



Schaatstrainingsvereniging  
**DE IJSHAZEN**  
Zuidwolde



februari 2011

# MULDERIJ *e* PARTNERS

ACCOUNTANTS EN ADVISEURS

*Betrokken adviseurs!*



Mulderij & Partners Accountants en Adviseurs met vestigingen in Hoogeveen en Tynaarlo is gericht op dienstverlening aan met name het MKB. Naast het verwerken van administraties (uiteraard kan de klant ook online zijn administratie en/of loonadministratie bijwerken) en het opstellen en/of het controleren van jaarrekeningen is met name advisering van ondernemers speerpunt van het kantoor. Mulderij & Partners is aangesloten bij het SRA en is als zelfstandig kantoor in het bezit van de WTA vergunning van de AFM.



## Van het bestuur

Beste IJshazen,

Het einde van het schaatsseizoen nadert al weer met rassé schreden. Velen van ons hebben aan een tal van schaatsactiviteiten meegedaan. Zo hebben we het Drents kampioenschap korte baan gehad op natuurijs en zijn onze dromen toch waarheid geworden en hebben we de mogelijkheid gehad om aan een aantal natuurijsstochten mee te doen. Wat was dat lang geleden zeg!

Ook hebben we de clubavond gehad samen met nog 6 andere verenigingen en is de Recordwedstrijd in Heerenveen ook al weer verleden tijd.

En dan Flevonice.... Bijna 100 mensen die zich hebben opgegeven. Er was geen bus te verkrijgen waar die allemaal in konden dus hebben er een aantal met eigen vervoer achter de dubbeldekkerbus aan gereden. Wat een succes. Voor weinig geld. Helaas kunnen we dit volgend jaar waarschijnlijk niet zo weer doen en zal de eigen bijdrage wel wat hoger worden maar dat mag de pret niet drukken.

Ook zijn er weer een aantal van ons naar de Weisensee geweest en hebben daar vele leuke (en ook toch wel) vermoeiende schaatskilometers gemaakt. Wel een hele ervaring.

In het bestuur zij we alweer druk met de zomeractiviteiten bezig. De startdata voor het fietsen en skeeleren zijn alweer gepland, zie verderop in dit blad. De aanvang van de droogtraining hebben we nog niet vast staan. Dit omdat we de droogtraining meer willen gebruiken als voorbereiding op het winterseizoen. Hou de website in de gaten voor de startdatum hiervoor.

Na zoveel schaatsplezier gingen we er toch wel een beetje van uit dat we nu eens niet zelf als bestuur het clubblad vol moesten zien te krijgen met verslagen e.d. maar helaas, de werkelijkheid blijkt toch weer anders te zijn. Nu is het wel zo dat een paar van deze activiteiten kort geleden zijn maat toch! Eens een verslagje van een interclub, een marathon (waar we het best goed hebben gedaan heb ik opgevangen) of iets van een reisverhaal naar de Weisensee was best wel welkom geweest.

Ondanks dat hopen we toch weer wat nieuws aan jullie te kunnen melden in dit blad en dat jullie het met plezier lezen.

Namens het bestuur van STV De IJshazen,  
Hilco Pekel



## Oproep nieuwe bestuursleden

Zoals elk jaar zal er ook dit jaar weer iemand het bestuur gaan verlaten. In eerste instantie zou ikzelf aan de beurt zijn om plaats te maken voor iemand anders maar Monique heeft aangegeven dat zij omwille van haar studie er liever dit jaar mee stopt. Ik ga dan nog gewoon een jaartje door en hoop er volgend jaar mee te stoppen.

Maar, voor iemand die weggaat zijn we natuurlijk ook weer nieuwe mensen nodig. Monique regelde alles omtrent onze wedstrijden en verzorgde de PR.

Nu we ook geen voorzitter meer hebben is het wel wenselijk om er weer iemand bij te hebben die ons kan helpen bij onze handel en wandel van de vereniging.

Voel je hier nu iets voor en ben je bereid om een taak op je te nemen waarbij je ons zou kunnen ontlasten dan zitten we met smart op je/jou te wachten. Wil je niet perse in het bestuur maar wil je bijvoorbeeld wel of de wedstrijden regelen of de PR op je nemen dan zou dit natuurlijk prima kunnen. In overleg is er veel mogelijk.

Ook de makkelijkste functie binnen de vereniging, die van voorzitter, is nog vacant.

Voor wie niet weet wat een voorzitter doet. Deze houdt een beetje het reilen en zeilen van de vereniging onder controle en doet vervolgens zelf niets!! Nou, zeg nu eens eerlijk, wie wil nu niet! Toch van alles op de hoogte zijn en wat links en rechts delegeren en kijken of het ook goed is geregeld!

Alle gekheid op een stokje, Dit is geen noodkreet maar **WIE WIL EN KAN ONS HELPEN?**

Bel of mail met Hilco Pekel, 0528-344149 of hilcopekel@home.nl of iemand anders uit het bestuur.

