

25 JAAR

JUBILEUM

RUNNERS
STADSKANNAAL

'Verkwik je geest dus loop je fit'

Dit is een speciale uitgave van RegioMagazine & Week in Week uit

Makelaars & Assurantiekantoor
BOEKELO b.v.
 Stadskanaal



**FELICITEERT RUNNERS STADSKANAAL
 MET HUN 25-JARIG JUBILEUM!**

Cereskade 25 - 9503 GC Stadskanaal
 Tel. 0599-651133
www.makelaardijboekelo.nl

SCHADECENTRUM
Gelling 

**FELICITEERT RUNNERS STADSKANAAL
 MET HUN 25-JARIG JUBILEUM!**

Industriestraat 28
 9502 EJ Stadskanaal

Tel : 0599 - 650 735
 Mobiel: 0630 - 272 340
 Fax : 0599 - 659 773

 **Jan Luikens**
 BANDEN & APK CENTRUM

**feliciteert Runners Stadskanaal
 met hun 25-jarig jubileum!**

Stelmaker 20 | 9502 KA Stadskanaal
 T: 0599 611207 | F: 0599 617848 | info@luikensbanden.nl

VERHOEVEN 
WITGOED SERVICE
 S T A D S K A N A A L

Wasmachines | Vaatwassers
 Koelkasten | Drogers
 Inbouwapparatuur
 Ovens | Diepvriezen


 Reparatie van alle merken witgoed!



www.verhoevenwitgoedservice.nl 0599 653475 Stadskanaal

 **warmtetechniek b.v.**

HUISMAN

GESPECIALISEERD IN:

- ▶ VERWARMING
- ▶ VENTILATIE
- ▶ AIRCONDITIONING
- ▶ DUURZAME ENGERGIETECHNIEKEN




**24/7
 SERVICETEAM**

STEENHOUWER 22 STADSKANAAL T: 0599 650123 WWW.HWT.NL

Runners Stadskanaal bestaat vijftientig jaar en dat mag gevierd worden!

Op 13 en 14 juli a.s. is het zover. Op het programma staan een nachtelijke survivaltocht op de vrijdag en een 5 x 5 km estafetteploeg en een groot jubileumfeest op de zaterdag. De voorbereidingen zijn al zo'n anderhalf jaar gaande.

De jubileumcommissie heeft er al heel wat uurtjes op zitten

Bij het organiseren van het jubileumfeest komt heel wat te kijken en daarom zijn er verschillende commissies gevormd die verantwoordelijk zijn voor de verschillende onderdelen. De jubileumcommissie, bestaande uit Ingrid Oving, Egbert Euving, Dorien Smith, Kim Backstrom, Jos Arends en Henk Haarman, heeft er heel wat uurtjes op zitten met het regelen van alle vergunningen en verzekeringen, de feesttent, de catering, het maken van uitnodigingen en posters, de bekens voor de winnaars van de 5 x 5 km estafetteploeg en nog veel, veel meer. De zes leden van de commissie zetten zich graag in voor de vereniging, want, zo zeggen ze eenstemmig: "Het is een supergezellige club, waar iedereen gelijk is en kan meedoen. De leden staan altijd klaar voor elkaar en zijn enorm betrokken bij de club."

Survival

Vrijdagavond 13 juli start het jubileumprogramma met een uitdagende survivaltocht voor de leden van Runners Stadskanaal. De tocht brengt de deelnemers tot diep in de nacht door de donkere bossen van Stadskanaal. Via cryptische aanwijzingen, doordenkers en uitdagende opdrachten komt men terecht bij het eindpunt. Jos Arends benadrukt: "Ook als je geblesseerd bent en dus niet kunt hardlopen, kun je meedoen aan de survival. Je legt het parcours met zijn vieren al wandelend af." Dus leden: geef je nog snel op met een team!

5 x 5 km estafetteploeg door Stadskanaal: iedereen is van harte welkom!

Op zaterdagmiddag 14 juli gaat om 12.00 uur de 5 x 5 km estafetteploeg van start. Hieraan kunnen zowel teams van Runners Stadskanaal als van andere verenigingen meedoen. "En ook als je met je eigen team wilt deelnemen, ben je van harte welkom", aldus de jubileumcommissie.

De groots opgezette estafette brengt de lopers door het hart van Stadskanaal. Elk team legt 25 kilometer af, een toepasselijke verwijzing naar het vijftientigjarige bestaan van de vereniging.

Meedoen met je eigen team? Geef je op via www.runnersstadskanaal.nl.

Jubileumfeest

's Avonds vindt het jubileumfeest plaats voor genodigden. De avond wordt geopend door René Becker, lid van Runners Stadskanaal, die een jubileumlied heeft geschreven. Uiteraard zijn er officiële momenten, waarbij enkele gastsprekers een kort woordje doen. Ook wordt het boek dat speciaal voor dit jubileum is samengesteld officieel gepresenteerd. Aansluitend is er een feest in de feesttent, waarbij de band Hooked on Red zorgt voor de muzikale omlijsting.

Kortom: Het belooft een spectaculair weekend te worden met sportieve uitdagingen en een groot feest om het vijftientigjarige jubileum van Runners Stadskanaal te vieren.

www.RunnersStadskanaal.nl

Groot jubileumfeest Runners Stadskanaal: ook oud-leden van harte welkom

Op zaterdag 14 juli 2012 a.s. bestaat Runners Stadskanaal precies vijftientig jaar. Dat wil de hardloovereniging niet ongemerkt voorbij laten gaan. Op die dag is er een receptie van 20.00 tot 20.45 uur in de feesttent op het terrein van de Atletiekbaan aan de Sportparklaan 1 te Stadskanaal.

Aansluitend is er een groot jubileumfeest voor leden én oud-leden. Bent u lid geweest van Runners Stadskanaal en wilt u het feest meevieren en weer eens bijpraten met uw (oud-) hardloovervrienden, dan nodigt het bestuur van Runners Stadskanaal u van harte uit hierbij aanwezig te zijn. Meer weten? U kunt contact opnemen via e-mail: harmkruit@hotmail.com of telefoon: 0599-619763. Of kijk op www.runnersstadskanaal.nl.



Voorzitter Harm Kruit: "Besturen moet je leren."



Sinds 2008 is Harm Kruit voorzitter van Runners Stadskanaal. Nuchter, betrokken en vooral enthousiast doet hij zijn werk voor de vereniging, als voorzitter en als trainer van de verschillende trainingsgroepen.

Saamhorigheid

Harm Kruit is al een aantal jaren bezig met hardlopen als Jan Prummel hem in 1995 vraagt om trainer te worden bij Runners Stadskanaal. Sinds 2007 is Kruit actief als bestuurslid: "Besturen moet je leren. Belangrijk is dat je goed kunt luisteren en respect hebt voor elkaar. Als je nuchter denkt, kun je je ook inleven in de denkwijze van anderen. Ik ken nagenoeg ieder lid en maak ook tijd voor iedereen."

