen een loterij georganiseerd voor KNHS-verenigingen en FNRS-bedrijven. Leden, paardensporters en -liefhebbers kunnen loten kopen om kans te maken op een mooi prijzenpakket en steunen daarbij de vereniging of het ruitersportcentrum naar keuze.

Hoe werkt het?

Vanaf maart kunnen er loten gekocht worden voor €2,- per stuk op knhsloterij.lotify.com. Daarbij geef je aan welke KNHS-vereniging of welk FNRS-bedrijf jij wil steunen. Van elk verkocht lot wordt na de trekking 80% van de opbrengst van het lot naar de gekozen vereniging of ruitersportcentrum overgemaakt. De overige 20% zijn handlings- en administratiekosten en gaan naar Lotify, het platform dat de loterij faciliteert. De KNHS ontvangt geen percentage.

Een gaaf prijzenpakket wordt verzorgd door de KNHS en haar sponsors en partners. De hoofdprijs van de loterij is €1000,- shoptegoed van Agradi, €500,- voor de koper van het lot en €500,- voor de vereniging of het ruitersportcentrum waarvoor het lot is gekocht. Hoe meer loten je koopt, hoe meer kans je hebt op een van de mooie prijzen!

Op zondag 28 maart is de trekking en daarna worden de geïnde bedragen overgemaakt naar alle verenigingen en ruitersportcentra die geselecteerd zijn bij de verkoop van loten.

Kijk voor meer informatie en alle prijzen in het prijzenpakket op knhsloterij.lotify.com!





KNHS LOTERIJ

VOOR VERENIGINGEN EN RUITERSPORTCENTRA



GEEF JIJ ONS EEN STEUNTJE IN DE RUG?

Hoe werkt het?

- Ga naar knhsloterij.lotify.com.
- Selecteer onze vereniging of ons ruitersportcentrum.
- Kies het aantal loten; 80% van de opbrengst gaat naar ons.
- Je ontvangt na aankoop de loten in je mail.
- Op 28 maart vindt de trekking plaats en wordt bekend of je een prijs hebt gewonnen!

De KNHS Loterij is een initiatief van de KNHS en is volledig gericht op het genereren van extra inkomsten voor alle KNHS-verenigingen en FNRS-bedrijven!



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**

CORONAVIRUS EN PAARDENSPORT *UPDATE 24 FEBRUARI*

UPDATE 24 FEBRUARI

ERMELO (KNHS) - Sinds 18 februari kent de KNHS tijdelijk winst- en promotiepunten aan onderlinge manege- en verenigingsactiviteiten voor jeugd t/m 17 jaar. Deze activiteiten moeten buiten plaatsvinden en zijn alleen toegankelijk voor leden van de eigen vereniging of manege. Vanaf 3 maart verruimt de KNHS de leeftijdsgrens voor onderling manege- en verenigingsactiviteiten van 17 jaar naar 26 jaar.

Tijdens de persconferentie van premier Rutte en minister De Jonge op 23 februari werd duidelijk dat het vanaf 3 maart jongvolwassenen t/m 26 jaar onder dezelfde voorwaarden als kinderen en jeugd t/m 17 jaar buiten in teamverband mogen sporten op de eigen sportaccommodatie. Dat betekent dat voor ruiters van 18 t/m 26 jaar vanaf dat moment (per 3 maart) buiten ook onderlinge activiteiten georganiseerd mogen worden, zoals trainingen en onderlinge dressuurproeven en parcoursen op de eigen vereniging of manege die meetellen voor winst- en promotiepunten.

Voor het deelnemen aan en organiseren van onderlinge manege- en verenigingsactiviteiten voor de jeugd en jongvolwassenen t/m 26 jaar zijn bepalingen verbonden. Klik hier voor [alle bepalingen](#) per 3 maart en een overzicht van [veel gestelde vragen en antwoorden](#).