Voor meer informatie en gegevens, surf eens even naar onze site: [www.ijshazen.nl](http://www.ijshazen.nl)

## Griep en sport

**Hieronder volgen adviezen en richtlijnen voor sporters over hoe om te gaan met griep en koorts.**

### **10 aandachtspunten voor sporters met griepverschijnselen:**

Bij koorts, spierpijn en een verhoogde hartslag in rust wordt afgeraden te sporten in welke vorm dan ook; Het vroegere geloof dat een verkoudheid of griep "eruit gezweet kon worden" moet dus afgeraden worden; Aangezien virusinfecties niet behandeld kunnen worden met antibiotica zit er niets anders op dan goed uit te zieken. Daarbij kan als stelregel gebruikt worden dat, als de koortperiode bijvoorbeeld 4

dagen bedroeg, vervolgens nog 4 dagen gewacht moet worden alvorens weer rustig te gaan sporten; Ook andere virussen dan het griepvirus kunnen koorts en spierpijn veroorzaken, bijvoorbeeld virussen die darminfecties met diarree veroorzaken. Ook hierbij geldt een absoluut sportverbod; Alleen bij een simpele neusverkoudheid mag gewoon door getraind worden. Hierbij zal in de regel geen echte koorts optreden en geen spierpijnachtige klachten. Als de klachten dus beperkt blijven tot een zere keel, hoesten en een loopneus, kan er gewoon doorgesport worden; Verder moet er bij een verkoudheid met alleen lokale verschijnselen in de eerste drie dagen alleen rustig en niet te intensief worden

getraind; De beslissing om al of niet te gaan sporten neemt u altijd voordat u een koortsverlagend middel of pijnstiller hebt genomen zoals aspirine of paracetamol; Indien er alleen lokale klachten zijn mag tegen de hoofdpijn overigens wel een pijnstiller middel worden genomen en gesport worden; Indien de verkoudheid leidt tot een voorhoofdsholteontsteking, zal sporten extra hoofdpijnklachten veroorzaken en is dan ook niet aan te raden; Ook bij bronchitis zal inspanning leveren moeilijk worden, ook al omdat de functie van de longen dan gestoord is en de zuurstofaanvoer belemmerd wordt. Daarnaast zullen de longen extra zwaar belast worden, waardoor de longen en longblaasjes langer geprikkeld



# Verslag van de Drentse kampioenschappen Natuurijds kortebaanswedstrijden.

Op donderdag 23 dec. was het weer zover. Het had al een poos gevoren en er konden weer wedstrijden worden gehouden op natuurijs. Na Sleen en Odoorn was het dit jaar de beurt voor de ijsver. in Drouwen om de korte baan wedstrijden te organiseren.

's Middags moesten de jongste pupillen hun kunsten vertonen en 's avonds waren de oudste pupillen en junioren aan de beurt. Het ijs was echt fantastisch mooi. De schaatsers moesten 2 keer 100,120 of 140 m. schaatsen, waarna de 4 snelsten nogmaals tegen elkaar moesten schaatsen. Hieruit kwamen de 4 prijswinnaars die na afloop werden gehuldigd in Café De Oude Waag aan de overkant van de ijsbaan.

Van de 11 deelnemende IJshazen waren er 8 die het podium hebben gehaald. Al met al een geslaagde wedstrijd. Voor wie nog foto's hiervan wil bekijken kan dit doen op:

<http://www.dorpsbelangen-dbb.nl/>

## F-pupillen jongens:

1.	Ivar Gruppen	Stadskanaal
2.	Robert-Jan Satijn	Assen
3.	Jorrit Oosterdijk	Odoorn
4.	William Hoogerkamp	Odoorn

## F-pupillen meisjes:

1.	Tjitske Eppinga	Appelscha
2.	Marcha Lich	Aalden
3.	Hanna Tigelaar	Smilde
4.	Zonne Jonkers	Emmen
5.	Kirsten Soer	Hoogeveen
6.	Anouk -Hamminga	Annen
7.	Rixt Elzer	Assen

## E-pupillen jongens:

1.	Jaimy van der Scheer	Drouwen, 2x ritwinnaar
2.	Niek Stolfhof	Hoogeveen
3.	Thijs Pagters	Odoorn

## E-pupillen meisjes:

1.	Mirjam Braam	Assen
2.	Maïke van der Duin	Assen
3.	Debby Behr	Assen
4.	Charida Griemink	Klazienaveen
5.	Lotte Takens	Rolde
6.	Roos Ottens	Buinen
7.	Berit Huiting	Rolde
8.	Anniek Zwiers	Schoonoord
9.	Ellen Steenbergen	Odoorn
10.	Melissa Koudenburg	Gasselte

## D-pupillen jongens:

1.	Jorick Huizing	Klazienaveen
2.	Axel van der Tuuk	Assen
3.	Wouter Speelman	Norg

## Korte baan wedstrijden Drouwen

Op donderdag 23 dec. was het weer zover. Het had al een poos gevoren en er konden weer wedstrijden worden gehouden op natuurijs. Na Sleen en Odoorn was het dit jaar de beurt voor de ijsver. in Drouwen om de korte baan wedstrijden te organiseren.

