

Sep 1987
132

DETO



KONTAKT

INTERIEUR
W
WAARBORG

6000 m2 woonplezier

LÖWIK
MEUBELIEN



VRIEZENVEEN

Fabrieksmeubelverkoop in fabriekshal v/h Jansen en
Tilanus te Vriezenveen. Ingang: Westeinde 660 -
Kanaalweg Noordzijde.

500 meter vanaf station Vriezenveen.

Telefoon: 05499-61376/62001.

Al onze meubelen met volledige garantie.

Wij reserveren voor latere
levering en bezorgen door
geheel Nederland.

't Is een kwestie
van goed samenspel.



Teamwork, daar komt het op aan.
Niet alleen in de sport, maar
ook in het financieel verkeer.
Daarbij kan de ABN u helpen als
een goede partner, waarop u
altijd een beroep kunt doen.
Voor het regelen van betalingen.
Voor vakantie-reizen,
verzekeringen, hypotheek,
sparen enzovoorts. Samen
komen we tot een goede uitslag.
Komt u maar eens langs.

ABN Bank



BLOEMSIERKUNST
„La Bouquetterie”

Westeinde 555 tel: 05499-62124 Vriezenveen

SPUIT- EN MOFFELBEDRIJF

G. Aalderink en Zn. b.v.

Uw adres voor:

Oppervlaktebehandeling

o.a. Fosfateren.

Chromateren. Spuiten en

Moffelen.

Ook alle soorten

Aluminium.

Speciale Autospuitcabine



7676 SV Westerhaar-Schuineveg 8

TEL: 59125

Voor al Uw snacks groot

en klein moet U natuurlijk bij

“de inLoop” zijn

Westeinde 351, Vriezenveen

tel: 05499-61892



de anjer



Gespecialiseerd in bruidsboeketten
Bij bestelling hiervan leveren wij de autoversterking
voor de halve prijs!

- * Snijbloemen en potplanten
- * Bloemstukjes
- * Droogstukjes en andere droogarrangementen
- * Aardewerk
- * Glaswerk

<u>Redactie DETO-Kontakt:</u>		<u>telefoonnr.</u>
voorzitter	: H. Wijbenga	De Goudvink 10 62207
penningmeester	: F. Kolkman	De Roodstaart 15 62402
advertenties	: L.L. Huizing	De Groenling 15 63379
stencillen	: B. Kobus	Begherstraat 30 61048
bezorging	: H. Kobus	Westeinde 424a 64070
	: M. Prins	Laan '40-'45 62844
	: G. Roelofs	Oosteinde 107 61574
	: mw J. Webbink	Oude Hoevenweg 50 63462
typewerk	: Mw E. Kolkman	De Roodstaart 15 62402

Bestuur Supportersvereniging DETO

voorzitter	: G. Tijhof	Vondelstraat 9 62098
secretaris	: F.H. Goosselink	Almeloseweg 53 62320
penningmeester	: G.H. Borkent	Begherstraat 26 62794

Bestuur v.v. DETO.

voorzitter	: J. Bruins	Grensweg 25 63764
secretaris	: J. v.h. Laar	De Putter 44 62876
penningmeester	: J.G. Alberts	Oosteinde 369 63160
	: J. Webbink	Oude Hoevenweg 50 63462
	: J. Netters	De Aalscholver 1 63664
	: C. Bal	Dunantstraat 69 63808
	: R. Schonewille	Greftenweg 6 63142
	: G. Veldhoff	Petersburgstraat 32 63507
	: L.L. Huizing	De Groenling 15 63379

Jeugdbestuur:

voorzitter	: R. Schonewille	Greftenweg 6 63142
secretaris	: J.A.M. ter Braak	De Tapuit 26 62088
	: G. Veldhoff	Petersburgstraat 32 63507
	: G. Drent	Vondelstraat 22 62901
	: D. Schipper	De Grutto 31 63096
	: H. Krommendijk	Oude Hoevenweg 1 63909

Pupillencommissie:

	: L. Ekkel	Geesterenseweg 26 62709
	: mw D. Kobus	Begherstraat 30 61048
	: mw J. Drent	Vondelstraat 22 62901

Technische Commissie:

	: A. Stokman	Engelsstraat 1 63983
	: G. Drent	Vondelstraat 22 62901
	: H. Hindriks	De Zilvermeeuw 48 62339

Trainers Senioren:

	: A. Steunenbergh	De Koperwiek 64, Almelo 05490-27341
	: A. Stokman	Engelsstraat 1 63983
	: A. Morsink	De Patrijs 37 64068

Kantinecommissie:

	: B. Plattje	Rozenstraat 21, W'haar 05498-59870
	: G. Prenger	Linthorstlaan 37

Medische en lichaaamlijke verzorging:

	: J.A. de Jager	de Wulp 28 61271
	: J. Groothuys	Marijkestraat 51, Delden 05407-63348

Telefoon Clubhuis

61877

*Bij de best gesorteerde
groenteman...*

Bert Maneschijn



Rijsensestraat 125, Nijverdal
Telefoon 1 79 61

Westeinde 67, Vriezenveen
Telefoon 6 22 59

Hengelo (⊕) Holland



**Genever
BERGHORST**

Berghorst Hengelo b.v. ALC. 35%

Berghorst Hengelo B.V.
Hassinkwg 2
Hengelo (o) tel. 074-918568
Wenst v.v. Deto een sportief en
succesvol seizoen toe.



Wij zijn
ruim
gesorteerd
in

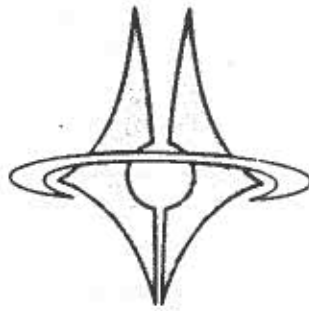
**Binnen- en
Buitenlandse
Kaassoorten**

Tevens hebben wij vele soorten
Dietkaas in voorraad

KAASHANDEL

BOKS

Vondelstraat 25 Vriezenveen
tel: 05499-62119



Ultra-Centrifuge Nederland N.V.

partner in **Urenco**
uraniumverrijking met
ultracentrifuges

Voor gezelligheid en kwaliteit naar
CAFÉ - PETIT RESTAURANT - SNACKBAR

'De Driesprong'

SJAAK en ANNELIES

Sibculoseweg 5 - Westerhaar
Tel. 05498-59406

Kom vrijblijvend proeven in onze
goed gesorteerde slijterij



Fietsen en Bromfietsen
Alleen als het honderd procent
goed moet.

Showroom boven. **NIPHUIS**

Westeinde 140-142
Vriezenveen
Tel.: 61462

van de REDAKTIETAFEL

In deze eerste uitgave van het seizoen 1987-1988 heten wij alle nieuwe leden een hartelijk welkom toe bij DETO, en we hopen dat zij zich snel thuis zullen voelen bij onze vereniging.

Dor de late vakantieperiode is voor de meeste elftallen het oefenprogramma erg kort. Ons eerste elftal heeft reeds een reekd van oefenwedstrijden met wisselend succes gespeeld. Men is er in geslaagd na achtereenvolgens overwinningen op Roombeek en Juliana '32 in geslaagd de volgende ronde te bereiken.

Om een clubblad draaiende te houden is veel steun nodig. Ook voor deze jaargang hebben we weer nieuwe adverteerders. Zonder deze adverteerders is het niet mogelijk DETO-Kontakt uit te brengen. De voorbereidingen voor het maken van een clubblad vergt veel tijd. Een persoon die hier wel een goed bijdrage mag worden, zonder de anderen te kort te willen doen, is Martin Prins, iemand die veelal achter de schermen het nodige werk verricht. Daarnaast is onontbeerlijk de steun van leden en supporters die kopy insturen, de vaste groep(je) vrijwilligers, bezorgers, de elftallen die helpen bij het inbinden en natuurlijk de redactieleden. Wij hopen dan ook samen met allen die DETO een warm hart toedragen, een zo goed mogelijk DETO-Kontakt uit te brengen.

Wij wensen iedereen een sportief seizoen toe!

KOPIEBUS VERPLAATST !!!!

De kopybus is verplaatst, deze hangt nu direkt bij binnenkomst van het clubgebouw rechts naast het prikbord!!!!!!

VRIJWILLIGERS GEVRAAGD !!!

Voor het inbinden van het clubblad eens per maand (meestal op de maandag) de datums zijn ruim van tevoren bekend.

Mochten er leden of supporters zijn die een uurtje per maand ons willen helpen, neem dan kontakt op met een van de redactieleden of gooir een briefje in de kopybus.

VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK.

Kopie inleveren

Kopie voor het volgende clubblad kunt u inleveren tot en met zaterdag 26 september 1987.

Clubblad inbinden

Willen de spelers van het 10e elftal op maandag 5 oktober 1987 helpen met het inbinden van het clubblad?

Aankvang: 19.30 uur.

van de SECRETARIS

Nu iedereen weer terug is van vakantie staat de competitie weer voor de deur. Hopenlijk heeft iedereen een goede vakantie gehad en heeft men zich ondanks de vaak trieste weersomstandigheden toch wel vermaakt.

De voorbereiding op de a.s. competitie is -i.v.m. de van overheidswege vastgestelde vakantiespreiding- van korte duur. Vandaar ook dat ons eerste elftal (b.v.) binnen enkele weken veel trainingen en wedstrijden (incl. 2 bekerwedstrijden) had af te werken.