[Klik hier voor het bericht.](#)

UPDATE 23 FEBRUARI

Corona-update: lichte verruiming maatregelen, groepslessen t/m 26 jaar buiten toegestaan

Tijdens de persconferentie van premier Rutte en minister De Jonge werd zojuist bekengemaakt dat de huidige maatregelen op slechts enkele vlakken worden versoepeld. Ook binnen de sport vindt een versoepeling plaats: voor jongeren en jongvolwassenen t/m 26 jaar wordt buitensporten in teamverband op de sportaccommodatie weer toegestaan. Dit betekent voor de paardensport dat er vanaf 3 maart weer groepslessen in de buitenrijbaan gegeven mogen worden aan ruiters t/m 26 jaar. De overige overheidsmaatregelen en daarmee ook de maatregelen in de paardensport worden met twee weken verlengd t/m 15 maart 2021. Op maandag 8 maart neemt de overheid een besluit over de periode na 15 maart.



Voor de paardensector betekent dit ook dat de coronamaatregelen, waaronder de avondklok, met twee weken worden verlengd t/m 15 maart 2021.

Onderstaand een overzicht van alle geldende maatregelen t/m 15 maart:

1. Paardenhouderijen

Voor paardenhouderijen (fokkerijstallen, pensionstallen, handelsstallen, trainingsstallen, entrainementen, maneges ed.) geldt dat de verzorging van de paarden, inclusief het beweging geven, omwille van gezondheid en welzijn door moet gaan. Om dit te kunnen garanderen zijn paardenhouderijen aangepast open voor de dagelijkse verzorging en beweging voor paardeneigenaren, werknemers, verzorgers en vrijwilligers. Locaties van paardenhouderijen zijn ingericht met diverse faciliteiten, waaronder in sommige gevallen ook een binnenaccommodatie. De beschikbare faciliteiten op een locatie kunnen ingezet worden voor de noodzakelijke training en verzorging van de paarden.

Let wel, klanten dienen zich enkel op een paardenhouderij te begeven ten behoeve van de noodzakelijke verzorging en training van hun paard(en) en onderlinge afstand van minimaal 1,5 meter in acht te nemen.

2. Individueel rijden en verzorgen toegestaan

Individueel rijden van paarden blijft zowel buiten als binnen toegestaan, dit geldt voor alle hippische accommodaties. Binnen zijn groepslessen niet toegestaan voor alle leeftijden. Paardrijden in de buitenlucht is de norm vanuit de overheid en dient zoveel mogelijk opgevolgd te worden. Buiten mogen groepslessen gegeven worden aan jeugd, jongeren en jongvolwassenen t/m 26 jaar. Zij hoeven tijdens het sporten onderling geen 1,5 meter afstand te houden. Zij mogen in groepen buiten paardrijden, buitenritten maken en deelnemen aan een groepsles.

Aan volwassenen vanaf 27 jaar mogen geen groepslessen gegeven worden. Voor volwassenen vanaf 27 jaar geldt voor lessen of buitenritten een maximale groepsgrootte van twee personen op 1,5 meter afstand. Meerdere groepjes van twee personen zijn toegestaan. Privélessen zijn buiten toegestaan voor alle leeftijden.

3. Verbod op wedstrijden

Wedstrijden, en meetmomenten zijn zowel binnen als buiten niet toegestaan voor alle disciplines. Voor topsporters met een status vanuit NOC*NSF gelden uitzonderingen. Deze uitzondering geldt niet voor de draf- en rensport.

De KNHS kijkt op basis van de huidige verruiming van de maatregelen voor sporters t/m 26 jaar of er ook een verruiming in leeftijd mogelijk is als het gaat om het toekennen van winst- en promotiepunten aan onderlinge manege- en verenigingsactiviteiten voor jeugd t/m 17 jaar



op de eigen manege of vereniging. Hierover zal woensdag 24 februari meer informatie beschikbaar komen op knhs.nl.