's Middags moesten de jongste pupillen hun kunsten vertonen en 's avonds waren de oudste pupillen en junioren aan de beurt. Het ijs was echt fantastisch mooi. De schaatsers moesten 2 keer 100,120 of 140 m. schaatsen, waarna de 4 snelsten nogmaals tegen elkaar moesten schaatsen. Hieruit kwamen de 4 prijswinnaars die na afloop werden gehuldigd in Café De Oude Waag aan de overkant van de ijsbaan.

Van de 11 deelnemende IJshazen waren er 8 die het podium hebben gehaald. Al met al een geslaagde wedstrijd.



Moet u knokken voor  
het laagste hypotheek  
tarief bij uw *eigen*  
bank?

**Dat is raar!**

*MaaK eens een afspraak met één van onze adviseurs!  
Bijvoorbeeld met onze Financieel Planner Edwin  
Schaapherder. Wekken dat het prettiger kan?*

**De Wolden** SNS Regio Bank  
Financiële dienstverlening

Hypotheek Sparen Pensioenen Beleggen Lenen Verzekeren  
Tel. 0528 - 370 592 Email [dewolden@wolden.nl](mailto:dewolden@wolden.nl) Web: [www.wolden.nl](http://www.wolden.nl)



- Het Bureau voor Bedrijfspromoting! -

**Uw Partner**  
voor promotionele activiteiten

**Uw Organisator**  
voor relatie-business-meetings

**Uw Uitgever van:**  
Relatiemagazines  
Toeristische gidsen  
Presentatiegidsen  
Programmaboekjes

Bentmeckslaan 62 Tel 0528-266365  
7902 GH Hoogeveen Fax 0528-221630  
Internet [www.aero.nl](http://www.aero.nl) Email [info@aero.nl](mailto:info@aero.nl)



**Metselbedrijf Meinen v.o.f.**  
Wijkamp 29  
3311 YL Huisduberg  
tel. 05289 233390  
fax 05289 233391  
E-mail: [metselbedrijfmeinen@hetnet.nl](mailto:metselbedrijfmeinen@hetnet.nl)  
Internet: [www.metselbedrijf-meinen.nl](http://www.metselbedrijf-meinen.nl)  
Nisbel 06-53134712

**WILCOVAK**

Wij steunen van harte jullie clubblad.

**[www.wilcovak.nl](http://www.wilcovak.nl)**  
Website voor fotokunstenaars en fotografen.

VOOR HUIS, TUIN EN DIER

**KRAKEEL 26a**  
Noordscheschut  
T. 0528 - 34 10 44  
E: [tuincentrumstrijker@gmail.com](mailto:tuincentrumstrijker@gmail.com)

**TUINCENTRUM STRIJKER**

*GreenLife*



# ZOMER of WINTER altijd SPORTIEF

op een fiets van

TWEEWIELERCENTRUM  
GERRIT VAN DER SLEEN  
ZUIDWOLDE



STUKADOORS-  
BEDRIJF b.v.



Zuidwolde - Telefoon 0528 - 37 17 86

De complete hardloopwinkel

# RUN 2 DAY

Run2DayHoogeveen adviseert de loper vakkundig en professioneel middels een individuele en persoonlijke behandeling: van trimmer tot en met topper; voor allen advies op maat.

En natuurlijk is er een lange loopbaan met videocircuit aanwezig voor een gedegen gratis loopanalyse. Tevens is er veel kennis aanwezig op trainingstechnisch gebied en blessurepreventie. De loper in en rond Hoogeveen heten wij hierbij dus graag hartelijk welkom in deze prachtige hardloopwinkel.

Op vertoon van uw K.N.S.B.-pas  
**10% korting**  
op schoenen en kleding

Schutstraat 58, Hoogeveen  
Tel. 0528-24266  
hoogeveen@run2day.nl  
www.run2day.nl/hoogeveen

# Direct voordeel haal je bij C1000!



*Uitgerekend*

C1000 De Lange  
De Weide 26  
7908 AB Hoogeveen



# K&D KLOOSTER B.V.

**LOON- EN GRONDVERZETBEDRIJF**

- Uitgraven woningen
- Grondwerk tuinen
- Speelzand voor zandbakken
- Bronnen en pompjes
- Graszaad en kunstmest

**WINKEL**

- Alle soorten Kleindiervoeders
- Klompen en Laarzen
- Overall's (ook kindermaten)
- Regenpakken
- Skelters
- Traptractors
- Speelgoed van o.a.: Bruder en Britains