Mede door verschillende blessures en vakantie moest er door Arend Steunberg -onze hoofdtrainer- nogal geëxperimenteerd worden wat de opstelling betreft. Mede hierdoor hebben wij -dacht ik- het juiste team nog niet in aktie gezien, dat degenen die werden opgesteld, duidelijk de bedoeling hadden er iets goeds van te maken en dat stemt ons als bestuur tevreden. Dit geeft ons ook vertrouwen voor de eerste wedstrijd tegen DOVO op 5 september.

We hopen dat ons eerste elftal in het fraaie nieuwe tenue -met vermelding van de sponsor WITTE VAN MOORT- er een goede competitie start van zal maken, want de eerste klap is nog altijd een daalder waard.

Onder leiding van trainer Adri Morsink en de leiders Freek Becker en Jan van Mil gaat ons tweede elftal van start in de res. 2e klasse KNVB met een uitwedstrijd tegen Apeldoorn 2.

Ook zij hebben met elkaar de intentie om er een goed seizoen van te maken, immers, wanneer men aan het einde van het seizoen bij de eerste zes is geeindigd, dan is promotie naar de res. 1e klasse KNVB een feit. Dit zou een geweldige prestatie zijn en aantonen dat er veel te bereiken is wanneer men eensgezind is en er in het team discipline aanwezig is, m.a.w. dat men weet waar en op welke manier men bezig is.

Ons derde elftal zal onder leiding van Herman Albersen en trainer Albert Stokman er alles aan doen om terug te komen in de 1e kl. TVB. Dit zal zeer zeker niet gemakkelijk zijn, maar als men zo bezig is als onze KNVB-teams, dan moet er succes komen.

Voor de andere seniorenteams en ook voor ons damsteam hopen wij als bestuur, dat men niet vergeet op de trainingen te komen, wanneer men op de juiste manier bezig wil zijn.

Wij hopen dat iedereen respect zal tonen voor tegenstanders, scheidsrechters en ook voor de eigendommen van anderen. Dan zullen dit seizoen de boetes aan de lage kant zijn en zullen ook de tegenstanders zeggen: "Tegen DETO is het goed voetballen".

Oud en jong wensen wij een goede en succesvolle competitie toe.

De door de Gemeente Vriezenveen ter hand genomen renovatie is helaas nog steeds niet geheel voltooid. Wel,

Wel is het zo, dat de kleedkamers weer gebruikt kunnen worden. We zouden graag zien dat iedereen er voor waakt dat er vernielingen (kranen afdraaien etc.) plaats zullen vinden. En het is toch een doodgewone zaak, dat men de kranen dichtdraaid zodra men van de douches geen gebruik meer maakt?

Het zal velen opgevallen zijn dat ons clubgebouw geheel is verfraaid.

De bar is geheel vernieuwd en de muren zijn opnieuw gestucadoord. Ook de buitenkozijnen zijn vernieuwd.

Om dit klaar te krijgen hebben velen er ontzettend veel tijd in gestoken. De één meer dan de ander, maar men was op een goede manier bezig. Nogmaals willen wij als bestuur iedereen hartelijk danken voor dit prachtig stukje werk. Gelukkige hebben we nog veel trouwe en actieve leden.

Ook delen wij mee, dat de OAD komend seizoen het vervoer voor ons 1e en 2e team zal verzorgen. Daar zijn wij gelukkig mee, zodat het aan het vervoer in elk geval niet zal liggen om tot een goed resultaat te komen. Nogmaals wensen wij spelers, trainers, verzorger, leiders, leidsters, supporters en allen die de sport een goed hart toedragen een succesvol en goed seizoen 1987/1988 toe. Graag tot een volgende keer.

Hans van het Laar.

Wedstrijdenprogramma SENIOREN

D.E.T.O. 1 (1e klasse K.N.V.B.)

<u>Datum</u>			<u>aanvangstijd</u>
05-09-1987	DETO	- DOVO	
12-09-1987	Bennekom	- DETO	
19-09-1987	DETO	- Lunteren	
26-09-1987	S.c. Angelslo	- DETO	
03-10-1987	H.Z.V.V.	- DETO	
10-10-1987	BEKERRONDE/INHAAL		
17-10-1987	DETO	- Spakenburg	
24-10-1987	G.V.V.V.	- DETO	
31-10-1987	DETO	- Nunspeet	
07-11-1987	Valleivogels	- DETO	
14-11-1987	BEKERRONDE/INHAAL		
21-11-1987	DETO	- E.S.A.	
28-11-1987	Enter Vooruit	- DETO	
05-12-1987	DETO	- Elim	
12-12-1987	W.V.F.	- DETO	
19-12-1987	BEKERRONDE/INHAAL		

Winterstop tot 30 januari 1988.

D.E.T.O. 2 (2e klasse K.N.V.B.)

<u>Datum</u>			<u>Aanvangstijd</u>
05-09-1987	Apeldoorn	- DETO	12.30 uur
12-09-1987	DETO	- Excelsior '31	14.30 uur
19-09-1987	H.H.C.	- DETO	12.30 uur
26-09-1987	DETO	- D.T.S. '35	14.30 uur
03-10-1987	Enter Vooruit	- DETO	12.30 uur
10-10-1987	INHAAL		
17-10-1987	DETO	- Wilhelmina	14.30 uur
24-10-1987	DETO	- O.Z.C.	14.30 uur
31-10-1987	A.Z.S.W.	- DETO	14.30 uur
07-11-1987	DETO	- Bennekom	14.30 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	E.S.A.	- DETO	14.30 uur
28-11-1987	DETO	- D.Z.C. '68	14.30 uur
05-12-1987	DETO	- Apeldoorn	
12-12-1987			
19-12-1987			

<u>DETO 3 (2e klasse B)</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	S.V.Z.W. 2	- DETO	12.45 uur
19-09-1987	DETO	- Sparta 4	12.30 uur
26-09-1987	Enter Vooruit 4	- DETO	14.30 uur
03-10-1987	DETO	- S.V.V. 2	12.30 uur
10-10-1987	DETO	- Voorwaarts 3	12.30 uur
17-10-1987	Dos '37 4	- DETO	14.30 uur
24-10-1987	O.N. 3	- DETO	12.45 uur
31-10-1987	DETO	- Vr.'hoopse Boys 2	12.30 uur
07-11-1987	Hulz. Boys 3	- DETO	14.30 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	DETO	- A.S.V. 2	12.30 uur
28-11-1987	Den Ham 2	- DETO	12.30 uur
05-12-1987	Voorwaarts 3	- DETO	14.30 uur
12-12-1987	DETO	- S.V.Z.W. 2	12.30 uur
19-12-1987	INHAAL		

<u>DETO 4 (3e klasse)</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	Sp. Rijssen 3	- DETO	14.30 uur
19-09-1987	VRIJ		
26-09-1987	DETO	- Dos '37 5	14.30 uur
03-10-1987	Sportl. Glanerbrug	DETO	12.45 uur
10-10-1987	DETO	- Sparta 5	14.30 uur
17-10-1987	DETO	- Achilles E 4	14.30 uur
24-10-1987	D.V.O. 3	- DETO	14.30 uur
31-10-1987	DETO	- Juliana 5	14.30 uur
07-11-1987	Excelsior 9	- DETO	12.45 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	DETO	- B.Z.S.V. 3	14.30 uur
28-11-1987	Drienerlo 3	- DETO	12.00 uur
05-12-1987	Sparta 5	- DETO	14.30 uur
12-12-1987	DETO	- Sp. Rijssen 3	14.30 uur
19-12-1987	INHAAL		

<u>DETO 5 (3e klasse C)</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	DETO	- Kloosterhaar 3	12.30 uur
19-09-1987	Des 4	- DETO	14.30 uur
26-09-1987	DETO	- Vesos 2	12.30 uur
03-10-1987	S.V.V.N. 3	- DETO	12.45 uur
10-10-1987	Sp. Daarle 3	- DETO	14.00 uur
17-10-1987	VRIJ		
24-10-1987	DETO	- Excelsior 6	12.30 uur
31-10-1987	Sp.l. Glanerbrug	- DETO	12.45 uur
07-11-1987	DETO	- Blauw Wit 4	12.30 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	Eversberg 2	- DETO	12.30 uur
28-11-1987	DETO	- S.V.Z.W. 4	12.30 uur
05-12-1987	DETO	- Sp. Daarle 3	12.30 uur
12-12-1987	Kloosterhaar 3	- DETO	14.30 uur
19-12-1987	INHAAL		

WINTERSTOP

WINTERSTOP

Winterstop na het weekeinde 19/20 december 1987 t/m het weekeinde 13/14 februari 1988.

Hervatting Kompetitie 20-21 februari 1988

Witte van Moort



alleskunnners in plaatbewerking

Uitgebreide brochure op aanvraag

Witte van Moort

Metaalwarenindustrie/Vriezenveen - Tel. 05499-62444 - Westeinde 632. Telex: 36589

• Dredtrekken	tot 800 ton, tafel 3100 x 1950 mm
• Persen	tot 800 ton
• Stampen	tot 200 ton
• Knippen	tot 4000 x 4 mm
• Kanten	tot 250 ton 5000 mm
• Randsnijden	tot 1300 mm diagonaal
• Buigen	diverse mogelijkheden
• Walsen	diverse mogelijkheden
• Rolnaadlassen	tot 150 kVA
• Puntlassen	tot 400 kVA
• Projectielassen	tot 400 kVA
• CO ₂ lassen	ook automatisch
• CNC Ponsen	3000 x 1500 mm
• CNC Lasersnijden	3000 x 1500 mm
• Argon-arc lassen	
• Spuitgieten (alum.)	400 ton, tafel 990 x 990 mm
• Gereedschapmaken	
• Lakken/poedercoating	



Haring als zalm
Hou je maar kalm

Vishal Stegehuis

Dijkstraat 24 (bij de tunnel) Almelo
tel. 05490 - 15459
ZATERDAG'S MANITOBAPLEIN
WOENSDAG'S WESTEINDE (bij de brug)

Nieuwbouw

› VERBOUW van alle
› METSEL en timmerwerken

G.E. van't LAAR

Oosteinde 171, Vriezenveen
Telefoon 05499-61526

LEEMANS Transportbedrijf

handel in zand en grind
en containervervoer

OOSTEINDE 115 - VRIEZENVEEN
Tel. 05499-61207

NA SPORT EN SPEL SMAAKT
EEN HARTIG HAPJE WEL!