4. Fokkerij-activiteiten toegestaan

Voor fokkerij-organisaties zoals stamboeken geldt dat activiteiten in het belang van stamboeken en die statutair zijn vastgelegd als activiteiten van stamboeken - zoals de beoordeling van paarden middels keuringen en aanlegtesten - doorgang kunnen vinden. Deze activiteiten vallen niet onder sport maar onder fokkerij. Ook het chippen en schetsen van paarden valt onder deze toegestane activiteiten. De mogelijkheid voor de samenkomst van meer dan twee personen, zoals inspecteurs, beoordelaars etc. bij stamboekactiviteiten wordt uitgelegd in de '[Tijdelijke regeling maatregelen covid-19](#)' (zie artikel 3.1 lid 2f en artikel 3.2 lid 2e).

5. Hippische dienstverleners

Hippische dienstverleners (erfbetreders) die noodzakelijk zijn voor de gezondheid en welzijn van de paarden, zoals dierenartsen, hoefsmeden, fysiotherapeuten, voerleveranciers, gebitsverzorgers, paardenmasseurs, zadelpassers, etc., blijven hun beroep uitoefenen. Uiteraard nemen zij de nodige sociale en hygiënemaatregelen in acht zolang dit mogelijk is voor het correct uitoefenen van hun beroep.

6. Avondklok - Geldt t/m 15 maart half vijf in de ochtend

De avondklok geldt van 21.00 uur 's avonds tot 4.30 uur in de ochtend. Voor paardenverzorgers geldt een uitzondering voor dringend (medische) hulp van paarden. (zie link rijksoverheid: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/avondklok/regels-avondklok>)

Uitzondering voor paardenverzorgers

Er is een uitzondering voor verzorgers van hobbydieren (zoals paarden) als er een noodzakelijke reden is om onderweg van of naar het dier te zijn. Verzorgen, zoals bijvoorbeeld eten en drinken geven, mag niet tijdens de avondklok. Maar als het paard noodzakelijke medische verzorging nodig heeft, mag u wel naar buiten. Bijvoorbeeld als het dier elke 4 uur een medicijn nodig heeft. (zie link rijksoverheid: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/avondklok/wanneer-wel-en-niet-buiten-tijdens-avondklok>)

Hiervoor moeten zij het formulier 'Eigen verklaring avondklok' bij zich hebben waarin aangegeven staat dat het noodzakelijk is dat zij een paard moeten verzorgen na 21.00 uur 's avonds. Er geldt ook een uitzondering voor werknemers die voor hun werk na 21.00 uur de weg op moeten. Zij hebben dan het formulier 'Werkgeversverklaring avondklok' én 'Eigen verklaring avondklok' nodig.



Uiteraard geldt deze uitzondering ook voor medisch noodzakelijke beroepen zoals dierenartsen. Zij moeten in geval van nood altijd hun werk kunnen doen.

Verklaring voor paardenverzorgers

De verklaringen voor paardenverzorgers zijn te verkrijgen via de website van de Rijksoverheid:

- **Werkgeversverklaring avondklok:** voor werknemers verkrijgbaar via de werkgever. [Download hier het formulier 'Werkgeversverklaring avondklok' van de website van Rijksoverheid.](#)
- **Eigen verklaring avondklok:** hierin moet men aangeven dat het noodzakelijk is op dit tijdstip een paard te verzorgen. De eigen verklaring moet door de invuller ondertekend zijn. [Download hier het formulier 'Eigen verklaring avondklok' van de website van Rijksoverheid.](#)

De verklaringen moet ingevuld en ondertekend zijn zodra u naar buiten gaat en u moet deze tonen als daarom gevraagd wordt. Dit kan zowel geprint als digitaal, bijvoorbeeld via de mobiele telefoon.



Wat doen onze leden in Corona tijd

Zoe springt lekker met June





Annet geniet met Trick van het strand



Marit en Celtic knallen in het mooi roze



Daimy bezoekt haar veulen Power vaak

Met Sieff start Bo L1 poeven online



En met Diesel traint ze hard door voor het Z





Cheryl met Wendy en Lilly met Nanice gaan ook lekker naar het strand samen



Chamara rijdt zonder zadel en hoofdstel

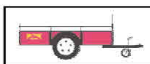


We're drivers too.