Middelveenseweg 7c - 7921 RM Zuidwolde  
Telefoon: (0528) 37 14 53 / 37 31 00  
Website: [www.kloosterdekker.nl](http://www.kloosterdekker.nl)  
E-mail: [klooster.dekker@wxs.nl](mailto:klooster.dekker@wxs.nl)



# WIJ KOMEN GRAAG BIJ U OVER DE VLOER!

- laagste prijsgarantie • géén aanbetaling • reservering voor latere levering is mogelijk • alles wordt op maat gemaakt • eigen gordijnspecialisten • de meeste keus in kleur en kwaliteit • eigen, vakkundig tapijt- en laminaatlegteam • uw tapijt & laminaat wordt binnen een week GRATIS gelegd! • bijna alles is direct uit voorraad leverbaar • wij nemen uw oude bodem en matras (mits ingepakt in plastic) mee • volop gratis parkeerruimte voor de deur • stipte levering • GRATIS aanhangwagen te leen • AL BIJNA 15 JAAR TOONAANGEVEND IN PRIJS!

Tapijt- en slaap

## TOKO

PRIJSBREKER SINDS 1995

# HOOGVEEEN

Schutstraat 195 tel. 0528 278311

[WWW.TOKOHOOGVEEEN.NL](http://WWW.TOKOHOOGVEEEN.NL)

**VRIJDAGS  
KOOPAVOND**

reservering voor latere levering is mogelijk!

# WWW.TOKOHOOGVEEEN.NL





HOOGEVEENSE  
**NOTARISSEN**

ONROEREND GOED - FAMILIERECHT  
ERFRECHT EN ONDERNEMINGSRECHT



# tijd voor de **NOTARIS...**

Van Linge en Tillema notarissen,  
een jong en dynamisch maar ook  
degelijk en betrouwbaar  
notariskantoor.

Op een duidelijke wijze worden  
akten uitgelegd en besproken.

Voorts kunt u met al uw vragen  
op notarieel gebied bij ons  
terecht.



**VAN LINGE EN TILLEMA**  
NOTARISSEN

Brinkstraat 18 - Postbus 381  
7900 AJ Hoogeveen  
T. 0528-278888  
F. 0528-278500  
E. [notarissen@vanlinge.tillema.knb.nl](mailto:notarissen@vanlinge.tillema.knb.nl)  
I. [www.hoogeveensenotarissen.nl](http://www.hoogeveensenotarissen.nl)



# HARRIE BOTTER

Trappen  
Deuren  
Kozijnen  
Ramen



KERKENVELD  
TEL. 0528 - 36 18 75  
FAX 0528 - 36 22 30

MAATWERK IN  
**ZANTING RVS**

**Maatwerk in RVS en aluminium**

Leuningwerk  
Interieuraccessoires  
Designartikelen

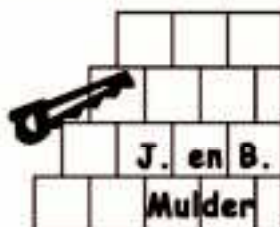
**Voor al uw wensen in roestvrijstaal!**

Zuidwolde (Dr.)  
Tel.: (0528) 37 22 98  
Fax.: (0528) 37 06 05

Onze professionele wielerkleding  
is nu ook te koop via internet:

**[www.zanting-rvs.nl](http://www.zanting-rvs.nl)**

**STEL- EN AFBOUWBEDRIJF**



**Uw bedrijf voor het stellen van  
al uw Ytong of Xella binnenmuren.**



*Hoveniersbedrijf*  
**G. van Boven**

**Het adres voor:**

- tuinontwerp
- tuinaanleg + renovatie
- tuinonderhoud
- voor- en najaarsbeurten
- sierbestrating en vijvers

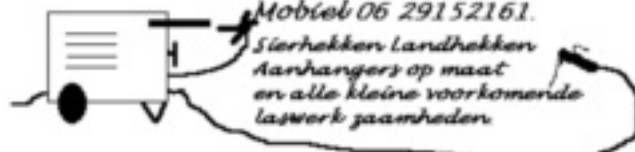
Oosterweg 42  
7927 TG Alteveer (dr.)  
Tel. (0528) 36 14 45  
Website: [www.gvanboven.nl](http://www.gvanboven.nl)  
E-mail: [info@gvanboven.nl](mailto:info@gvanboven.nl)

*Tevens gespecialiseerd in het  
snoeien en rooien van bomen*

*Klus/Lasbedrijf Zomer.*



Alb van Daatselaarstr 18  
7915BA Kerkenwold  
Tel (0528)362080  
Mobiel 06 29152161.