Manitobaplein 2a
Vriezenveen
Telefoon 61935



Voor vakkundige voetverzorging
naar:

G.H. Webink - Wenker
GROENLING 23, VRIEZENVEEN

05499-62589

Gedipl. Chiropodiste-Pedicure.

vishandel "frits smoes"

Begherstr 34,
Tel. 05499-64457

Iedere zaterdagmiddag bij het filiaal
landbouwbank op het oosteinde
van 12.00 tot 18.00 uur

SKEETBAAN "TWENTHE"

Nu ook kegelcentrum (2 banen)

J. Spalink, Koelenbeekweg 10
Geesteren - tel. 05491 - 338

Trapbaan met 15 machines en 2
skeetbanen.

openings- * dinsdag
tijden: * donderdag } 12.00-
* vrijdag } 18.00 u.
* zaterdag }

Tevens jachtopleidingsinstructies.
's zaterdags van 10.00 tot 14.00 u.
en volgens afspraak. Inst.ucteur
aanwezig.



Voor verse
bruine
eieren

natuurlijk naar:

Pluimveebedrijf WAANDERS

Schout Doddestraat 17 telefoon 05499-61969

Heeft u schade aan uw auto?

Laat hem door ons vakkundig uitdeuken en spuiten.
Gegarandeerd als nieuw !

NATUURLIJK BIJ DE VAKMAN

H. KELDER

Bavesbeekweg 4, Vriezenveen, tel. 05499-64269



VOERKNECHT VRIEZENVEEN B.V.

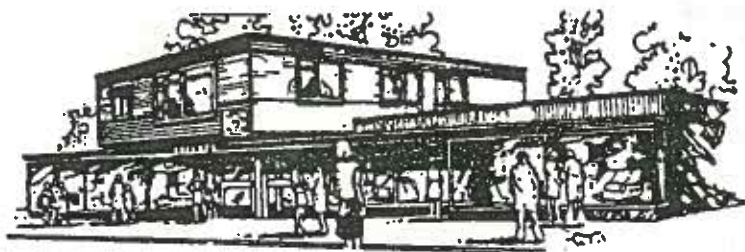
RADIO - TV - VIDEO
SANITAIR
ELEKTRA
VERWARMING

Westeinde 161 - Vriezenveen
-tel 05499-62929

ROELOFS C1000 VOORDEELMARKT

VRIEZENVEEN'S GROOTSTE, EN GOEDKOOPSTE
COMPLETE SUPERMARKT. LEVENSMIDDELEN
VOOR ZEER LAGE PRIJZEN!!!

IN ONZE SLAGERIJ 1e KWALITEIT VLEES
VOOR MESSCHERPE PRIJZEN!!!



ROELOFS

Interieurverzorging B.V.

Westeinde 103,
Vriezenveen
tel. (05499) 61487

1e kwaliteit - altijd vers

POELIER



Wim Smelt

LEKKER VERS... LEKKER SMULLEN

Westeinde 404 Vriezenveen, Tel. 05499-63211

J. A. Rohof & Zn.



SCHILDERSBEDRIJF
Allihol houtbescherming
Transparant / dekkend
Almloseweg 29
Vriezenveen
tel. 05499-61697

VENEMANS ROGGEBROOD

Steeds uw
tafelgenoot

voor vlees en kwaliteit van

- vleesshotels
- koud buffet
- hapjes schotel
- barbecueschotel

SLAGERIJ

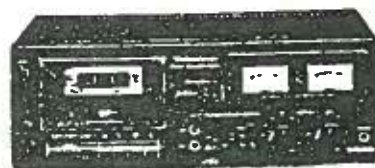
moet u bij **DASSELAAR** zijn

STEREO APPARATUUR :

voor ieders knip...

Herman Mollen

Kanaalweg noord Vriezenveen



<u>DETO 6 (3e klasse B)</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	Blauw Wit 3	- DETO	14.30 uur
19-09-1987	DETO	- Rietvogels 2	14.30 uur
26-09-1987	Enter Vooruit 5	- DETO	14.30 uur
03-10-1987	DETO	- Excelsior 8	14.30 uur
10-10-1987	DETO	- Sportlust Glanerbrug 4	14.30 uur
17-10-1987	Drienerlo 2	- DETO	12.00 uur
24-10-1987	Markvogels 2	- DETO	12.00 uur
31-10-1987	DETO	- D.V.O. 2	14.30 uur
07-11-1987	Sp. Rijssen 4	- DETO	12.30 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	DETO	- S.V.V.N. 4	14.30 uur
28-11-1987	Kloosterhaar 4	- DETO	12.30 uur
05-12-1987	Sportl. Gl. 4	- DETO	14.30 uur
12-12-1987	DETO	- Blauw Wit 3	14.30 uur
19-12-1987	INHAAL.		
<u>DETO 7 (3e klasse D)</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	Sp. Daarle 2	- DETO	12.30 uur
19-09-1987	DETO	- M.V.V. '69 2	12.30 uur
26-09-1987	S.V.V.N. 5	- DETO	12.45 uur
03-10-1987	DETO	- Kloosterhaar 2	12.30 uur
10-10-1987	DETO	- S.V.V. 3	12.30 uur
17-10-1987	D.V.O. 4	- DETO	12.45 uur
24-10-1987	O.N. 4	- DETO	14.30 uur
31-10-1987	DETO	- Excelsior 7	12.30 uur
07-11-1987	Voorwaarts 4	- DETO	12.45 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	DETO	- Daarlerveen 3	12.30 uur
28-11-1987	S.V.Z.W. 5	- DETO	14.30 uur
05-12-1987	S.V.V. 3	- DETO	14.30 uur
12-12-1987	DETO	- Sp. Daarle 2	12.30 uur
19-12-1987	INHAAL		
<u>DETO 8(4e klasse E)</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	DETO	- Blauw Wit 6	14.30 uur
19-09-1987	DETO	- DES 8	14.30 uur
26-09-1987	Enter Vooruit 9	- DETO	12.45 uur
03-10-1987	DETO	- Hector 1	14.30 uur
10-10-1987	Dos '37 9	- DETO	12.45 uur
17-10-1987	Markvogels 3	- DETO	14.30 uur
24-10-1987	DETO	- Sp. Rijssen 6	14.30 uur
07-11-1987	DETO	- Juliana 7	14.30 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	Excelsior 11	- DETO	12.45 uur
28-11-1987	DETO	- Excelsior 12	14.30 uur
05-12-1987	DETO	- Dos '37 9	14.30 uur
12-12-1987	Blauw Wit 6	- DETO	10.30 uur
19-12-1987	INHAAL		

<u>DETO 9 (4e klasse F)</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	Excelsior 13	- DETO	11.00 uur
19-09-1987	DETO	- Blauw Wit 5	12.30 uur
26-09-1987	Enter Vooruit 7	- DETO	12.30 uur
03-10-1987	DETO	- Hulz. Boys 6	12.30 uur
10-10-1987	DETO	- Excelsior 10	12.30 uur
17-10-1987	Dos '37 8	- DETO	12.45 uur
24-10-1987	Vesos 4	- DETO	12.45 uur
31-10-1987	DETO	- Sp. Rijssen 5	12.30 uur
07-11-1987	Blauw Wit 7	- DETO	12.45 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	DETO	- Enter Vooruit 6	12.30 uur
28-11-1987	Markvogels 4	- DETO	14.30 uur
05-12-1987	Excelsior 10	- DETO	12.45 uur
12-12-1987	DETO	- Excelsior 13	12.30 uur
19-12-1987	INHAAL		

<u>DETO 10 (4e klasse G) n.p.</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	DETO	- DEN HAM 7	12.30 uur
19-09-1987	Sp. Rijssen 7	- DETO	14.30 uur
26-09-1987	DETO	- Excelsior 15	12.30 uur
03-10-1987	Eversberg 4	- DETO	14.30 uur
10-10-1987	Vesos 5	- DETO	14.30 uur
17-10-1987	DETO	- Excelsior 16	12.30 uur
24-10-1987	DETO	- Blauw Wit 8	12.30 uur
31-10-1987	Des 9	- DETO	12.45 uur
07-11-1987	DETO	- Hulz. Boys 7	12.30 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	S.V.V.N. 8	- DETO	14.30 uur
28-11-1987	DETO	- Enter Vooruit 8	12.30 uur
05-12-1987	DETO	- Vesos 5	12.30 uur
12-12-1987	Den Ham 7	- DETO	12.30 uur
19-12-1987	INHAAL		

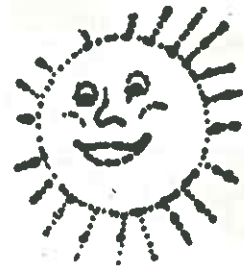
Uit de O.M. van de TVB:

Wijziging invallersbepalingen

Gelet op de door het z.g. kapstokartikel gegeven mogelijkheden, heeft het afdelingsbestuur besloten tot verruiming van de invallersbepalingen bij het senioren- en damesvoetbal.