Runners Stadskanaal staat open voor iedereen van 16 jaar en ouder die wil hardlopen. Er zijn in totaal acht hardlooptoelagen. Daarnaast is er een groep Sportief Wandelen. Tijdens de trainingen wordt er stevast veel gekletst en gelachen. Bij het voorzitterschap horen helaas ook de minder leuke dingen. "Zo hebben we als vereniging de afgelopen vijftientig jaar afscheid moeten nemen van mensen die ons na staan. Dat komt altijd heel dichtbij", aldus Kruit. Zijn opmerking kenmerkt de saamhorigheid binnen de club. "Natuurlijk is die verbondenheid heel anders dan toen ik midden jaren negentig lid werd. Logisch, want Runners Stadskanaal had in 1995 nog maar een honderdtal leden terwijl er nu meer dan 350 leden zijn. En dan te bedenken dat de vereniging in 1987 met zo'n veertig atleten startte! Elke periode heeft zijn charme. Je kunt die beginjaren dus ook niet vergelijken met nu", legt de voorzitter uit.

Ongedwongen op je eigen niveau met je sport bezig zijn

Harm Kruit mag gerust omschreven worden als stuwende kracht van veel activiteiten binnen de vereniging – hoewel hij dat zelf vast anders ziet. Hij is bijvoorbeeld initiatiefnemer van de jaarlijkse Triangelmarathon. Hierover vertelt hij: "Voor veel van onze leden is het bijna niet mogelijk om een marathon te lopen. Daarom heb ik een formule bedacht waarmee dit wel kan. Verdeeld over drie avonden kun je elke keer maximaal 14 kilometer lopen via een 7 km lang parcours. Het totaal komt dan op 42 kilometer, iets minder dan de officiële marathonaafstand. Overigens: Kees Lueks heeft de naam Triangelmarathon bedacht." De eerste keer dat het evenement werd georganiseerd, was iedereen wat terughoudend, maar tegenwoordig is het een populair evenement binnen de club. "Waar het mij altijd om gaat, is dat iedereen ongedwongen op zijn eigen niveau met zijn sport bezig kan zijn."

Feest op 13 en 14 juli a.s.

Ook staat hij aan de basis van het jubileumfeest rond het 25-jarig bestaan van Runners Stadskanaal: "Het mooie is dat verscheidene leden zich met het feest bezighouden. De voorbereidingen zijn inmiddels al anderhalf jaar gaande." Kruit zelf heeft zich met hart en ziel op het jubileumboek gestort. Een projectgroep heeft in betrekkelijk korte tijd veel materiaal boven water weten te halen: "Aanvankelijk dacht ik dat er niet veel was vastgelegd, maar we hebben heel wat informatie verzameld vanaf de oprichting van Jahn II Runners in 1987 door een clubje enthousiaste lopers tot en met nu. Het resultaat is een prachtig beeld van vijftientig jaar Runners Stadskanaal."

Over het jubileumfeest zegt Harm Kruit tot slot: "We hopen dat iedereen – leden en oud-leden – volop geniet van alle activiteiten op 13 en 14 juli a.s."

Week in Week uit & RegioMagazine presenteren:

ZATERDAG 3 NOVEMBER 2012 | EXLOO

HET GROTE U2 MUZIEKFEEST

U2NL Live in Concert www.U2NL.com

“WHERE THE STREETS HAVE NO NAME”

Terrein Hippisch Centrum, in de overdekte U2 MuziekArena. Aanvang: 20.00 uur

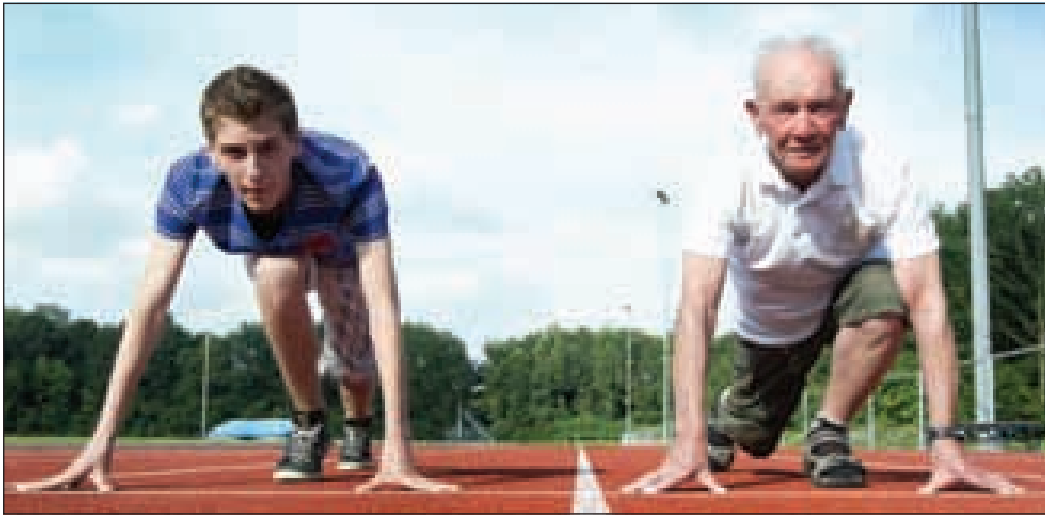
GRATIS ENTREE!

Voorprogramma: Time Bandits!

Ga voor de **GRATIS ENTREEKAARTEN**

en alle info naar www.U2muziekfeest.nl

Maar liefst 64 jaar leeftijdsverschil tussen het jongste en het oudste lid van Runners Stadskanaal



Met zijn 16 jaar is Max Johannes het jongste lid van Runners Stadskanaal. De onlangs 80 geworden Herman Vriendts is het oudste lid. En dat is best bijzonder te noemen: tussen hen beiden zit maar liefst 64 jaar leeftijdsverschil! De overeenkomst? Beiden zijn gepassioneerde hardlopers die iedere keer weer staan te trappelen om de hardloopschoenen aan te trekken.

Jong talent

Max begon in mei 2011 met hardlopen. Hij vertelt: "Ik deed altijd aan voetbal en ging ook naar de sportschool. We zijn enkele jaren geleden in Stadskanaal komen wonen en geregeld zag ik groepjes langs het kanaal lopen. Dat leek mij ook wel wat. Ik ben toen naar Henk Klok (Sport Inn – Klok Sport) gegaan voor hardloopschoenen en hij vertelde dat er weer een beginnersgroep zou starten bij Runners Stadskanaal. Zo ben ik bij trainer Jan Prummel in de groep terechtgekomen." De trainer zag meteen het hardlooptalent van de HAVO-leerling, want al na een maand liep Max mee met groep 3. Nu een jaar later zit hij in groep 2 en als de heren en dames van groep 1 op de baan trainen, is hij daar van de partij.