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 huif.
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 dieren



De Koningsvis: Uw dierspecialist!

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

+ Inhoud + Vragen + Huisdieropvoeding
+ Soort + Augustijn + Buiten diersoorten
+ Fokkerij + Huisdier + Huisdier



Faunaland De Koningsvis
Industrieweg 4 • 1241 AG Den Helder • Tel.: 0223-62 42 36
houderij@faunaland.nl • www.faunalanddenhelder.nl

www.faunaland.nl



**Wilms
onderhoud-
storing**

Met Wilms onderhoud - storing komt u nooit voor
verrassingen te staan. Onze vakmensen zorgen voor
de veiligheid van uw installaties en dat deze niet
teveel energie verbruiken. Wij lossen storingen en
lekkages zo snel mogelijk op.

Ontzorgt. Lost op. Direct.

Ravelijncenter 39, Den Helder | T 0223-74 77 44 | wilmsonderhoudstoring.nl

Fit te paard

Het besef begint steeds meer te komen : onze paarden zijn in goede conditie, maar zelf blijven we achter. Rode hoofden, zwetende lichamen, soms zelfs al tijdens het rijden van 1 paard. Eigenlijk is dit niet eerlijk tegenover het paard. We verwachten dat hij zich volledig inzet en luistert naar onze hulpen, maar ondertussen kunnen we hem zelf door gebrek aan conditie en coördinatie niet goed bijhouden.

Tijd om het roer om te gooien!

Coördinatie, en dus ook lichaamsbeheersing, speelt een enorm belangrijke rol tijdens het rijden. Alleen wanneer we al onze lichaamsdelen onafhankelijk van elkaar kunnen gebruiken, kunnen we in balans zitten en onze hulpen correct geven. Alleen al de diagonale hulpen, dat wil zeggen het samenspel tussen binnenbeen en buitenteugel, zorgen voor een coördinatie-hoogstandje. Daarom is het belangrijk onze coördinatievaardigheden te blijven ontwikkelen.

We noemen coördinatie de wisselwerking tussen onze zintuigen (receptoren), het centrale zenuwstelsel en spieren. Coördinatievaardigheden vormen de eenheid tussen waarneming en motorische realisatie. Zij vormen de basis om bewegingen correct uit kunnen uitvoeren.

De coördinerende vaardigheden zijn onder andere:

- Oriëntatie-vaardigheid: Hierbij gaat het over de vaardigheid ons aan te kunnen passen aan de ruimtelijke omstandigheden en veranderingen. Naast de visuele waarneming speelt ook geluid en gevoel een belangrijke rol.
- Ritmische vaardigheid: de ritmische vaardigheid laat ons toe om een bepaald ritme zien, te herkennen en onze beweging aan te passen aan dit ritme. Het ritme kan een melodie zijn maar ook het ritme van onze eigen beweging of die van het paard.
- Evenwichtsgevoel: ons evenwichtsgevoel stelt ons in staat om ons lichaam of delen van ons lichaam in balans te houden. Er zijn verschillende vormen van evenwicht: een stabiel evenwicht (bijvoorbeeld als we in een bepaalde positie willen blijven staan) en een dynamisch evenwicht (wanneer het lichaam in beweging is, bijvoorbeeld tijdens het rijden).
- Reactievermogen: Dit is over het vermogen om snel en effectief te reageren op prikkels en signalen en deze omzetten in een motorische handeling.
- Differentiatie-vermogen: om heel klein te zijn in onze hulpen, moeten we in staat zijn om informatie gedifferentieerd op te nemen en te gebruiken.

Coördinatie: de basis voor harmonische beweging

Al deze coördinerende vaardigheden staan niet op zichzelf, maar ze vormen een hecht netwerk van relaties met wederzijdse afhankelijkheid. Ze zijn ook nauw verbonden met de spieren en de biologische toestand van ons lichaam. De doelbeweging is het resultaat van deze interactie.