Met ingang van het seizoen 1987-1988 is het in de ZATERDAG 4EKLASSEN EN ZONDAG 5E KLASSEN toegestaan om maximaal vijf invallers per wedstrijd in te zetten. Dezelfde bepaling geldt voor het DAMESVOETBAL in de 2E KLASSEN VAN ZOWEL DE ZONDAG- ALS MAANDAGAVONDKOMPETITIE.

HAAL DE ZON IN UW KEUKEN



met 'n fris vrolijk keukenblok

in diverse frisse kleurtjes en uitgevoerd in zware kunststof, met
bijpassende bladen in roestvrijstaal of kunststof duropal.

TEVENS GROTE KOLLEKTIE

luxe **AANBOUWKEUKENS**

in kunststof of hout, van modern tot rustiek in kleuren van wit tot zwart.

Breng een vrijblijvend bezoek
aan onze showroom
voor een deskundig advies
voor een eerlijke prijs
voor een betere service

Koop uw keuken bij een vertrouwd adres



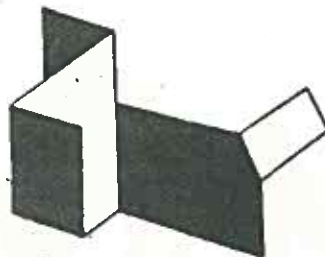
v.d. Bosch



Beton* Bouwmaterialen b.v.

Hoofdkantoor en showroom te Vriezenveen, Hammerweg 11
Geopend van 9 tot 6 uur - Zaterdags van 9 tot 12 uur.
Of maak een afspraak voor 's avonds.
Telefoon (05499) 61285-61638

ons
beeldmerk
kunt u overal
tegenkomen in het
hele land...
ons kunt u vinden
op 05499-62145.



Hegeman bouw

Boslandweg 2-4
7671 RL VRIEZENVEEN

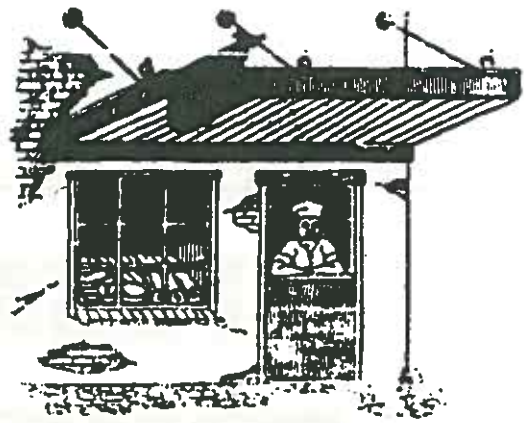


„de Fritesspecialist“

**J.L. Kuiphuis b.v. en
Okay ijs
staan voor kwaliteit
en service**

Ook verse frites van de Fritesspecialist.
Compleet horeca-pakket.

ALMELO
Sniederhof 17, 7603 BZ Almelo. Tel. 05490-70000.



HANS WESSELS

DE WARMSTE BAKKER

VAN VRIEZENVEEN

tel: 61510

Voor al Uw
BLOEMWERKEN
kunt U het voordeligst terecht bij
BLOEMENHAL

„De Lelie“

Alles rechtstreeks
van de veiling.

Westerhaar
De Krim
Dedemsvaart
Vriezenveen

**REPARATIE ONDERDELENCENTRUM
MEULENBELD**



- onderdelen voor wasautomaat, koelkast, electr. huish. app.
- Radio en T.V.
- Installatie materiaal voor vakman en doe-het-zelver.
- Videofilm verhuur.

WESTEINDE 89 — VRIEZENVEEN tel; 05499-61802

**Autobedrijf
Stegehuis**



VERZETSTRAAT 7 — TELEFOON 61828

Koopt
uw
Staats-
loten
bij



Mevr. J.F.G. Bos-Huzink

Oude Hoevenweg 92
Tel. 05491-258

Vriezenveen
Giro 1619695

autospuit-, reclame-, straalbedrijf



J. MORSINK



VRIEZENVEEN

BEDRIJFSWEG 3

TEL.05499-62161

Opmerking:

Onderstaand interview maakten wij al eind vorig seizoen, dit naar aanleiding van het 20-jarig bestaan van onze eigensupportersvereniging. Door de overstelpende hoeveelheid kopie voor het vorige clubblad, moesten wij besluiten het plaatsen uit te stellen tot dit nummer. Hiervoor onze excuses.

De redactie.

In gesprek met GERHARD TIJHOF

Eind mei togen uw interviewers naar één van de meest prominente figuren binnen onze vereniging: de voorzitter van de supportersvereniging DETO, Gerard Tijhof. De aanleiding van dit bezoek was het onlangs gevierde 20-jarig jubileum van de supportervereniging.

SUPPORTERSVERENIGING.

Onder het genot van een lekker bakje koffie, dwalen de gedachten al snel terug naar 20 jaar geleden, toen in huize Tijhof de supportersvereniging werd opgericht door de heren Karel Munneke, Guus Tijhof, Bernard Kobes, Bertus Mulder, Kurt Mulder, Johan Ab-bink en Gerard Tijhof himself.

Onder het motto van "meer opvang voor de jeugd" werd half Vriezenveen afgestroopt om leden te werven. Dit lukte wonderwel en de eerste honder leden waren al gauw een feit. De kontributie bedraagt tegenwoordig nog even veel als bij de oprichting (f 0,50 per maand) en dat moet ook zo blijven vindt Gerard. Het hoofdbestanddeel van de inkomsten komt uit de lotenverkoop bij elke wedstrijd van het 1e elftal. Vroeger werd er veel voor de jeugd georganiseerd, zoals uitstapjes naar Langerich (W-Dld.) en de Veluwe. Tegenwoordig worden de activiteiten meer in samenwerking met het jeugdbestuur georganiseerd. Ook heeft de supportersvereniging een hechte band met de activiteitenkommissie, b.v. het organiseren bingoavonden en kaartwedstrijden.

Verder kan eigenlijk ieder DETO-onderdeel aankloppen bij de supportersvereniging voor bijzondere aangelegenheden of gebeurtenissen. Maar ook de accommodatie is door toedoen van het actieve bestuur van de supportersvereniging verfraaid "We hebben al veel op onze kerfutook" zegt Gerard, "neem bijvoorbeeld de geluidskabine, het scorebord en de tribune". Thans zijn de reclameborden aan de beurt voor een algemeen renovatie. Die staan er nu een beetje armetierig bij, terwijl ook uitbreiding wenselijk is. De supportersvereniging heeft zich tot doel gesteld om binnen 3 jaar dit projekt te volbrengen. "En met de hechte ploeg die we nu hebben (en al jarenlang in een nagenoeg ongewijzigde opstelling), zal dat best wel lukken" aldus Gerard. "We bespreken alles met elkaar en iedereen binnen het bestuur draagt zijn steentje bij."

KONTAKTEN.

Gerard vindt de kontakten met de anderen "geledingen" binnen de vereniging belangrijk. De banden met het hoofdbestuur van de v.v. DETO, het jeugdbestuur, en de verschillende commissies zijn goed te noemen. Alhoewel, sommige dingen zijn volgens de supportersvoorzitter nog wel voor verbetering vatbaar, zoals de coördinatie van reclameinkosten, het verzamelen van prijzen voor verlotingen, etc. "Het zou goed zijn dat één of twee keer per jaar de verschillende "geledingen" binnen de club bij elkaar zouden komen, zodat men dan over verschillende onderwerpen van gedachten kan wisselen, opdat niet langs elkaar heen wordt gewerkt".

Een voorbeeld hoe het wel moet is de jubileumcommissie.

DE JUBILEUMCOMMISSIE.

Deze is een paar maanden geleden in het leven geroepen, i.v.m. het volgend jaar te vieren 40-jarig jubileum van onze vereniging. Als vanzelfsprekend is Gerard Tijhof ook van de partij. Bij één van de eerste bijeenkomsten werd hij al meteen tot voorzitter gebombadeerd (hij was even weg om koffie te halen).

Gerard over de jubileumcommissie: "De bedoeling is dat volgend jaar een feestweek wordt georganiseerd, van de zaterdag voor Pinksteren t/m de zaterdag erna. Voor elk elftal zal dan iets worden georganiseerd. Een veteranentoernooi, jeugdtoernooien en toernooien voor de lagere elftallen liggen op stapel en ook wordt geprobeerd een attractieve tegenstander voor het 1e elftal te strikken. Het sluitstuk van de feestweek zal dan het intern toernooi zijn, met 's avonds een feestavond in en rond het clubgebouw".

DE EIGEN VOETBALCARRIÈRE.

Vanavond zijn we maar even ingegaan op Gerard's eigen voetballoopbaan. In een eerder interview is deze toendertijd uitvoerig belicht. Vanaf 1948, vlak na de oprichting, is hij al lid van DETO en begon toen in het C-elftal. Samen met Bennie Webbink, Frits Olthof en Henk Wiltvank maakte hij in 1951 deel uit van het "gouden kampioenselftal". Een wedstrijd zal ik nooit vergeten, zegt Gerard. Dat was tegen een "juniores elftal" uit Langeveen (allemaal grote kerels). Het mooiste uit die wedstrijd was een vrije trap van Bennie Webbink, een kei- en keihard schot, die dwars door het net ging. De bal verdween in een knollenveld, en we hebben een hele tijd moeten zoeken voordat de bal teruggevonden was. Helaas verloren we deze wedstrijd wel met 13-2 en liep ik zelf een zware kneuzing op aan mijn sleutelbeen.