Zo hard mogelijk

Zijn eerste wedstrijd was de Onstwedder Omloop in 2011. En dit jaar liep Max voor het eerst de Klap tot Klaploop: "Ik loop maximaal 10 km. Zo lang ik in de groei ben, doe ik het nog rustig aan. De trainingen zijn bovendien gedoseerd om blessures te voorkomen." Toch probeert hij steeds weer zijn tijden te verbeteren: "Het is hartstikke gezellig bij de Runners, maar ik wil tijdens wedstrijden altijd vlammen. Ik loop daarnaast ook met een maat uit Buinen. We fietsen dan naar elkaar toe en gaan dan een rondje rennen. Het is een fantastische sport, je bent niet afhankelijk van de training en kunt gewoon gaan wanneer je wilt", aldus de jonge atleet. En het werkt aanstekelijk, want inmiddels loopt ook zijn moeder bij Runners Stadskanaal. Op 14 juli is Max van de partij tijdens de 5 x 5 km estafeteloop door het centrum van Stadskanaal. Lachend zegt hij: "Ik ben gevraagd door Willem Drenth. 't Is puur voor de gezelligheid, maar reken er maar op dat ik zo hard mogelijk ga!"

Lid van Verdienste Herman Vriendts gaat door zo lang zijn benen hem kunnen dragen

Waar Max Johannes nog aan het begin van zijn hardloopcarrière staat, heeft Herman Vriendts er al een heel leven lang sporten op zitten. Hardlopen doet hij al sinds de jaren vijftig, de tijd dat hij voetbalscheidsrechter werd, en hij is nog lang niet van plan om te stoppen. Vriendts was erbij toen Runners Stadskanaal vijftientig jaar geleden werd opgericht en nog elke week loopt hij op de trainingsavonden trouw zijn rondjes. Niet meer bij één van de hardloopgroepen, maar bij de groep Sportief Wandelen die onder leiding staat van trainster Elly Sol. De 'enige heer tussen de dames' vertelt: "Het gaat er stevig tegenaan. Het kost ook meer conditie dan hardlopen, want je wandelt voortdurend op bosgrond. Maar ik beleef er veel plezier aan. Ik krijg ook regelmatig te horen: 'He Herman, hoe is 't bij al die vrouwen, kun je het wel bijbenen?!' Prachtig toch. Bewegen is gezond. Van stilzitten krijg je alleen maar stijve spieren. Ik ga door zo lang mijn benen me kunnen dragen."

"Je moet uit het leven halen wat er in zit."

Zijn motto is 'genieten van het leven'. "Je moet eruit halen wat er in zit. Het kan immers zomaar voorbij zijn. Ik ben mijn kameraad Jan Woortman onlangs nog kwijtgeraakt. Dat raakt je wel." En dus blijft Herman volop bezig: hij bewerkt hout, geniet van muziek (hij had ooit geheime zender De Fluiter!) en heeft een verzameling bijzondere aanstekers. Hij jureerde onlangs tijdens de EK voor gehandicapten én loopt nog altijd bij Runners Stadskanaal. Stilzitten is aan hem duidelijk niet besteed. Hij kijkt nu al uit naar de Nieuwjaarsloop in 2013: "Het zou wel heel mooi zijn als ik dan ook weer kan meedoen... voor de veertigste keer!"

Anekdoten

Praten met Herman Vriendts betekent anekdote na anekdote. Zo liep hij eens met de bodywalkers (nu de groep Sportief Wandelen) een loop in Muntendam in het bekende blauw-witte clubtenu: "Werden we Smurfen genoemd!" En over een loop in Sellingen vertelt hij met een grijns: "Er was toen ook een rommelmarkt en terwijl we er langs rennen zie ik een groene koffiepot staan die ik wel mooi vond. Gelijk maar geroepen: 'He, die pot is voor mij.'" Het is Herman Vriendts ten voeten uit, altijd enthousiast en vol humor. Hij probeert overal aan mee te doen, maar, zegt hij eerlijk: "De club wordt groot, het ontgroeit me zo langzamerhand een beetje. Ik ken ook lang niet iedereen meer. Dat is jammer, maar wel begrijpelijk." Voor velen is het tachtigjarige Lid van Verdienste van Runners Stadskanaal een voorbeeld. Het doorzettingsvermogen van Herman Vriendts verdient alle respect.

Hardlopen betekent álles voor Diana ten Cate



Heel wat overwinningen heeft ze op haar naam staan, als hardlooper en als triatlete. Een leven zonder sport kan Diana ten Cate zich niet eens voorstellen. De inmiddels 48-jarige atlete wordt begin 1992 lid van – toen nog – Jahn II Runners. Haar hardloopcarrière wordt gekenmerkt door tal van hoogtepunten, maar kent helaas ook dieptepunten.

Ouders dankbaar

Diana ten Cate begint op haar achttiende met hardlopen, puur voor zichzelf. In haar jeugd werd het sporten door haar ouders gestimuleerd, zo vertelt ze: "Wij moesten altijd minimaal één jaar lang een sport beoefenen. Het was misschien niet altijd leuk, maar ze stonden wel klaar en gingen ook trouw mee naar wedstrijden. Daar ben ik ze heel dankbaar voor. Sport is voor mij zonder meer een uitlaadklep, zeker als ik niet helemaal lekker in mijn vel zit. Ik wil ook steeds graag en dat dank ik aan mijn ouders."

Looptrainingen bij Runners Stadskanaal

Vanaf het moment dat ze zich aanmeldt bij Runners Stadskanaal, is ze heel gedreven. Ze profiteert duidelijk van de looptrainingen, maakt snel progressie en staat na menig wedstrijd op het podium. Dat smaakt naar meer en dus wordt Diana nog fanatieker en sneller. Ook als triatlete is ze moeilijk te verslaan: ze is lange tijd lid van de triatlonvereniging in Groningen en al snel nadat ze bij Runners Stadskanaal begint, wordt ze lid van de Stadskanaalster triatlonvereniging TTS. De triatlon vindt ze namelijk ook ontzettend leuk om te doen.

Al gauw is ze een begrip in het noorden én de schrik van haar tegenstanders. Helaas is ze ook vaak geblesseerd: "Toen ik bij de Runners kwam, kreeg ik voor het eerst echt looptraining. Ik heb daar heel veel aan gehad. Ik heb altijd zonder goede begeleiding gelopen, wat vaak tot blessures leidde. Eigenlijk ben ik ook te zwaar voor een loper. Dat heeft mij mijn hele leven dwars gezeten, maar ik laat er beslist niet alles voor staan. Het is gewoon een uit de hand gelopen hobby."

Gezelligheidsloper

Haar gedrevenheid, focus op de wedstrijden en het feit dat ze dan onbenaderbaar lijkt, geven wellicht de indruk dat Diana een 'einzlgänger' is. Niet is minder waar, benadrukt ze: "Je zou het misschien niet zeggen, maar ik ben toch echt een gezelligheidsloper. Ik ben door blessures al meer dan een jaar niet meer op de trainingen geweest, maar bij de club zoek je elkaar wel stevast op. Zo heb ik in Bert van der Winden en Gert-Jan Santing hele fijne loopmaatjes. Ik wil ook graag zo snel mogelijk weer bij de club trainen. Hardlopen is nog meer dan zwemmen en fietsen mijn sport. Het betekent zóveel voor me, ik kan er alles in kwijt."