*Sierhekken Landhekken  
Aanhangery op maat  
en alle kleine voorkomende  
laswerkzaamheden.*

**Schildersbedrijf**  
**WESTERBEEK**  
**Verf • Behang • Glas**

Hoofdstraat 84 • 7921 AN Zuidwolde  
Telefoon 0528 - 37 15 91 • b.g.g. 37 18 08

**[www.westerbeek-schilders.nl](http://www.westerbeek-schilders.nl)**

- Verf en muurverven
- Behang en randen
- (Rol-)gordijnen en Luxaflex-producten
- Autolakken en huishoudlakken
- Woondecoratie
- Alle soorten enkel- en dubbel glas
- Opmeten en plaatsen

**AF**  
ERKENNED  
GLASZETTER

**Voor een goed advies in kleur en sfeer!**



# KANTOOR JANSEN

administratie - belasting

## Uw adres voor:

- Belastingaangiften
- Fiscale adviezen
- Jaarrekeningen
- Bedrijfsadviezen
- Financiële administratie
- Loonadministratie

Schoutalmerlaan 25 T 0528-371001 E rj98@kantoorjansen.nl  
4921 AW Zuidwolde F 0528-373729 I www.kantoorjansen.nl

Lid Nederlandse Orde van Administratieve en Belastingdeskundigen



# BENJAMINS

installatietechniek v.o.f.

## Elektra • Gas Water Sanitair • CV Zinkwerk



Lid van de  
Vereniging van  
Nederlandse  
Installatiebedrijven

Pereboomweg 54 7916 PG Elim  
Tel.: 0528 - 35 20 27 • Fax: 0528 - 35 10 59  
E-mail: [inst.benjamins@technonet.nl](mailto:inst.benjamins@technonet.nl)



# FYSITEC

SPORTMASSAGE  
BLESSUREVERZORGING  
TRAININGSADVISING

B. Grooten  
Windmolenv 8  
7751 HR Dalem  
Tel.: 41524 • 55 24 73

## Strijker visscher


'n extra garantie

Verkoop van nieuwe en gebruikte auto's.  
Reparatie en onderhoud.  
Schade-expertise.

Erkend A.P.K.-keuringsstation

APK OOK  
VOOR  
CAMPERS



Blankenstein 510 - (t.o. McDonalds)  
7943 PA Meppel - Tel. 0522-24 29 99 

[www.strijker-visscher.nl](http://www.strijker-visscher.nl)

60 personenauto's op voorraad

# GLASSERVICE

## T. SMIT

OMMERWEG 64  
ZUIDWOLDE  
TEL. 0528-372852

## GLAS NODIG?

Dubbelglas - Enkelglas - Figuurglas  
Draadglas - Spiegels - etc. etc.  
BEL GEHEEL VRIJBLIJVEND VOOR EEN OFFERTE

GRAVEERBEDRIJF GRADABO  
SPORTPRIJZEN EN RELATIEGESCHENKEN  
KADO-ARTIKELEN



Dé zaak met de grootste keus  
en de laagste prijzen

**NERGENS GOEDKOPER!**

J. Datema • Dorpsstraat 29-31-33  
7957 AS De Wijk  
Tel.: 0522 - 44 27 38 • Fax: 0522 - 44 31 92



	lenigheid		kracht		coördinatie		snelheid		stabiliteit		Uith.vermogen	
	rug	benen	rug	benen	rug	benen	rug	benen	rug	benen	rug	benen
<b>Nodig Schaatsen</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>
Training schaatsen	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8
droogtraining	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
skeelers	6	6	8	10	7	8	9	9	7	8	7	10
fitness	7	7	5	6	4	4	0	0	4	4	4	4
spinning	0	4	0	8	0	6	0	8	0	3	0	5
Turnen/gym	10	10	8	8	10	10	10	10	10	10	10	6
hardlopen	7	4	6	5	6	4	5	4	7	4	7	5
zwemmen	8	5	7	4	6	4	4	3	7	4	7	4
mtb	6	6	7	8	7	7	7	8	7	7	7	8
racefiets	0	6	0	8	0	7	0	8	0	7	0	8
Core stability	10	7	10	5	10	6	10	5	10	5	10	4
lenigheidoefening	10	10	6	6	8	8	7	7	8	8	5	4

Bovenstaand schema geeft aan wat we voor schaatsen nodig zijn en met welke sport we dit kunnen bereiken.

Hierin zie je duidelijk dat sommige sporten niet het totaal plaatje inkleuren. Met de juiste combinaties kom je tot een evenwichtige training. Met een evenwichtige training voorkom je blessures.