De echte top heeft Gerard nooit gehaald. Volgens de trainers miste hij net dat beetje extra tempo wat voor het eerste nodig was. "In DETO 3 en later DETO 7 heb ik echter altijd met veel plezier gevoetbald. En wat belangrijk is, de goede vrienden die ik aan het voetballen heb overgehouden, zoals Bennie Webbink en Frits Olthof."

Een gezellig prater is Gerard Tijhof, en de tijd vliegt dan ook om. Onze conclusie na vanavond is, dat Gerard, samen met de andere harde werkers van de supportersvereniging, ook na de klus met de reclameborden, vaak van zich zullen laten spreken. Tenslotte willen uw interviewers de familie Tijhof hartelijk danken voor de gastvrije en prettige ontvangst.

L.H. en F.K.

Wedstrijdenprogramma JUNIOREN

D.E.T.O. A 1 (Hoofdklasse A3)

<u>Datum</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	DETO	- Sportclub Rijssen A1	12.30 uur
19-09-1987	Dos '37 A1	- DETO	14.30 uur
26-09-1987	DETO	- S.V.Z.W. A1	12.30 uur
03-10-1987	VRIJ.		
10-10-1987	Tukkers A1	- DETO	14.30 uur
17-10-1987	DETO	- Vr'hoopse Boys A1	12.30 uur
24-10-1987	DETO	- Rietvogels A1	12.30 uur
31-10-1987	La Premiere A1	- DETO	14.30 uur
07-11-1987	DETO	- Omhoog A 1	12.30 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	Twenthe A1	- DETO	14.30 uur
28-11-1987	DETO	- Enter A1	12.30 uur
05-12-1987	DETO	- Tukkers A1	12.30 uur
12-12-1987	Sportclub Rijssen	- DETO	14.30 uur
19-12-1987	INHAAL.		

D.E.T.O. A 2

<u>Datum</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	VRIJ		
19-09-1987	Tukkers A2	- DETO	13.00 uur
26-09-1987	P.H. A2	- DETO	14.30 uur
03-10-1987	DETO	- Rietvogels A2	14.30 uur
10-10-1987	Stevo A2	- DETO	14.30 uur
17-10-1987	DETO	- Stevo A2	14.30 uur
24-10-1987	VRIJ		
31-10-1987	DETO	- Tukkers A2	14.30 uur
07-11-1987	DETO	- P.H. A2	14.30 uur
14-11-1987	Rietvogels A22	- DETO	12.30 uur
21-11-1987	INHAAL		
28-11-1987	INHAAL		
05-12-1987	INHAAL		
12-12-1987	INHAAL		

D.E.T.O. B 1 (hoofdklasse B3)

			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	Rietvogels B1	- DETO	12.30 uur
19-09-1987	P.H. B2	- DETO	14.30 uur
26-09-1987	DETO	- M.V.V. '29 B1	12.30 uur
03-10-1987	Hector B1	- DETO	14.30 uur
10-10-1987	DETO	- Twenthe B 1	12.30 uur
17-10-1987	DETO	- Omhoog B1	12.30 uur
24-10-1987	Luctor B1	- DETO	14.30 uur
31-10-1987	DETO	- Vr'hoopse Boys B1	12.30 uur
07-11-1987	Enter B 1	- DETO	14.30 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	DETO	- Tukkers B1	12.30 uur
28-11-1987	G.F.C. B1	- DETO	14.30 uur
05-12-1987	Twenthe B1	- DETO	14.30 uur
12-12-1987	DETO	- Rietvogels B1	12.30 uur
19-12-1987	INHAAL		

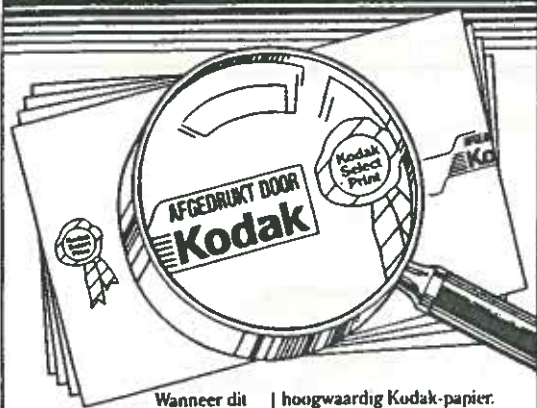
D.E.T.O. B 2 (promotieklasse)

			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	Dos'37 B1	- DETO	14.30 uur
19-09-1987	De Zweef B1	- DETO	14.30 uur
26-09-1987	DETO	- S.O.S. B1	10.00 uur
03-10-1987	Holten B1	- DETO	14.30 uur
10-10-1987	DETO	- Hulzense Boys B1	10.00 uur
17-10-1987	DETO	- Voorwaarts B1	10.00 uur
24-10-1987	Enter Vooruit B1	- DETO	11.00 uur
31-10-1987	DETO	- D.E.S. B1	10.00 uur
07-11-1987	Sportlust Vr'hoop-	DETO	14.30 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	DETO	- Den Ham -B1	10.00 uur
28-11-1987	Sportclub Rijssen	- DETO	11.00 uur
05-12-1987	Hulz. Boys B1	- DETO	12.45 uur
17-12-1987	DETO	- Dos '37 B1	10.00 uur
19-12-1987	INHAAL.		

D.E.T.O. B3

			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	La Premiere B2	- DETO	11.00 uur
19-09-1987	DETO	- Sportlust Vroomshoop	10.00 uur
26-09-1987	DETO	- P.H. B 5	10.00 uur
03-10-1987	Rietvogels B2	- DETO	12.30 uur
10-10-1987	DETO	- O.N. B3	10.00 uur
17-10-1987	O.N. B3	- DETO	14.30 uur
24-10-1987	DETO	- La Premiere B2	10.00 uur
31-10-1987	Sportl. Vr'hoop	- DETO	14.30 uur
07-11-1987	P.H. B5	- DETO	12.45 uur
14-11-1987	DETO	- Rietvogels B2	10.00 uur
21-11-1987	INHAAL		
28-11-1987	INHAAL		
05-12-1987	INHAAL		
12-12-1987	INHAAL		

**ZO CONTROLEERT U
OF U OOK ECHT KODAK
SELECT FOTO'S KRIJGT.**



Wanneer dit kwaliteitsstempel, dat in werkelijkheid rood van kleur is, achterop uw afdrucken staat hebt u pas een echte Kodak Select Print. Dat houdt in dat uw foto's afgewerkt zijn in het laboratorium van Kodak zelf. En uiteraard afgedrukt op

hoogwaardig Kodak-papier. Het rode Kodak-stempel is tevens uw garantie. Want wanneer u ook maar enigszins ontevreden bent over de afdruk-kwaliteit, kunt u zonder meer terugkomen. En alsnog tevreden huiswaarts gaan.

KODAK SELECT PRINT. ALS 'T IN EEN KEER GOED MOET.

FOTO

Leo SMELT

UW
SPECIAALZAAK

Westende 81, Vriezenveen
Tel. 1244
Voortstraat 1, Hardenberg.
Tel. 62311



Voor EEN HARTIGE HAP naar:

CAFETARIA **STEGEMAN**

OOSTEINDE 395

VRIEZENVEEN



Geeft u een feestje ?



Wij zorgen voor uw SALADES en/of HAPJES

VRAAG VRIJBLIJVENDE INLICHTINGEN IN DE ZAAK.

NU OOK SOFTIJS ! ! !

Kasten Schaarhekken
Keukens Schrootjes
Aanbouwkeukens enz.

DEKKER

West 537 - telefoon 61698

Tevens uw adres voor onderhoud en verbouw.

KOBES  **plastics**

Bedrijvenpark N-W Twente 62
7611 KC Almelo
Tel. 05496-76666

KLEDINGHANGERS

KLEDINGSETHOEZEN

voor een naaimachine naar **NAAIMACHINE HANDWERKHUIS** **EKKEL**
diverse soorten o.a. Bernina-Elna-Lewenstein enz. Sterna garantie service !
Vakkundige reparaties zowel Huishoud- en Industriemachines.
Tevens het adres voor Wol/Handwerkpakketten en div. klein vakartikelen.

Westende 409 - Vriezenveen - tel. 61420

U behaalt steeds meer winstpunten

OOK VOOR
UW
FAMILIE-
DRUKWERKEN

met drukwerk in boekdruk of offset

van **DRUKKERIJ BOSWINKEL**

Vriezenveen, Westende 583, tel; 61232

Nijland Service Super

Manitobaplein 3
Tel. 61404
Vriezenveen



Aarendshorst schilders

Voor al uw glas-en schilderwerk

Nijverheidsweg 2
Vriezenveen
Tel. 05499 - 61640



Sportcentrum

Restaurant

"DE STAMPER"

Gewoon Gezellig !

H.H. SLAGERS VOOR VLEES J.B.

Nijverheidsweg 7

Vriezenveen

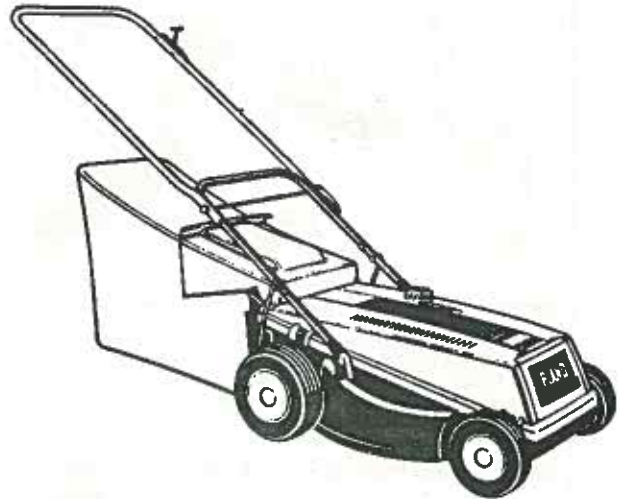


05499-64351

J. BRUINS

GEERTSEMA Tuinmachines

voor al uw: gazonmaaiers-bosmaaiers-
tuinfrezen-motorzagen-hakselaars-compl.
sproeiinstallaties-agregaten-etc.



tevens verhuren wij:
tuinfrees + ploeg

complete slijpinrichting/alle reparaties

let op onze service - kwaliteit en
scherpe prijzen.