Klap tot Klaploop

Na zeven maanden blessureleed stond ze bij de Klap tot Klaploop 2012 weer aan de start: "Ik heb wel wat met De Klap tot Klaploop. Vaak was ik niet van de partij. Maar als ik meedeed, was ik wel meestal de snelste Stadskanaalster. Dat blijft toch iedere keer heel speciaal." Haar naam staat gegraveerd in de plaquette met alle winnaars van de Klap tot Klaploop: in 1995 won ze de 10 km loop van Musselkanaal naar Stadskanaal. En in 2012? Ze staat weer op het hoogste treekje: in de categorie Vrouwen 45 t/m 49 is ze ruimschoots de snelste. Diana: Ik was dik tevreden, maar door al die blessures ben ik vooral dankbaar dat ik kan hardlopen."

Voor de lekkerste hardbroden,
het fijnste brood en heerlijk gebak

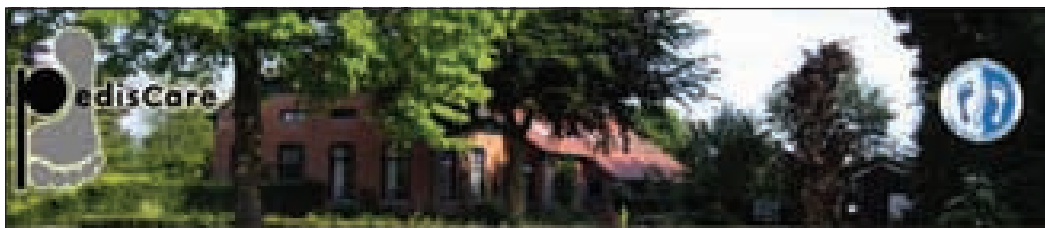
BAKKERIJ JOHN MEINDS
De bakker die altijd vers bakt!



ONSTWEDDE
DORPSSTRAAT 41
TEL. 0599 - 33 14 26

HARDBRODENSPECIALIST

Er kan er maar één de echte zijn!



Inlegzolen voor sport

Sporters kunnen te maken krijgen met diverse blessures. Eén van de methodes om de blessures te bestrijden kan zijn: het gebruiken van inlegzolen!

Blessures, waarvoor inlays een gelijgend middel kunnen zijn:

- voetklachten, zoals:
 - hielspoor of peesplaatontsteking
 - zenuwbeknelling in de voorvoet
 - pijn onder de bal van de voet

- enkelklachten
- achillespeesklachten
- scheenbeenvliesontsteking of shinsplints
- diverse spierklachten in het been
- knieklachten
- liesklachten
- heupklachten
- rug-, nek- of schouderklachten

Bij het produceren van de sportinlegzolen zal gebruik worden gemaakt van specifiek materiaal, dat zorgt voor de juiste support en een goed comfort.

Flip Riem Vis
Zuidzijde 26
9515 PJ
Gasselternijveensemond
tel: 0599-613301
email: info@pediscare.nl
www.pediscare.nl

Wij feliciteren
Runners Stadskanaal
met het 25-jarig
jubileum



your professional
sportshop

**DE JONGE
SPORT**
STADSKANAAL

Europalaan 40 Stadskanaal www.dejongesport.nl

**RUNNERS
STADSKANAAL**

25%

**JUBILEUM
KORTING**

**GELDIG OP HARD-
LOOPSCHOENEN
TOT
31 JULI 2012**

LOYAL TO THE SPORT
saucony

asics



VOOR IEDEREEN DIE ZIJN SPORT SERIEUS NEEMT

Colofon

Uitgever : Harrie Meiringh
Advertenties : John ten Hoff
Teksten : Marja Kiel
Foto's : Harry Tielman
Opmaak : Studio Olympia
Druk : Olympia DrukwerkProducties ODG
Verspreiding : Santibri Veendam

**Wilt u ook een eigen krant?
Bel 0599 - 61 33 36**

Johan Schuitema

"alles onder één groen dak"

Zandtangerweg 46 | 9584 AL MUSSEL | Tel: 0599-454214

www.johanschuitema.nl

Jon Meinds had geen 'klokje' nodig tijdens wedstrijden



Wedstrijdloper pur sang Jon Meinds is sinds enkele jaren geen lid meer van Runners Stadskanaal, maar zijn naam klinkt nog altijd door. Al was het maar vanwege de vele clubrecords! Op zijn 16de begint hij als conditietraining met hardlopen, om eind jaren tachtig lid te worden van de vereniging. Een mooie hardloopcarrière volgt met tal van fraaie overwinningen.

Wedstrijdloper

Van jongs af aan is Jon Meinds bezig met sport. Zo deed hij zeven jaar aan basketbal en kwam hij op zijn 20ste terecht bij handbalvereniging Jahn II in Stadskanaal: "Dat was heel bijzonder. De handballers zaten in de eredivisie en wij mochten meetrainingen: twee keer per week drie uur achter elkaar met anderhalf uur krachttraining." Ondertussen was hij ook aan het hardlopen. In 1989 werd Jon lid van, toen nog, Jahn II Runners. Vanaf het begin liep hij in de wedstrijdgroep: "Het was de tijd dat we nog met autootjes achter elkaar aan naar loopjes in Duitsland gingen. Dat gaat nu heel anders natuurlijk, omdat de vereniging zo groot is geworden."

Clubrecords

Zijn focus heeft altijd gelegen op het lopen van wedstrijden: "Ik ben altijd wedstrijdloper geweest, wilde ook altijd winnen. Grappig is wel dat iedereen altijd aan mij vroeg welke tijd ik had gelopen en nooit hoe het was gegaan. Zelf was ik nooit met de tijd bezig, ik wilde juist lekker lopen, een goed gevoel overhouden aan de loop. Ik had ook geen klokje nodig. Ik kon er wel altijd een spannende wedstrijd van maken en wilde dan als eerste over de finish komen." Neemt niet weg, dat hij nog steeds clubrecords op zijn naam heeft staan.

"Het roggebrood moet nog uit de oven"

Wanneer de Onstwedder bakker gevraagd wordt of hij nog bijzondere herinneringen aan wedstrijden heeft, vertelt hij een veelzeggende anekdote over de Leekster Lenteloop: "Ik won deze halve marathon, maar kon niet blijven voor de prijsuitreiking, omdat het roggebrood nog uit de oven moest. Het werk ging immers gewoon door, ook als ik meedeed aan een wedstrijd. Meijco van Velzen en Saher Yousef zijn nadien nog langs geweest om mij een enorme beker te overhandigen." Zijn bedrijf, Bakkerij John Meinds in Onstwedde, ging en gaat altijd voor. Zijn werktijden stoken ook niet met het hardlopen en lopen van wedstrijden. Uiteindelijk leidde zijn werk zelfs tot een hardnekkige blessure.