**Fietswereld Luppés & Co Griendtsveenweg 22b Hoogeveen**  
[www.luppesen.nl](http://www.luppesen.nl)

# De leukste supermarkt in DE WEIDE omtrek...



**De Weide 28 - 7908 AB - Hoogeveen**  
**Nije Nering - 7906 EW - Hoogeveen**

**Centraal infonummer: 0528 246 210**








# FLEVO ON ICE 2011

Een kleine fotoreportage van ons jaarlijkse evenement Flevo on ice





## ZOMERTRAINING 2011

				
<b>Aktiviteit</b>	<b>Droogtraining</b>	<b>Fietsen</b>	<b>Skeeleren</b>	<b>Skeeleren</b>
<b>Dag</b>	nader te bepalen	Maandag	Dinsdag	Vrijdag
<b>Datum</b>	vanaf eind mei	vanaf 18 april 2011	vanaf 19 april 2011	nader te bepalen
<b>Tijdstip</b>	18.30 - 19.30 uur	19.00 uur	17.30 - 18.30 uur jeugd en senioren	
			vanaf 4 mei 2010 pup. 17.15 - 18.00 junior en senioren 18.00 - 19.00 uur	vanaf ... mei pup. 17.45 - 18.30 junior en senioren 18.30 - 19.30 uur
<b>Plaats</b>	Camping Entekoele te Zuidwolde	Parkeerplaats Hoofdstraat te Zuidwolde	Wielersbaan Bentinckslaan te Hoogeveen	Wielersbaan Bentinckslaan te Hoogeveen
<b>Opmerking</b>	onder voorbehoud	Helm verplicht	Helm verplicht	Helm verplicht
<b>Skeeler- wedstrijd</b>	nader te bepalen, zie website			



# Personeel nodig? Bel AB Oost!

- Agrarische sector
- Tuinbouw
- Bouw
- GWW
- Groenvoorziening

Op zaterdag 22 januari mocht ik meedoen aan een interclub in Groningen. Het was de eerste keer dat ik in Kardinge mocht schaatsen. We waren met een leuke club van de ijshazen. Bij de jongens deden Thijs, Chiel, Niek en Huub mee (Huub kon gelukkig nog invallen voor Pelle die ziek was) Bij de meisjes kwamen Tricia, Fleur, Sanne en ikzelf aan de start. We mochten allemaal drie afstanden rijden. Zelf heb ik mijn pr op de 100 en 700m verbeterd, op de 500m lukte het jammer genoeg niet.  
Chantal Huizing

Na de wedstrijden in Drouwen hadden we de smaak flink te pakken en zijn we samen met Tricia en haar opa ook nog naar een natuurijswedstrijd in Harkstede in de provincie Groningen geweest. Daar ging het niet op tijd maar waren het afvalraces. Tricia en ik hebben beiden alle wedstrijden gewonnen en hadden dus een eerste plek. Chantal is derde geworden. We kregen geen bekertjes maar geldprijzen, dit was wel leuk maar als ik heel eerlijk ben vind ik een beker of medaille mooier.  
Jorick Huizing

**In het weekend organiseerde de schaatsvereniging De IJshazen een interclub voor de pupillen D, C, B, en A. Dit is een wedstrijd tussen verschillende schaatsverenigingen. Van elke categorie kwam een meisje en een jongen aan de start. Een 12-tal schaatsverenigingen uit o.a. Heerenveen, Deventer, Assen, Hengelo en zelfs een vereniging uit Noord-Holland, hadden gehoor gegeven aan deze uitnodiging om de wedstrijd aan te gaan met de jonge IJshazen.**

Het was een gezellige wedstrijd en ondanks de matige weersomstandigheden, wind en hoge temperatuur, werden er toch vele persoonlijke records gereden.

Niek Stolfhof, een E pupil van de IJshazen, reed zelfs een baanrecord op de 500 m. Dat record stond op 1.00.66. Niek bracht het nu naar 57.06. Een hele snelle tijd.

Eerste plaatsen waren er voor veel kinderen van de IJshazen: Tricia v.d. Weide bij de pupillen A, Chiel Smit bij de pupillen B en Niek Stolfhof bij de pupillen D.

Jorick Huizing werd tweede en Sanne Smit derde.

In het ploegenklassement werd het team van De IJshazen eerste, D. IJ.C. uit Deventer werd tweede en De Scheuvelloper uit Assen werd derde.

## Maatschappelijke Stage

Hallo allemaal,

Tegenwoordig is het zo dat alle leerlingen van het voortgezet onderwijs een maatschappelijke stage moeten doen voor school.

**Deze stage kan prima ingevuld worden bij een sportvereniging als de onze, STV 'De IJshazen'.**

Je kunt hierbij denken aan het vervullen van onder andere de volgende taken:

- Helpen bij het geven van trainingen
- Het organiseren van activiteiten voor bijvoorbeeld de jeugd
- Helpen met de voorbereiding van wedstrijden
- Ondersteunen bij wedstrijden

Ook andere voorstellen zijn uiteraard van harte welkom.

Heb je zelf nu een idee om dit in te vullen en zou je dit graag bij onze vereniging doen, dan bieden wij jou daar de mogelijkheid toe.