Geertsema
Daarlerveenseweg 16
Vriezenveen
05498 - 41238



B. MOLLEN & ZN.

wekelijks gevraagd

KWALITEITS-SLACHTVARKENS
en
BIGGEN

Hardenberg, Postbus 71
tel. 05232-62335, b.g.g. 63541
telex 36181
Geesteren tel: 05492 - 1840

I
M
P
O
R
T
E
X
P
O
R
T

JOOP MULDER

4 = 6 ZELFBEDIENING

Het adres voor al uw levensmiddelen

Westeinde 281, Vriezenveen
tel. 61381-62842

ook voor levensmiddelen of fruitmanden.

<u>C1 (hoofdklasse C3)</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	DETO	- ON C1	10.00 uur
19-09-1987	DETO	- S.V.V.N. C1	10.00 uur
26-09-1987	Stevo C1	- DETO	13.00 uur
03-10-1987	DETO	- M.V.V. '29 C1	10.00 uur
10-10-1987	Rietvogels C1	- DETO	12.30 uur
17-10-1987	Heracles C1	- DETO	14.30 uur
24-10-1987	DETO	- De Zweef C1	10.00 uur
31-10-1987	Hector C1	- DETO	11.30 uur
07-11-1987	DETO	- Enter C1	10.00 uur
14-11-1987	INHAAL		
21-11-1987	P.H. C2	- DETO	11.30 uur
28-11-1987	DETO	- BES C1	10.00 uur
05-12-1987	DETO	- Rietvogels C1	10.00 uur
19-12-1987	INHAAL		

<u>C2</u>			<u>Aanvangstijd</u>
12-09-1987	DETO	- Dos '37 C2	11.00 uur
19-09-1987	DETO	- C.N. C2	11.00 uur
26-09-1987	Enter C2	- DETO	13.00 uur
03-10-1987	DETO	- Excelsior C2	11.00 uur
10-10-1987	S.V.V.N. C2	- DETO	10.00 uur
17-10-1987	DETO	- S.V.V.N. C2	11.00 uur
24-10-1987	Dos '37 C2	- DETO	11.00 uur
31-10-1987	O.N. C2	- DETO	10.00 uur
07-11-1987	DETO	- Enter C 2	11.00 uur
14-11-1987	Excelsior C2	- DETO	9.45 uur
21-11-1987	INHAAL		
28-11-1987	INHAAL		
05-12-1987	INHAAL		
12-12-1987	INHAAL		

<u>C3</u>			<u>aanvangstijd</u>
12-09-1987	Stevo C3	- DETO	10.30 uur
19-09-1987	Vr.'hoopse Boys C2	DETO	11.00 uur
26-09-1987	DETO	- Voorwaarts C2	11.00 uur
03-10-1987	Dos'37 C3	- DETO	10.00 uur
10-10-1987	DETO	- T.V.C. C2	11.00 uur
17-10-1987	T.V.C. C2	- DETO	13.00 uur
24-10-1987	DETO	- Stevo C3	11.00 uur
31-10-1987	DETO	- Vr. Hoopse Boys C2	11.00 uur
07-11-1987	Voorwaarts C2	- DETO	10.00 uur
14-11-1987	DETO	- Dos '37 C3	11.00 uur
21-11-1987	INHAAL		
28-11-1987	INHAAL		
05-12-1987	INHAAL		
12-12-1987	INHAAL		

TE KOOP

Voetbalschoenen maat 38.
Merk: PUMA 1 seizoen gedragen.

Ter Halle
Begherstraat 29, tel. 63085

Telefoonlijst jeugdtrainers / jeugdleid(st)ers '87-'88

Jeugdtrainers junioren

A. Norsink	A1	de Patrijs 37	Vriezenveen	64068
J. Schoppink	B1-D1	Tollenstraat 6	Nijverdal	05486-11380
H. Schepers	C1	de Grasleper 8	Vriezenveen	61129
B. Webbink	A2-B2	de Kievit 28	"
H. Olman	B3	Oosteinde 104	"	62808
H. Hilberink	C2	Petersburgstr.29	"	64826
G. Oelen	C3	de Karekiet 16	"
S. Schipper	keepers	de Ruyterstr.23	"	61032
H. Wijbenga	"	de Goudvink 10	"	62207
H. Netters	"	de Aalscholver 1	"	63664
H. Amen	"	de Groenling 13	"	63980
E. Mulder	"	zunaweg 1	Wierden	05480-18388

Jeugdleiders junioren

A1	H. Plattje	Koolstraat 2	Vriezenveen	65029
A2	B. Dekker	Boslandweg 8	"	61973
A2				
B1	B. Webbink (Pollen)	Oude Hoeverweg 50	"	63462
B2	G. Roelofs	Oosteinde 107	"	61574
B2	H. van Wezel	Roggeweg 24	Hengelo (O)	074-426356
B3	H. ten Napel	Kooistraat 10	Vriezenveen	62722
B3	R. Simons	de Koolmees 47	"	62957
C1	B. Kobus	Begherstraat 30	"	61048
C2	H. Smelt	Linthorstlaan 7	"	63215
C2	H. Hilberink (tr)	Petersburgstr. 29	"	64826
C3	H. Abbink	Vondelstraat 11	"	61136
C3	G. Oelen (tr)	de Karekiet 16	"

Jeugdleid(st)ers pupillen

D1	J. Broekhuis	Petersburgstr. 13	Vriezenveen	62947
D1	H. Borkent	Begherstraat 26	"	62794
D2	A. Drent	Vondelstraat 22	"	62901
D2	J. Mulder	Almeloseweg 59a	"	61990
D3	H. Rohof	Almeloseweg 23	"	63281
D3	J. Boon	Begherstraat 21	"	64339
E1	B. Meyers	Rembrandtstraat 15a	"	62206
E2	M. Reekers	Engelsstraat 33	"	63334
E3	M. Twiest	Rembrandtstraat 43	"	63676
E3	M. Meintema	de Wulp 31	"	64719
F1	Mevr. D. Kobus	Begherstraat 30	"	61048
F2	Mevr. J. Drent	Vondelstraat 22	"	62901
	Mevr. S. Broekhuis	Vondelstraat 47	"
	Mevr. G. Miltenburg	Krijgerstraat 36	"	63769

Pupillentrainer E pupillen

J.F.M. Lalopua	Iepenstraat 11	Almelo	05490 - 22329
----------------	----------------	--------	---------------

**Voor kwaliteit
en service**



Vriezenveen

**SCHOENHANDEL
WEBBINK**

Oosteinde 90



TECHNISCH - BURO

HELAN b.v.

INSTALLATEUR VAN ELEKTRA -, GAS -,
WATER - EN C.V. INSTALLATIES

VRIEZENVEEN

TEL: 05499-62324



Tel- of
Schrijfmachines

Kantoorboekhandel

F. Boswinkel

Westeinde 501
Vriezenveen

Voor kwaliteit, service en
garantie voor uw

**Utiliteitsbouw
Betonwerken
Woningbouw
Onderhoudswerken
Houtbouw**



Aannemingsbedrijf

De BLAAUW B.V.

Westeinde 287
VRIEZENVEEN

Tel 05499-61327

Café - Petit Restaurant - Barbecue

Café „de Piep'n”

Oosteinde 29 - 31 - tel: 61290 Vriezenveen

Annex zaal voor recepties, vergaderingen enz.



Depôt voor Vriezenveen
J. LUBBERS

Tel. Den Ham 05495 - 2688

Halen en bezorgen gratis
Eventueel brengen
Grensweg 11

Moderna Stomerij

**Voor en na
de wedstrijd
gezellig bijeen ?**

Kom dan naar het vertrouwde adres :

Café - Restaurant

ZANDWIJK

★ Grote zaal voor bruiloften en partijen — Annex alfterij

Kanaalweg Zuid 1, Vriezenveen - tel. 61280

SCHEPERS TOURS B.V.



Taxis
en Rolstoelbusjes
Touringcars van 8 Vm 54 pers.

WESTERHAAR
TEL. 05498-59106

BAARSEN diepvries HENGELO

HORECAGROSSIER van o.a. AVIKO,
DAVINO IJS, BRETI, NIEMEIER VERS.

Tel. 074 - 912700.

Voor een ruime sortering dames, neren en
kinderschoenen, laarzen en pantoffels.

SCHOENHANDEL HUISMAN

Oosteinde 194,

Vriezenveen

Tel: 05499-64281

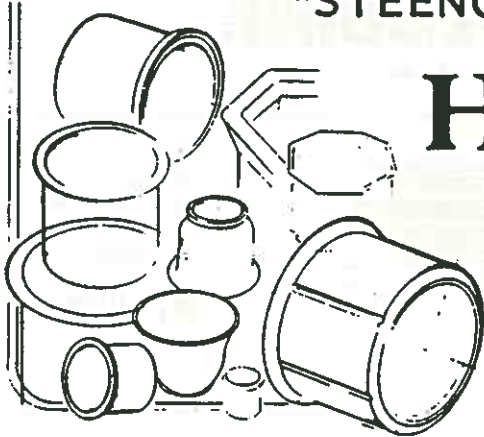
HEERLIJKE VIS HEERLIJKE VIS
Wij staan iedere dinsdag en vrijdagmiddag
van 2.30 uur tot 6.30 uur op het
Manitobaplein tegenover het Postkantoor

MET ALLE SOORTEN VIS

Vishal H. v.d. Berg Almelo Tel. 17910

GOED KERAMIEK BLIJFT UNIEK !