Blessure noodzaakt Jon Meinds te stoppen

Door zijn blessure was Jon Meinds genoodzaakt te stoppen als wedstrijdloper. Op de jaarvergadering werd hij, samen met Jan Woortman, benoemd tot Lid van Verdienste: "Ik ben inmiddels geen lid meer. Ik ben bij de club gestopt, omdat ik de 'knop' van wedstrijdloper naar recreant niet kan omzetten. Lichamelijk hoor ik bij de recreanten, maar in mijn hoofd ben ik nog altijd wedstrijdloper." Op een andere manier is er nog wel een band met Runners Stadskanaal. Jon is mede organisator van de jaarlijkse Onstwedder Omloop, waar hij volop hulp krijgt van de Stadskanaalster hardloopvereniging. En als sponsor is Bakkerij John Meinds nog altijd betrokken bij Runners Stadskanaal.

Autobedrijf Geerts in Musselkanaal – hoofdsponsor van Runners Stadskanaal



Door Marja Kiel

Sinds jaar en dag is aan de Kruisstraat in Musselkanaal Autobedrijf Geerts gevestigd. Het bekende garagebedrijf is Nissan dealer en u kunt er terecht voor zowel nieuwe als gebruikte auto's. De adviseurs van het bedrijf helpen u graag bij het maken van de juiste keuze. Autobedrijf Geerts is hoofdsponsor van Runners Stadskanaal.

Nissan dealer

Een auto, of het nu om een nieuwe Nissan of een occasion gaat, koop je niet zomaar. Tal van factoren – zoals aanschafprijs, model, onderhoud en brandstoftype – spelen een rol bij de uiteindelijke keuze. Bij Autobedrijf Geerts wordt u daarin deskundig geadviseerd en begeleid. Het bedrijf is BOVAG-, STEK- en RDW-erkend, wat betekent dat u kunt rekenen op kwaliteit in de breedste zin. Zo wordt standaard gewerkt met garanties en worden de prestaties van de garage regelmatig gecontroleerd. Naast kwaliteit staan flexibel en klantgericht werken, met een uitstekende service ná de aankoop, hoog in het vaandel.

Autobedrijf Geerts is sinds de start van Nissan in Nederland (1966) dealer van dit automerk. In de showroom vindt u altijd de nieuwste modellen. Daarnaast beschikt de garage over een keur aan goede occasions voor een scherpe prijs. De werkplaats is voor elk type en merk auto, en zeker de Nissan, het juiste adres. Onderhoud, schadeherstel en alle beurtten worden er op vakkundige wijze uitgevoerd. Kijk voor de occasions ook eens op www.autobedrijf-geerts.nl.

Hoofdsponsor van Runners Stadskanaal

Autobedrijf Geerts is al jaren hoofdsponsor van Runners Stadskanaal. Directeur Wildrik Bulthuis vertelt: "Toen ik het bedrijf bijna vijftien jaar geleden overnam, bleek dat twee lopers van Runners Stadskanaal gesponsord werden door het garagebedrijf. Ze kwamen meteen langs om te vragen of ik hiermee wilde doorgaan en daar heb ik 'ja' op gezegd. Ik doe zelf ook aan hardlopen, dus die link was snel gelegd. Vervolgens kwam het bestuur met de vraag om de clubkleding te sponsoren en dat hebben we samen met De Jonge Sport gedaan. Tegenwoordig doen we onder meer de hesjes, het clubblad en het 1ste herenteam van Runners Stadskanaal." Tevens ondersteunt Autobedrijf Geerts het 1ste damesteam van hardloopvereniging Fivelstreek in Delfzijl/Appingedam. De inwoner van Appingedam vertelt: "Ik loop sinds 1995 in clubverband en ben naast Runnerslid ook lid van Fivelstreek. Doordeweeks train ik wel altijd bij Runners Stadskanaal."

Marathons

Bulthuis is een fanatiek marathonloper die – met de Globerunners – overal ter wereld marathons loopt. Hij organiseerde zelf onder meer marathons in Jordanië en Suriname. "Jordanië was een heel aparte ervaring. We mochten namelijk niet eens meelopen! We hebben toen zelf maar een route uitgezet met een plaatselijke gids om toch onze loop te volbrengen." Dit jaar staan voor Wildrik Bulthuis in elk geval de marathon van Berlijn en de Benelux Run (een 800 km estafeteloop door België, Nederland en Luxemburg) op het programma. Daarvoor maakt hij heel wat trainingsuren, onder meer bij Runners Stadskanaal, waarover hij zegt: "Wat ik zo mooi vind aan Runners Stadskanaal is dat er onderling veel respect en waardering is voor elkaar."

Autobedrijf Geerts, Kruisstraat 10-16 Musselkanaal. Telefoon: 0599-413000; e-mail: info@autobedrijf-geerts.nl; Internet: www.autobedrijf-geerts.nl.

LUBBERS AGF

Als enthousiast lid feliciteer ik iedereen met het 25 jarig bestaan van de Runners!

www.RunnersStadskanaal.nl

Week in Week uit & RegioMagazine presenteren:

Vrijdag 2 november 2012 | Exloo

Het Noordelijk Muziekfeest 2012

met Lucas & Gea | Dries Roelvink | Burdy | Henk Harders
René Becker | Stef Ekkel | Peter Beense | De Dikdackers
Helemaal Hollands | Jannes | Robin Mink | Arjen Boltjes
Presentatie: Radio Continu DJ Wim Drent



Radio Continu MuziekArena terrein Hippisch Centrum te Exloo

Wederom GRATIS ENTREE!

Vraag nu al uw GRATIS KAARTEN aan via www.HNMF.nl

Ter ere van het 25-jarig bestaan van
Runners Stadskanaal
ZATERDAG 14 JULI 2012

5x5
estafette

Ga de strijd aan tijdens de
**5x5 estafette in het centrum
 van Stadskanaal.**

Loop samen met teamgenoten, vrienden en / of collega's 25 km. Ter ere van het 25-jarig bestaan van Runners Stadskanaal.

Start: 12:00 uur
 Afstand: 5x5 estafette
 Locatie: Atletiekbaan Stadskanaal
 Inlichtingen: 5x5@runnersstadskanaal.nl

Deelnemen? Schrijf je nu in!
www.runnersstadskanaal.nl/jubileumfeest

Samen maken we van 14 juli een sportieve en gezellige dag!

Deze estafette wordt mede mogelijk gemaakt door:



De wedstrijdlopers zetten Runners Stadskanaal op de kaart

Runners Stadskanaal heeft in haar vijftientigjarige geschiedenis altijd beschikt over atleten die de club stevig op de kaart hebben gezet door hun uitstekende prestaties tijdens wedstrijden. Tot de huidige generatie wedstrijdlopers behoren **Kim Backstrom** en **Martien Wubs**.

