# Fiets van Noordwest naar Noordwest

Ook zin in een mooie fietstocht? Rick heeft zijn favoriete route tussen onze beide ziekenhuislocaties uitgewerkt: de start is bij ons ziekenhuis in Den Helder, de tocht is ongeveer 50 kilometer lang en eindigt bij ons ziekenhuis in Alkmaar.

Foto © Angelina Vermaire

Strandpaviljoen NewZuid in Sint Maartenszee

> Lekker genieten van een kop koffie of een lunch op het terras van Strand-paviljoen NewZuid

Het startpunt is het fietspad voor de hoofdingang van Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder (Huisduinerweg 3). Vanaf hier volg je de Huisduinerweg richting Huisduinen. Aan het eind van de Huisduinerweg, ongeveer 200 meter na het Huisduinerkerkje, ga je linksaf.

Nu volgt een heerlijk stuk door de duinen. Je fietst Julianadorp, Groote Keeten en Callantsoog voorbij totdat je in Sint Maartenzee aankomt. Neem hier een afslag naar rechts richting Strandpaviljoen NewZuid, waar je op het terras kunt genieten van een kop koffie of een lunch. Fiets je in één keer door, dan neem je de eerste afslag naar links, waar je een grindpad oprijdt. Dit grindpad is goed te doen, voor elk type fiets!

Aan het eind van dit pad kom je in Petten terecht. Je fietst vervolgens rechtsaf de dijk op. Deze weg, boven op de dijk, volg je tot Camperduin. Bij Camperduin neem je de Hagerzeeweg die overgaat in de Schoorlsezeeweg. Aan het eind van

Foto © Peter van Aalst

de Schoorlsezeeweg volgt een afdaling waarna je in Schoorl uitkomt.
Na Schoorl fiets je via Aagtdorp langs Bergen, sportpark Kiefthoek en via de Groeneweg arriveer je in Alkmaar.

In Alkmaar fiets je Hogeschool Inholland voorbij en via de Bergerweg langs de Alkmaarse Watertoren richting Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Alkmaar (Wilhelminalaan 12).

## Route

Via deze link vind je in de Strava-app de route -›
https://www.strava.com/routes/16723859

*Deze app is gratis te downloaden via de App-store of Google Play.*

Foto © Peter van Aalst

Heerlijk fietsen en genieten
van de mooie natuur;
er is voor ieder wat wils

**Neem een gezonde snack mee voor onderweg. Bijvoorbeeld wraps met gegrilde paprika naar recept van onze ziekenhuiskok Jelle. Het recept staat op pagina 20.**

Tip!

Dieetkok Jelle Brouwers

# Huisgemaakte wrap
## met gegrilde paprika

Of het nu gaat om 1 opgemaakt bord of om 350 heerlijke toetjes, dieetkok Jelle Brouwers wil zoveel mogelijk van zijn jarenlange horeca-ervaring kwijt in de keuken voor onze patiënten. 'Als je wat extra's geeft, krijg je veel extra's terug en dat nodigt weer uit tot het maken van allerlei andere bijzondere dingetjes', lacht de dieetkok.

Jelle ontwikkelde met zijn collega's deze heerlijk frisse wrap. Lekker als lunch of als feestelijk hapje. Hierbij het recept, om zelf aan de slag te gaan.

### Ingrediënten:
- tortilla wraps
- roomkaas met tuinkruiden
- gegrilde paprika's (vers of uit een pot)
- gemengde sla | rucola
- tuinkers

### Stap voor stap
1. Besmeer de tortilla wrap met de roomkaas en laat aan beide kanten een centimeter vrij.
2. Verdeel hierover de gegrilde paprika's en zorg dat ze het gehele middenstuk bedekken.
3. Leg hier bovenop de gemengde sla en verdeel deze goed.
4. Knip wat tuinkers af en strooi deze over de wrap. De tuinkers geeft een extra pittige smaak.
5. Rol de wrap voorzichtig en strak op. Je snijdt ongeveer 8 stukjes uit een wrap.

Eet smakelijk!

**Tip!**

**Wraps zijn lekker, snel en makkelijk mee te nemen. Bijvoorbeeld voor een picknick tijdens onze fietstocht op pagina 18.**