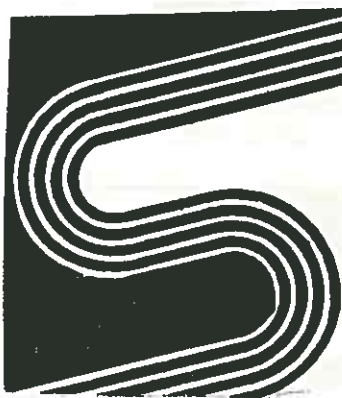
"STEENGOED"



HUIB KNAPE

Begherstraat 22, Vriezenveen
tel. 05499-61878

Ook op uw markt.



Salon Smelt

haarmode

Westeinde 276 Vriezenveen
Telefoon 05499 - 61443

Wordt lid van onze

SUPPORTERSVERENIGING

incl: G. Tyhof

CHINEES-VIETNAMEES RESTAURANT

VIET HOA

越華酒樓

ALMELOSEWEG 24

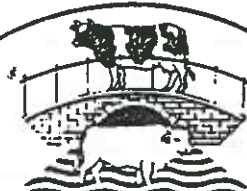
VRIEZENVEEN

TEL: 05499-64085

Eig. Huy Huynh

KOEBRUGGE

CAFE RESTAURANT



Gespecialiseerd in het verzorgen van kleine en grote groepen,
die om zakelijke, feestelijke of nog andere redenen samenkomen.

Herman & Ans Ossevoort-Koebrugge

OOSTEINDE 18

KOEBRUGGE

7671 AA VRIEZENVEEN, TEL. 05499-61308

Wedstrijdenprogramma PUPILLEN

<u>D1</u>			<u>Aanvangstijd</u>
12-09-1987	DETO	- G.N. D1	9.15 uur
19-09-1987	Rietvogels D1	- DETO	10.00 uur
26-09-1987	S.V.Z.W. D1	- DETO	10.00 uur
03-10-1987	DETO	- T.V.C. D1	9.15 uur
10-10-1987	Stevo D1	- DETO	10.30 uur
17-10-1987	DETO	- Stevo D1	9.15 uur
24-10-1987	O.N. D1	- DETO	11.00 uur
31-10-1987	DETO	- Rietvogels D1	9.15 uur
07-11-1987	DETO	- S.V.Z.W. D1	9.15 uur
14-11-1987	T.V.C. D1	- DETO	11.00 uur
21-11-1987	INHAAL		
28-11-1987	INHAAL		
05-12-1987	INHAAL		
12-12-1987	INHAAL		

<u>D2</u>			<u>Aanvangstijd</u>
12-09-1987	DETO	- P.H. D4	9.15 uur
19-09-1987	P.H. D3	- DETO	11.30 uur
26-09-1987	O.N. D3	- DETO	10.00 uur
03-10-1987	DETO	- A.S.V. D1	9.15 uur
10-10-1987	Den Ham D2	- DETO	10.00 uur
17-10-1987	DETO	- Den Ham D2	9.15 uur
24-10-1987	P.H. D4	- DETO	10.00 uur
31-10-1987	DETO	- P.H. D3	9.15 uur
07-11-1987	DETO	- G.N. D3	9.15 uur
14-11-1987	A.S.V. D1	- DETO	10.00 uur
21-11-1987	INHAAL		
28-11-1987	INHAAL		
05-12-1987	INHAAL		
12-12-1987	INHAAL		

<u>D3</u>			<u>Aanvangstijd</u>
12-09-1987	Manderveen D1	- DETO	10.30 uur
19-09-1987	DETO	- Dos '37 D2	9.15 uur
26-09-1987	DETO	- G.N. D4	9.15 uur
03-10-1987	T.V.C. D2	- DETO	11.00 uur
10-10-1987	DETO	- P.H. D5	9.15 uur
17-10-1987	P.H. D5	- DETO	10.00 uur
24-10-1987	DETO	- Manderveen D1	9.15 uur
31-10-1987	Dos'37 D2	- DETO	10.00 uur
07-11-1987	O.N. D4	- DETO	10.00 uur
14-11-1987	DETO	- T.V.C. D2	9.15 uur
21-11-1987	INHAAL		
28-11-1987	INHAAL		
05-12-1987	INHAAL		
12-12-1987	INHAAL		

<u>E1</u>			<u>Aanvangstijd</u>
12-09-1987	DETO	- O.N. E1	10.00 uur
19-09-1987	P.H. E1	- DETO	12.00 uur
26-09-1987	Dos'37 E1	- DETO	10.00 uur
03-10-1987	DETO	- Tukkers E1	10.00 uur
10-10-1987	S.V.Z.W. E1	- DETO	10.00 uur
17-10-1987	DETO	- S.V.Z.W. E1	10.00 uur
24-10-1987	O.N. E1	- DETO	10.00 uur
31-10-1987	DETO	- P.H. E1	10.00 uur
07-11-1987	DETO	- Dos'37 E1	10.00 uur
14-11-1987	Tukkers E1	- DETO	10.00 uur
21-11-1987	INHAAL		
28-11-1987	INHAAL		
05-12-1987	INHAAL		
12-12-1987	INHAAL.		

<u>E2</u>			<u>Aanvangstijd</u>
12-09-1987	De Tukkers E2	- DETO	10.00 uur
19-09-1987	DETO	- P.H. E2	11.00 uur
26-09-1987	DETO	- Dos'37 E2	11.00 uur
03-10-1987	P.H. E3	- DETO	12.00 uur
10-10-1987	DETO	- O.N. E2	11.00 uur
17-10-1987	O.N. E2	- DETO	10.00 uur
24-10-1987	DETO	- De Tukkers E2	11.00 uur
31-10-1987	P.H. E2	- DETO	12.00 uur
07-11-1987	Dos'37 E2	- DETO	10.00 uur
14-11-1987	DETO	- P.H. E3	11.00 uur
21-11-1987	INHAAL		
28-11-1987	INHAAL		
05-12-1987	INHAAL		
12-12-1987	INHAAL		

<u>E3</u>			<u>Aanvangstijd</u>
12-09-1987	DETO	- Den Ham E3	10.00 uur
19-09-1987	Omhoog E2	- DETO	10.00 uur
26-09-1987	Dos'37 E3	- DETO	9.15 uur
03-10-1987	DETO	- Wierden E2	10.00 uur
10-10-1987	S.V.Z.W. E3	- DETO	11.00 uur
17-10-1987	DETO	- S.V.Z.W. E3	10.00 uur
24-10-1987	Den Ham E3	- DETO	10.00 uur
31-10-1987	DETO	- Omhoog E2	10.00 uur
07-11-1987	DETO	- Dos'37 E3	10.00 uur
14-11-1987	Wierden E2	- DETO	10.00 uur
21-11-1987	INHAAL		
28-11-1987	INHAAL		
05-12-1987	INHAAL		
12-12-1987	INHAAL		

<u>F1</u>				<u>Aanvangstijd</u>
12-09-1987	Sportl. Vro F1	-	DETO	11.00 uur
19-09-1987	DETO	-	Dos'37 F1	10.00 uur
26-09-1987	DETO	-	Voorwaarts F1	10.00 uur
03-10-1987	Vr.hoopse B. F1	-	DETO	11.00 uur
10-10-1987	DETO	-	Kloosterhaar F1	10.00 uur
17-10-1987	Kloosterhaar F1	-	DETO	10.00 uur
24-10-1987	DETO	-	Sportl. Vroomshoop	10.00 uur
31-10-1987	Dos'37 F1	-	DETO	10.00 uur
07-11-1987	Voorwaarts F1	-	DETO	11.00 uur
14-11-1987	Deto	-	Vr.'hoopse Boys F1	10.00 uur

<u>F2</u>				<u>Aanvangstijd</u>
12-09-1987	Vro. Boys F2	-	DETO	11.00 uur
19-09-1987	DETO	-	Kloosterhaar F2	10.00 uur
26-09-1987	DETO	-	Dos'37 F3	10.00 uur
03-10-1987	Langeveen F1	-	DETO	10.00 uur
10-10-1987	DETO	-	Dos'37 F2	10.00 uur
17-10-1987	Dos'37 F2	-	DETO	10.00 uur
24-10-1987	DETO	-	Vr.'hoopse Boys F2	10.00 uur
31-10-1987	Kloosterhaar F2	-	DETO	10.00 uur
07-11-1987	Dos'37 F3	-	DETO	9.15 uur
14-11-1987	DETO	-	Langeveen F1	10.00 uur
21-11-1987	INHAAL			
28-11-1987	INHAAL			
05-12-1987	INHAAL			
12-12-1987	INHAAL			

Eind van de week, voor honderdduizenden weer: sportdag. Voor 'n paar: stroop-dag.

Op zaterdag en zondag trekken weer honderdduizenden Nederlanders naar de sportvelden. Een klein aantal van hen houdt er een heel eigenaardige sport op na. Niet zo sportief, maar wel lucratief: kleedkamers afstropen op zoek naar geld en waardevolle voorwerpen.

Meestal zijn het geen amateurs die zich met deze „sport“ bezighouden maar echte professionals, die bijna nooit met lege handen thuiskomen. Het wordt ze dan ook wel bijzonder makkelijk gemaakt.