Trainen met een schema
 Kim Backstrom heeft een echte hardlooperachtergrond. Ze begon op haar zesde en liep veel wedstrijden, maar stopte rond haar vijftiende. Toch bleef het altijd 'kriebelen': "Ik ben in 2008 in Stadskanaal komen wonen en heb me in november van dat jaar aangesloten bij Runners Stadskanaal. Ik liep toen in de beginnersgroep en dat ging heel goed. In april 2009 deden we met de groep mee aan de Klap tot Klaploop." Na deze 10 km kreeg ze de smaak te pakken en werd ze steeds fanatieker. Begin 2011 kwam Kim in de beloftegroep van trainer Henk Waebbers. Sindsdien traint ze vijf keer per week. Elk half jaar maakt de trainer een nieuw schema: "Eerst is er een opbouwperiode met veel duurtraining, dan volgt een snelheidsperiode en daarna de wedstrijdperiode. En dan moet je echt vlammen. Het afgelopen jaar heb ik heerlijk gelopen."



"Vind je het niet leuk, dan houd je het niet vol"

Ze heeft als Runner al tal van wedstrijden achter de rug en bewaart aan een aantal daarvan goede herinneringen: "Ik heb bijvoorbeeld de halve marathon van Parijs gelopen. De sfeer was geweldig, je loopt met zoveel mensen. Heel bijzonder ook vond ik de Marikenloop in Nijmegen in 2010 waaraan 15.000 vrouwen meededen, onvergetelijk. En de Run van Winschoten is altijd ontzettend leuk om te doen." Wat haar betreft is het heel simpel: "Als je het niet leuk vindt, houd je het niet vol. Ik wil graag mijn tijden verbeteren, maar ben daar niet puur op gefocust. Na afloop van een wedstrijd met z'n allen naar de McDonald's hoort er gewoon bij."

Vijftientig jaar Runners Stadskanaal vastgelegd in een fraai jubileumboek

Op diverse manieren wordt gevierd dat Runners Stadskanaal vijftientig jaar bestaat, onder andere met een jubileumboek. Toen de projectgroep vorig jaar voor het eerst bijeenkwam, was de gedachte dat 'er wel niet veel vastgelegd zou zijn'. Een misvatting, zo bewijst het jubileumboek dat 14 juli a.s. officieel gepresenteerd wordt.



Serius aan de slag

Klaas van der Wolde is één van de Runners die betrokken was bij het maken van het boek, mede omdat hij vanaf het begin lid is van de club en dus weet hoe het er in het begin aan toe ging. Naast Klaas maakten Klaas Blaauw, Ebel Hagedoorn, Marja Kiel, Esther van der Kooi, Harm Kruit, Lara Riem Vis en Nadiya Wever deel uit van de projectgroep die na de zomervakantie van 2011 aan de slag is gegaan. Klaas vertelt: "We hebben het heel serieus aangepakt, omdat we niet 'zomaar een boekje' wilden maken. Diverse leden, waaronder Jan Woortman, Johan Schuitema, Ebel Hagedoorn, Harm Kruit, Jan Prummel en ikzelf, hebben plakboeken vol met foto's, krantenartikelen en dergelijke. Jan Woortman hield werkelijk alles bij, niet alleen van zichzelf maar ook van anderen. Daarnaast hebben we geput uit oude clubbladen en verslagen van de bestuursvergaderingen. Lara, Nadiya, Esther en Marja hebben veel werk gehad met het inventariseren daarvan."

Interviews, verhalen en veel foto's

Omdat lang niet alles op papier stond, heeft Klaas Blaauw een aantal Runners geïnterviewd om verhalen boven water te krijgen. Bovendien konden de leden zelf materiaal aanleveren. "Sommigen leverden zoveel aan, dat we de teksten wel moesten inkorten. Ook Harm Kruit heeft heel veel gegevens aangeleverd. En Ebel en ik hebben enorm veel lol gehad tijdens het uitzoeken van de foto's. We hebben veel oude foto's gebruikt die door vormgever Herman Dorgelo behoorlijk zijn 'opgepoetst'. Het recentere beeldmateriaal is meest afkomstig van onze huisfotograaf Ibo Nobbe. We hebben getracht om zoveel mogelijk foto's van Runners in het boek te krijgen. We zijn vast mensen vergeten, maar dat is onvermijdelijk. Ibo heeft ook foto's gemaakt van alle groepen. Vooral de groepsfoto die op de omslag van het boek staat, is erg mooi: het plezier straalt er vanaf", aldus Klaas van der Wolde.

Prachtig beeld van vijftientig jaar Runners Stadskanaal

In relatief korte tijd heeft de projectgroep een boek weten samen te stellen dat een prachtig beeld geeft van de geschiedenis van de vereniging. Grote evenementen, zoals de Run van Winschoten, de Klap tot Klaploop en de Bevrijdingsloop, hebben een prominente plek gekregen. Evenals vele 'kleine', persoonlijke verhalen van de 'oudgedienden' én lopers die nog maar enkele jaren lid zijn. En uiteraard zijn er vele foto's van vroeger en nu opgenomen. Klaas zegt dan ook trots: "Het is met recht een boek van en over Runners Stadskanaal en een must voor elke Runner."

Het jubileumboek '25 jaar Runners Stadskanaal' wordt zaterdagavond 14 juli gepresenteerd en is voor leden en oud-leden verkrijgbaar voor € 7,50.

Crosslopen

Collega-loper Martien Wubs doet nu al 23 jaar aan hardlopen. Hij was niet altijd even fanatiek: "Dat kwam pas bij Defensie, waar ik zeven jaar heb gewerkt. We deden heel veel survivals, crosslopen en dergelijke. Ik kon me in het sporten helemaal uitleven." Vooral het crossen is zijn grote passie. Onlangs nog liep hij een cross van 80 km in Engeland: "Die 80 km waren verdeeld over vijf etappes. Ik vind crossen heerlijk om te doen. Keihard lopen op de sintelbaan vind ik trouwens ook prachtig." Sinds acht jaar loopt Martien bij Runners Stadskanaal. Met zes keer per week hardlopen en daarnaast krachttraining maakt hij heel wat trainingsuren. Een van zijn favoriete wedstrijden is de 10 kilometer lange Onstwedder Omloop: "Het is een schitterend parcours over 2,5 km. Je weet elke ronde precies hoe ver het nog is en kunt je wedstrijd zo heel goed opbouwen. Het mooiste vind ik het lopen van de 10 km en de halve marathon. Maar ook een 5 km is super, zeker als je een week later een wedstrijd hebt, omdat je vol gas kan."

Passie voor de hardloopsport

Hardlopen is een individuele sport die je altijd en overal kunt doen. Toch benadrukt Martien: "Je kunt niet zonder de andere atleten, want je maakt samen de wedstrijd. En ook tijdens trainingen trek je je aan elkaar op en deel je je passie voor de hardloopsport. Ik vind het trainen op de baan het leukst, omdat je altijd bij elkaar blijft, zelfs al 'lap' je elkaar. Alleen red je het niet en dat maakt de sport uniek."