Uiteraard is het bovenstaande niet alleen bedoeld voor leerlingen die deze stage moeten doen. Bent u/jij nu iemand die het leuk lijkt om een van de bovenstaande taken te vervullen of heb je zelf een ander idee om iets voor onze vereniging te kunnen betekenen, dan ben je natuurlijk van harte welkom. Wij zijn altijd mensen nodig die de handen uit de mouwen willen steken en ons een handje willen helpen.

Lijkt u/jou dit nu iets, neem dan even contact op met onze secretaris:

Hilco Pekel, 0528-344149 of hilcopekel@home.nl of iemand anders uit het bestuur.

Voor meer informatie en gegevens, surf eens even naar onze site: [www.ijshazen.nl](http://www.ijshazen.nl)



# Sportpesse

## werkt aan conditie

Betere prestaties met de bowen techniek

Vraag iemand naar de bowen techniek en het antwoord is meestal dat men deze niet kent

Daar wil ik graag verandering in brengen

De bowen techniek is een milde, subtiele en zeer effectieve manier om het lichaam te ontspannen, pijn te verminderen, een betere balans te vinden en klachten vanuit de oorzaak te herstellen.

De bowen techniek is bijzonder effectief bij sportblessures en werkt blessurepreventief.

In verband met het verdiepen van de bowen techniek heb ik regelmatig proefpersonen nodig om de diverse technieken te verfijnen.

Deze oefensessies zijn ongevaarlijk en kunnen geen schade aanrichten!!

Mensen met de volgende klachten kunnen zich aanmelden voor proefbehandelingen:

Rug en nekpijn, schouderklachten, hamstringblessures, knie problemen, hooikoorts, astma

Hoofdpijn/migraine, PMS.



Oostering 1  
7933px Pesse  
Telefoon 06-13539497  
[123@sportpesse.nl](mailto:123@sportpesse.nl)  
[www.sportpesse.nl](http://www.sportpesse.nl)

Een **ECHTE** merkfiets koopt u bij de enige  
echte racespecialisten met eigen ervaring



# Vlot & Winters

TWEEWIELEHHUIS

0522-443049

### VERANTWOORDE ADVISERING

Het adviseren van een framemaat, en van de afstelling van zadel en stuur wordt nu nog toe meestal gedaan met een liessenmaatsoep. Komt uit dergelijke adviezen een goede zit, dan is er maar al te vaak sprake van een taava streffer. Zelfs de oude vambuilde pastote blekt geen goede maatfiets. Voor het bepalen van de framenhoogte en de hoogte van het zadel hanteert Cyclefit de maatstaf de binnenbeen omghe en de voetmaat. Om de heugstand van het zadel te kunnen berekenen moet tevens de dijbeenlengte worden gemeten. Ook de cracklengte wordt met behulp van deze metingen vastgesteld. De onafte van het frame, de afstand tussen zadel en stuur en de stuurhoogte worden bepaald door de lengte van de romp en van de armen. De stuurhoogte tenzietie is afhankelijk van de schouderbreedte.

Goldsteinplantsoen 8 - De Wijk

**KLEDING FIETSERS EN SCHAATSERS  
VOOR ELKE BEURS!**

**ATB  
Hybrides  
RACEFIETSEN**

- Vakmanschap
- Maatwerk
- Voorlichting
- Service

Wij leveren een compleet race-programma voor groot en klein en voor zeer aantrekkelijke prijzen

**DEALERS VAN:** KLEIN, BATAVUS, BIANCHI, CONCORDE, JAN JANSSEN,

MBK/KHS, BASSO, SPECIALIZED, CHESINI, UNION, CORTINA, ALPINA,

CYCLETECH, PINARELLO, EDDY MERCXX, MERDIA, CORNELLO.