Coördinatie is dan ook de basis voor lichaamscontrole en bewegingszekerheid. Het verbetert de samenwerking van de spieren en zorgt voor harmonische bewegingen. Dit is vooral belangrijk voor een onafhankelijke zit.



De coördinatie vaardigheden helpen ons ook in onvoorspelbare situaties, zoals wanneer het paard is schrikt en opzij springt. Dan zijn we dankzij onze coördinatievaardigheden zoals evenwicht, oriëntatie, reactie en ritme in staat in het zadel te blijven zitten doordat we ons eenvoudig aan passen aan de veranderende beweging.

Bewegingservaringen trainen coördinatievaardigheden

Om het coördinatievermogen te vergroten, is het belangrijk om verschillende bewegingservaringen op te doen. Dit is één van de redenen waarom het ons ruiters helpt wanneer we andere sporten beoefenen buiten het paardrijden om, zoals bijvoorbeeld tennissen, dansen of aan yoga doen.

Er zijn heel veel mogelijkheden om je coördinatie te trainen. Stijg je normaal altijd op aan de linkerkant van je paard, probeer het dan tussendoor ook eens van rechts. Of neem de bezem eens in de andere hand bij het vegen van de stal.

Maar er zijn ook oefeningen, die je spontaan kunt integreren in het dagelijks leven en die helpen bij het verbeteren van je coördinatie. We hebben zeven oefeningen op een rijtje gezet die je helpen bij het trainen van je coördinatie. Alle oefeningen zijn ook prima in de stal uit te voeren en kunnen dus als warming-up voor het rijden dienen.

Daar gaan we:

1. **Eénbeenstand:** Til één knie omhoog, zodat er een rechte hoek ontstaat tussen de dij en kuit. Houd deze positie 40 seconden vast. Daarna het andere been. Herhaal deze oefening drie keer.
Als je problemen hebt met het houden van je evenwicht, dan moet je proberen met je ogen naar een vast punt te blijven kijken. Dit helpt over het algemeen heel goed.

Om de oefening moeilijker te maken, ga je niet meer op een harde, vlakke ondergrond staan maar op oneffen terrein, zoals een kussen. Ook het sluiten van je ogen tijdens de oefening maakt het moeilijker.

2. **Armcirkels:** Zet je benen op heupbreedte en strek beide armen omhoog. Laat je linkerarm naar achteren draaien en tegelijkertijd je rechterarm naar voren. Na zes rondjes verander je van richting. Dit drie keer herhalen.

Om de oefening moeilijker te maken, kun je beurtelings op het linker- of rechterbeen de oefening uitvoeren.

3. **Til hielen:** Trek je rechterhak met je linkerhand tegen je billen en houd het daar gedurende 10 seconden. Doe dit vervolgens met het andere been en de andere hand. Herhaal deze oefening 5 keer.
4. **Voet afrollen:** Loop met zeer kleine stappen door de kamer, stalgang of weide en rol daarbij je voet af van voetbal tot hiel. De andere voet rolt vervolgens van hiel tot de bal van de voet terug. Maximaal coördinatievermogen, of niet?



5. **Jumping Jacks:** Deze oefening ken je vast nog uit je schooltijd: je springt omhoog en spreid daarbij je benen en strekt je armen schuin boven je hoofd. Daarna spring je weer omhoog waarbij je je benen weer bij elkaar doet en je je armen weer langs je lichaam laat hangen. Herhaal dit vijftien keer.
6. **Lunge:** Neem een grote stap naar voren, buig daarbij beide knieën en laat de ene knie tot aan de grond zakken. Heel belangrijk: de voorste knie mag nooit voorbij je tenen komen. Houd deze positie tien seconden vast. Herhaal de oefening 3 keer met elk been.
7. **Tik en cirkels:** Met één hand klopt je zachtjes op je hoofd, terwijl je met je andere hand in kleine cirkels over je buik aait. Doet dit daarna andersom. Niet zo eenvoudig, hè?



SHOONMAAK ROOSTER

Woensdag 10 maart Kaylee van der W.

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.**