Lopen voor het plezier

Bij Runners Stadskanaal hebben wedstrijdlopers als Kim en Martien volop mogelijkheden om te trainen, maar ook is er alle ruimte voor de recreanten. "Hardlopen is zo gemakkelijk om te doen. Ik vind het prachtig dat er veel 'plezierlopers' zijn, er zouden ook veel meer van moeten zijn. Het leuke van de club is dat het erg sociaal is. Voor mij is het goed dat er ook heel fanatieke lopers zijn bij de Runners en ik hoop dat er leden sneller worden. Daar kan ik me dan weer aan optrekken", aldus Martien Wubs. Kim Backstrom, die nu vier jaar lid is van de hardloopervereniging, besluit: "Lopen bij de club is heel plezierig, omdat je traint met mensen van je eigen niveau, maar vooral ook omdat het altijd gezellig is."

Voor alles wat met hardlopen te maken heeft ga je naar Sport-inn Klok Sport in Stadskanaal

Door Marja Kiel

Sport-inn Klok Sport is dé running specialzaak van Stadskanaal. Naast hardloopschoenen van de merken Saucony en Asics vind je er een ruime collectie hardloopkleding, zowel voor de zomer- als de wintermaanden. Bovendien kun je er terecht voor accessoires op het gebied van running.



Functionele hardloopkleding

Eigenaar Henk Klok heeft de winkel zes jaar geleden opgezet met de achterliggende gedachte dat er geen échte running specialzaak was in Stadskanaal. Het bedrijf is aangesloten bij Sport-inn, een franchiseorganisatie op het gebied van sportartikelen voor onder meer voetbal, zwemmen en running. "We hebben inderdaad zwem- en voetbalkleding in de winkel en leveren veel via clubs. Maar onze focus ligt toch op running en daarbij richten we ons vooral op functionele hardloopkleding- en accessoires."

Loopanalyse systeem

Een eerste vereiste als je gaat hardlopen is dat je beschikt over goede hardloopschoenen. Wanneer je naar Klok Sport gaat, wordt eerst uitgebreid gekeken hoe je loopt via een loopanalyse systeem. Henk Klok legt uit: "Terwijl je rustig loopt en rent, worden je bewegingen opgenomen met een camera. Zo kunnen we precies zien hoe je op je voeten staat en hoe je je voeten afwikkelt. Vervolgens geven we een passend advies. Wil je lekker lopen, dan zijn goede schoenen een must. Maar je merkt pas als je loopt of ze ook perfect geschikt zijn. Is dat niet zo, dan kun je bij ons binnen drie weken terugkomen voor andere hardloopschoenen."

Sponsor clubkleding Runners Stadskanaal

Sport-inn Klok Sport is sponsor van de clubkleding van Runners Stadskanaal. Tegen een gereduceerd tarief kunnen de leden zomer- en wintersets en jacks met het logo van de vereniging aanschaffen. Henk Klok loopt zelf ook bij Runners Stadskanaal. "Toen Jahn II Runners zich afscheidde van Jahn II ben ik lid geworden. Ik was, toen nog als bedrijfsleider bij De Jonge Sport, ook vanaf het begin bij de Klap tot Klaploop betrokken. Een aantal jaren geleden heb ik het hardlopen weer opgepakt, maar kreeg helaas te maken met knieproblemen. Daarna ben ik weer begonnen bij de beginnersgroep van Runners Stadskanaal en dat gaat heel goed. In 2011 liep ik tijdens de Run van Winschoten mijn eerste 10 km sinds lange tijd."

Over het hardlopen bij Runners Stadskanaal vertelt hij: "Hardlopen is een makkelijke sport om mee te beginnen. Je hebt eigenlijk alleen goede schoenen nodig en kunt gaan. Toch adviseer ik altijd om ook eens de trainingen bij de club te volgen. Een van de voordelen is dat hier veel aandacht is voor de looptechniek. Bovendien is het gezellig en blijf je tijdens de trainingen als lopers altijd bij elkaar."

Sport-inn Klok Sport, Europalaan 44-46 Stadskanaal. Telefoon: 0599-659722; e-mail: stadskanaal@sport-inn.org; Internet: www.sport-inn.nl

Trainer Ina Kunst wil het liefst 'iedereen aan het hardlopen hebben'



Runners Stadskanaal beschikt over een groot trainerskorps dat elke maandag- en woensdagavond klaarstaat voor de leden. Bij de oprichting van de hardloopvereniging op 14 juli 1987 verzorgden Bé Willems en Ebel Hagedoorn de trainingen. Twee jaar later waren er al vijf trainers en dat aantal steeg in de loop der jaren gestaag mee met de groei van het aantal leden. Tegenwoordig zijn er meer dan twintig trainers en assistent-trainers voor de ruim 350 leden.

Rustig aan beginnen

Woensdagavond half negen, kantine Runners Stadskanaal: de training zit er weer op. Wij gaan in gesprek met Ina Kunst die deze avond geen training heeft gegeven, maar zelf lekker heeft getraind. Ze legt uit hoe en waarom ze is begonnen met hardlopen: "Ik heb altijd aan gymnastiek gedaan bij gymnastiekvereniging NOAD in Nieuw-Buinen. Maar door een blessure, een whip-

lash, kon ik mijn sport niet meer actief doen. Een nichtje van mij was altijd al aan het hardlopen en zij was zo enthousiast dat ik het ook eens ben gaan proberen. Gewoon rustig aan voor mezelf zonder te forceren. Al snel kreeg ik de vraag of het trainerschap niet iets voor mij zou zijn. Dat leek me wel wat en zo heb ik me aangesloten bij Runners Stadskanaal."

Van assistent-trainer naar trainer

De apothekersassistente in het Martini Ziekenhuis in Groningen volgde de cursus Looptrainer 2, waarmee ze werd opgeleid tot assistent-trainer. Maar ze wilde meer: "Ik vind het bijvoorbeeld ook belangrijk om te weten waarom je iets op een bepaalde manier doet in de training. En daarom ben ik de cursus Looptrainer 3 gaan doen. Het was pittig en het heeft best veel tijd en energie gekost, maar wel de moeite waard." Zaterdag 16 juni slaagde ze met vlag en wimpel en om het te vieren, heeft ze op de maandagavondtraining haar groep onderweg getraceerd op tompouces. Ze vertelt: "Wat mij betreft staat het plezier voorop. Er mag best een geintje gemaakt worden. Hardlopen is zo leuk, dat wil ik als trainer ook overbrengen. Ik vind het mooi als de lopers door de trainingen beter worden en zie graag dat iedereen moe en voldaan naar huis gaat." Ze is zo enthousiast dat op haar werk zelfs een aantal collega's zijn begonnen met hardlopen. "Het liefst wil ik iedereen aan het hardlopen hebben," zegt Ina tot slot.

Voetverzorgingspraktijk

Gaby Koster

in Vlaardingen, voor al uw voetproblemen

Gaby Koster is een gediplomeerde pedicure en lid van Provoet, gespecialiseerd in het behandelen van de meest voorkomende reumatische voet. Ook geeft zij advies over de juiste schoenkeuze.

Contact:
T: (0599) 411207
voetverzorging@stadskanaal.com
www.pedicuregabykoster.nl
Vlaardingen 1712
0599-411207

Een regelmatig bezoek aan de pedicure voorkomt dat een schimmelinfectie uit de hand loopt en dat niet alleen uw huid, maar ook uw nagels (Dallingsgr) aangetast raken. De pedicure inspecteert uw voeten en geeft advies om de voeten in de meest optimale conditie te houden. Voorkomen is beter dan genezen en dat gaat zeker op voor schimmelinfecties.