**KIES VOOR ZEKERHEID: JANS VLOT EN JAN WINTERS**



## Schaatstrainingsvereniging de IJshazen

<b>Bestuur</b>		<b>Bank</b>									
<p><b>Voorzitter</b> Vacant</p>	<p><b>Secretaris</b> Hilco Pekel De Vijzel 13 7914 NE Noordscheschut 0528 344 149 Email: hilcopekel@home.nl</p>	<p>Rabobank Zuidwolde Rekeningnummer: 37 62 24 460</p>									
<p><b>Contactpersoon Gewest Drenthe</b> Berend Wegman Ekelenbergweg 3 7921 RL Zuidwolde 0528-371647 Email: berend.wegman@tiscali.nl</p>	<p><b>Notulen/Ledenadministratie</b> Annelie Stolfhof Rozenstraat 28 7906 KS Hoogeveen 0528 277 542 Email: reneannelie@home.nl</p>	<p><b>Klachten</b>  IJsbaan: Berend Wegman 0528- 371647  Bezorging: Annelie Stolfhof 0528-277542</p>									
<p><b>Algemeen bestuurslid/PR</b> Monique Luppès De Aak 9 7908 EL Hoogeveen 0528 268 387 Email: moniqueluppès@hotmail.com</p>	<p><b>penningmeester</b> Marry Wijnbergen Winde 61 7908 WS Hoogeveen 0528 250239 Email: evertwijnbergen@hetnet.nl</p>										
<p><b>Ledenadministratie</b> Adreswijzigingen en lidmaatschappen graag schriftelijk doorgeven aan de secretaris</p>	<p><b>Opzegtermijn</b> Alle opzeggingen dienen vóór 1 mei binnen te zijn</p>	<p><b>Afmelden wedstrijden</b>  Gewest Drenthe Mevr. J. Verhoeven Hamerslanden 27 9407 JN Assen 0592 346 038 0592 356 317 (in geval van nood)</p>									
<p><b>Trainers</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 33%;">Luitzen Bouma 0528 269 071</td> <td style="width: 33%;">Klaas Hulst 0528 391 335</td> <td style="width: 33%;">Harry Greving 0521 383 654</td> </tr> <tr> <td>Arnold Krikken 0528 371 875</td> <td>Tjepke Smit 0528 372 852</td> <td>Jaap Broekman 0528 241 394</td> </tr> <tr> <td>Piet van der Kooi 0528 269 523</td> <td>Jan Mulder 0522 472 399</td> <td></td> </tr> </table> <p>Contactpersoon trainers: Jaap Broekman 0528 241 394 jaapbroekman@hetnet.nl</p>		Luitzen Bouma 0528 269 071	Klaas Hulst 0528 391 335	Harry Greving 0521 383 654	Arnold Krikken 0528 371 875	Tjepke Smit 0528 372 852	Jaap Broekman 0528 241 394	Piet van der Kooi 0528 269 523	Jan Mulder 0522 472 399		<p><b>Redactie</b> Sylvia Molenberg De Waring 43 7908 LG Hoogeveen 06 4044 3900</p>
Luitzen Bouma 0528 269 071	Klaas Hulst 0528 391 335	Harry Greving 0521 383 654									
Arnold Krikken 0528 371 875	Tjepke Smit 0528 372 852	Jaap Broekman 0528 241 394									
Piet van der Kooi 0528 269 523	Jan Mulder 0522 472 399										
<p><b>Internet</b></p> <p>Website: www.ijshazen.nl Email bestuur: hilcopekel@home.nl Email ledenadministratie: reneanelie@home.nl Email redactie: redactie-ijshazen@xs4all.nl</p>	<p><b>Webmaster</b>  Timon Nieuwenstein</p>										

**Dit clubblad wordt mede mogelijk gemaakt door  
Rabobank Zuid West Drenthe**



# SCHAATSEN BEGINT BIJ...

**VIKING**



**ZANDSTRA**

**FINN**



**Let op:**  
spaar op het  
gehele  
assortiment  
voor een  
aantrekkelijke  
korting met  
de Intersport-  
Jan-Bols-  
klantenkaart!



Elders  
goedkoper?  
Prijsverschil  
retour

**INTERSPORT**<sup>®</sup>  
**JAN BOLS**

Hoofdstraat 165-167 - 7902 EG HOOGEVEEN

Tel. (0528) 26 53 52 - [INFO@JANBOLS.NL](mailto:INFO@JANBOLS.NL)

Indien onbestelbaar retour: Tilber 17, 7908 PB Hoogeveen

# Al 30 jaar lang een begrip!

Lindenholz Rijwielen, Schaatsen en Skeelers is al bijna 30 jaar een begrip. Sinds jaar en dag bedienen wij niet alleen klanten uit de naaste omgeving, maar ook recreanten en veeleisende wedstrijdssporters uit het hele land.

We zijn gespecialiseerd in schaatsen en skeelers. Neem ook eens een kijkje op [www.lindenholz.nl](http://www.lindenholz.nl)



## Openingstijden

	Gesloten	
Zondag		
Maandag	9.00-12.00	13.00-18.00
Dinsdag	Gesloten	Gesloten
Woensdag	9.00-12.00	13.00-18.00
Donderdag	9.00-12.00	13.00-18.00
Donderdagavond		19.00-21.00
Vrijdag	9.00-12.00	13.00-18.00
Zaterdag	9.00-12.00	13.00-17.00

Al vele jaren **10% clubkorting** voor De IJshazen (op vertoon van de lidmaatschapskaart).

**Grote keuze in (gebruikte) schaatsen. Eigen slijp-, reparatie- en montage-afdeling!**



# LINDENHOLZ

RIJWIELEN - SCHAATSEN - SKEELERS

PRUNUSLAAN 2-4 7954 GD ROUVEEN

tel.: (0522) 291 666 - fax (0522) 291 072 - [www.lindenholz.nl](http://www.lindenholz.nl)