Beet u nieuwsgierig hoe het met uw voeten staat dan maak gauw een afspraak en geef uw voeten een keer een boost!

Met vriendelijke groet,
Gaby Koster

Week in Week uit & RegioMagazine presenteren:

DE GROTE REGIOBEURS

VRIJDAG OKTOBER 19
ZATERDAG OKTOBER 20
ZONDAG OKTOBER 21

**RADIO CONTINU BEURSARENA
TERREIN HIPPISCH CENTRUM EXLOO**

STANDHOUDERS GEVRAAGD!
BEURSARENA - 3700 m²
STANDRUIMTE - van 5 x 3 meter, meerdere standruimtes mogelijk
KOSTEN PER STANDRUIMTE - €270,00 exclusief btw voor 3 dagen
INCLUSIEF - stroomvoorziening en internetverbinding.
Tevens krijgt iedere standhouder 30 toegangskarten voor de beurs om weg te geven aan zakenrelaties, familie of vrienden.

Interesse? Geef u op! - Wilt u zich opgeven voor deze consumentenbeurs, dan kunt u contact opnemen met **John ten Hoff - T. 06 - 30 72 46 09**

ENTREE: €2,-
(KINDEREN TOT 17 JAAR GRATIS!)
GRATIS PARKEREN!

OPENINGSTIJDEN:
Vrijdag 19 oktober 14.00 - 21.00 uur
Zaterdag 20 oktober 10.00 - 17.00 uur
Zondag 21 oktober 10.00 - 17.00 uur

alle info via **WWW.DEREGIOBEURS.NL**

Huisman Warmtetechniek draagt Runners Stadskanaal een 'warm' hart toe



Door Marja Kiel

Huisman Warmtetechniek in Stadskanaal heeft zich gespecialiseerd in verwarming, luchtbehandeling, airconditioning en duurzame energietechnieken. Het bedrijf kenmerkt zich door een flexibele instelling, korte lijnen en een grote mate van zelfstandigheid van de medewerkers. De 'jongste' loot is Solar Noord, dat zich geheel richt op zonne-energiesystemen. Het bedrijf is één van de hoofdsponsors van Runners Stadskanaal. Zo sponsort Huisman Warmtetechniek het clubtenu en heeft het zijn naam verbonden aan de jaarlijkse Triangelmarathon van de vereniging.

Altijd een aangenaam klimaat

Zesentwintig jaar geleden werd Huisman Warmtetechniek als eenmansbedrijf in Wildervank opgericht. Tien jaar later verhuisde het bedrijf naar een nieuw pand op het industrieterrein in Stadskanaal. De focus lag aanvankelijk op verwarmingstechniek, maar al snel maakte ook de koudetechniek deel uit van de werkzaamheden en kwamen andere klimaattechnieken op het pad van Huisman. Voortdurend wordt geïnvesteerd in innovatieve technieken en kennis, waarover directeur Andries Huisman zegt: "We kunnen daardoor de meest uiteenlopende werktuigbouwkundige klimaatinstallaties realiseren, zoals verwarmingsinstallaties, airconditioning, ventilatiesystemen, warmtepompen en duurzame energietechnieken." Met al deze verschillende systemen voorziet het team van Huisman Warmtetechniek jaarlijks honderden woningen en bedrijfsgebouwen van een aangenaam klimaat.

Solar Noord

Huisman Warmtetechniek volgt de technische ontwikkelingen en behoeften uit de markt op de voet: "Dat betekent niet alleen dat we goed op de hoogte zijn van de nieuwste technieken op het gebied van duurzame energie, verwarming, ventilatie en airconditioning, maar ook dat we er naar onze klanten toe perfect op kunnen inspelen." Op de vraag waarom Solar Noord is opgericht, vertelt Huisman: "Ons vakgebied staat aan de vooravond van enorme veranderingen, mede door de gigantische energietransitie. Fossiele brandstoffen maken steeds vaker plaats voor duurzame energie. Zo zie je dat zonne-energie ook in Nederland een enorme vlucht neemt. Solar Noord richt zich daar uitsluitend op." Met zonnepanelen of een PV-systeem is fiks te besparen op de energierekening. Met een PV-systeem kunt u uw eigen energie opwekken met behulp van zonne-energie. Dat scheelt in de portemonnee en spaart ook nog eens het milieu.

Hardlopen

Huisman Warmtetechniek is voortdurend in beweging en op zoek naar duurzame technieken, maar ook Andries Huisman zit niet stil. Hij is een fervent hardloper en lid van Runners Stadskanaal. Meer dan veertig marathons, van Kenia bij 40 graden boven nul tot de Poolgebieden bij 20 graden onder nul, staan er inmiddels op zijn naam: "Hardlopen is een fantastische sport. Het is inspanning en ontspanning tegelijk. Ik kan er de drukte van alledag helemaal in kwijt en het leuke is, dat ik vaak de meest innovatieve ideeën opdoe tijdens het lopen!" Samen met zijn loopmaat Sjoerd-Jan ten Kate heeft hij de mooiste marathons ter wereld gelopen, maar de allermooiste blijft wat hem betreft New York die hij al vier keer heeft gelopen. In november van dit jaar staat de volgende tocht op het programma: de marathon van Cannes. En zijn uiteindelijke doel: op zijn 60ste nog een marathon volbrengen. "Onder begeleiding en met motivatie van de club gaat me dat vast en zeker lukken!", besluit Andries Huisman vastberaden.

Week in Week uit en RegioMagazine organiseren:

DE GROTE LADIES NIGHT

Woensdag 31 oktober
van 19.00 tot 23.00 uur

In de overdekte en volledig verwarmde Ladies Arena op het terrein Hippisch Centrum Exloo

STANDHOUDERS GEVRAAGD!

Kosten per standruimte (5x3m):
€75,- ex. 19% BTW,
inclusief stroom, internet en
advertentie in het speciale
Ladies Night Magazine.

"it's a Ladies world!"

Bel voor alle informatie Mariska Teerling
van Week in Week uit / RegioMagazine op
telefoonnummer 0599 - 62 04 97, of ga naar
www.ladiesnightexloo.nl

www.RunnersStadskanaal.nl

Lopen...

- DOE JE BIJ DE RUNNERS,
- EN EEN AUTO
- HAAL JE BIJ GEERTS
- DE ALLESKUNNERS!!



Geerts

Geerts

www.autobedrijf-geerts.nl

Autobedrijf Geerts

Kruisstraat 10
Musselkanaal
0599 - 413000

Zonne-energie nu rendabel!

ZONNEPANELEN VAN SOLAR NOORD

Laat nu voor u uitrekenen
hoe voordelig zonnepanelen
voor u kunnen zijn.



Telefoon: 0599- 650 123

Onderdeel van Huisman Warmtetechniek BV

WWW.SOLARNOORD.NL