Het is onvoorstelbaar wat allemaal onbewaakt in de kleedkamers wordt achtergelaten. Niet alleen dure kleding

stukken maar ook: geld, papieren sieraden, horloges, noem maar op.

Wat zijn we toch nonchalant. Want het kan een hele tijd goed gaan, eens slaat de kleedkamerstropert toe. En zijn stroop-dag maakt de sportdag van velen tot een stroopdag.

Conclusie?

Denk even na voor u naar het sportveld gaat. Laat uw horloge en uw sieraden liever thuis. Neem niet te veel geld mee en geen papieren die u bij het sporten toch niet nodig hebt. Want ook hier geldt:

Wie een misdrijf voorkomt voorkomt een hele hoop ellende.

**VOORKOMING
MISDRUIVEN**

De politie adviseert...

DETO-veteranen naar Rheine

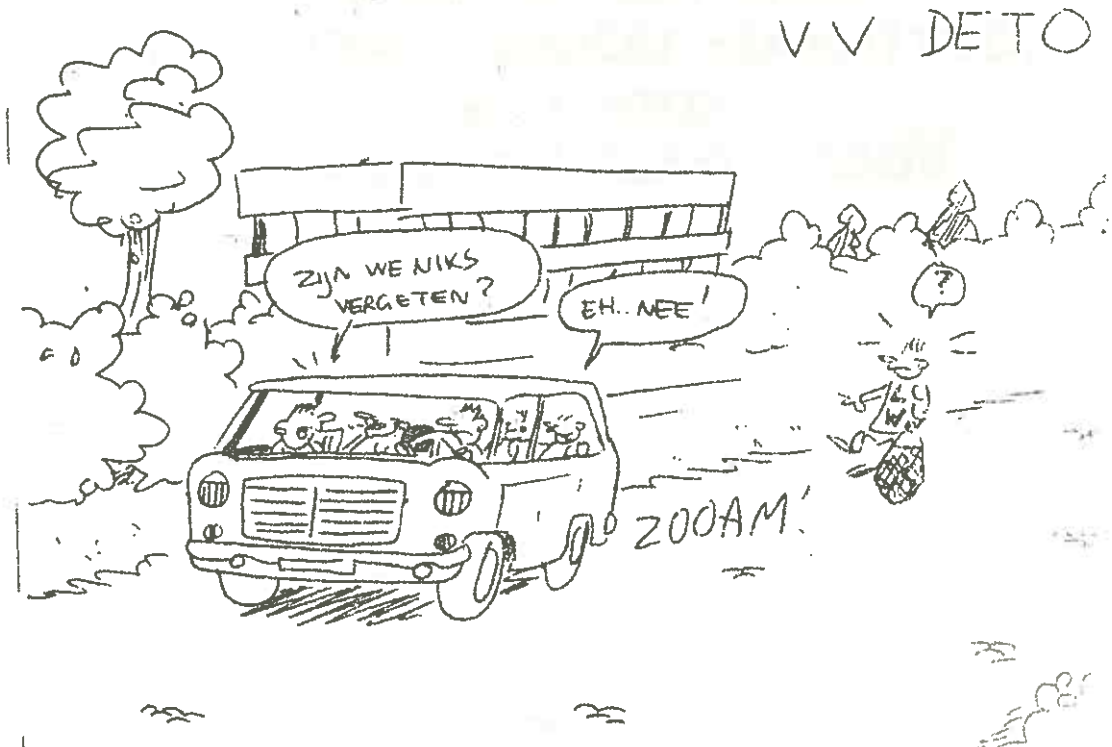
Zaterdag 20 juni heeft een veteranenteam van DETO deelgenomen aan een sterk bezet ALTE HERREN toernooi van Grün Weiss te Rheine. In de poule werd DETO achter de organiserende vereniging tweede. In de strijd om de derde en vierde plaats wonnen ALEPE HERREN van DETO van de v.v. Dörpen met ruim verschil (4-1). De eerste plaats was voor de v.v. Borne, welke de strafschoepen beter nam dan Grün Weiss.

Door een samenloop van omstandigheden bleef een speler van DETO achter bij ons clubgebouw, hij wilde nog snel een paar ballen meenemen. De chauffeurs van de verschillende auto's wisten niet anders dat iedereen was ingestapt. In de kleedkamer te Rheine bleek echter dat er een tas overbleef, toen werd iedereen duidelijk dat er iemand met de ballen in Vriezenveen moest staan.

Na een reeks van telefoontjes naar Vriezenveen en met medewerking van onze secretaris, werd de verloren zoon opgespoord. Hij was alsnog bereid naar Rheine te komen. Met de speciale taxi van ons nieuwe bestuurslid werd de forense voetballer opgehaald. Nog net op tijd voor de laatste wedstrijd in de poule en voor de wedstrijd voor de 3e/4e plaats.

Iedereen bedankt voor het welslagen van deze dag, en speciaal aan onze veteraan, die gelukkig alles erg sportief opnam, zodat alles naderhand met een glimlach afgedaan kon worden.

L.E.C.



Autobedrijf - Tankstation
Oosteinde 218-220 7671 AE Vriezenveen

J.A. HOLLAND

sterk in automaterialen

U kunt bij ons terecht voor:

- * accu's : voor personenauto's en
- landbouwvoertuigen
 - * alle merken autobanden
 - * uitlaten-Bosal en Hexo
 - * plaatwerk
 - * schokbrekers
 - * alle reparaties
 - * Gründig autoradio's
 - * nieuwe en gebruikte auto's;
alle merken
- Tevens Uw adres voor:
- benzine en diesel
 - motorolie (ook voor landbouwvoertuigen)
 - gratis stempels voor waardevolle cadeau's



Bel ons voor prijsopgaaf: 05499-61235

Rabobank



de bank voor iedereen


Voor al uw sportartikelen
o.a. Voetbalschoenen
Sporttassen, Sportkleding
Trainingspakken

Jan Yschipper
Vriezenveen, Westeinde 388, Tel. 61547 **sport**

Voor gedistilleerd
Wijnen, Likeuren enz.

Slijterij B. WINKEL

v/h Helno

tel. 61370-61639

Gratis bezorgen



Zoekt u een goede
gebruikte of nieuwe auto ...

autobedrijf
SCHMIDT

tevens alle reparaties: schokbrekers,
uitlaten, accu's, banden, balanceren,
uitlijnen en A.P.K. autokeurings-
station.

Bouwmeesterstraat 35

7671 CA Vriezenveen

tel. 05499-62083 b.g.g. 63562

VOOR ONS EXPORT - en
IMPORTBEDRIJF ZOEKEN
WIJ LEVERANCIERS VAN:

SLACHTVARKENS



dasvee bv

tegenover bevredigende
leveranties stellen wij
regelmatige afname en
snelle betaling

Vee- en Varkens export en import
Postbus 5, Vriezenveen.

telefax 44890. tel. 05499-61819



shirts
broekjes
kousen
ballen enz.
voetbalschoenen
trainings " "
trim " "
gym " "
korfbal " "
adidas " "
puma " "
quick " "

- Trainingspakken -

SCHOENEN - SPORTARTIKELEN

Lederwaren **Wildvank**

BOUW- en AANNEMINGSBEDRIJF

WEBBINK B.V.

NIEUWBOUW

EN

VERBOUW

Oosteinde 373
VRIEZENVEEN
tel. 05499-61288



Voor een goed boek naar ...



**DE JONG'S
boekhandel**

Westeinde 199 - tel. 61298

Geef een boek of een boekenbon !

Sleutels klaar terwijl u wacht.
IJzerwaren - Gereedschappen
Metsel- en timmergereedschap.

Tuinartikelen

IJZERHANDEL

NIJKAMP

Westeinde 73 Vriezenveen tel. 05499-61769



VOOR AL UW

SPORTARTIKELEN

- ★ Voetbalschoenen ADIDAS - PUMA - QUICK
- ★ Trainingspakken in kleuren
- ★ Sporttassen en kleding

Sportspecialzaak Gerard v.d. Riet

Grotestraat 209 - ALMELO



1e kwaliteit vlees- en vleeswaren

Slagerij **Nijeboer**



Westeinde 1, Vriezenveen
tel. 05499-61202

Ook voor barbeque, fondue en gourmet

WILT U GEZELLIG EN GOED ETEN?

ga dan naar Café-Cafeteria,
annex Slijterij

BRAAKMAN

ook voor bruiloften en partijen
Zaal voor 50-450 personen

Bekkenhaarweg 28 - Hoge Hexel
Telefoon 05497-265

BOORDEVOL GEZELLIGHEID



HET KEGELHUIS

met grote zaal voor bruiloften en
partijen, tevens midgetgolfbaan

A. J. PEDDEMORS & ZN.
Manderveenseweg 72 - Tel. 05418-304
MANDERVEEN achter Tubbergen.

BHCA - snacks

Uw Specialist in het maken van:

- gehaktballen
- hamburgers
- braadworst
- droge worst

(Ook voor grootverbruik)

Westerhaar - Industrieweg 4a

tell - 05498 - 58546 - b.g.g. 58078



INFORMATIEF

SPORTMASSAGE

Men kan verschillende soorten massage onderscheiden zoals:

- a) massage met therapeutisch doel,
- b) schoonheidsmassage
- c) hygienische massage
- d) sportmassage.

Het doel van deze soorten massage is verschillend. In dit artikelje wil ik het alleen hebben over sportmassage.

Door de opkomst van de sport heeft zich uit verschillende massages de sportmassage ontwikkeld.

Onder sportmassage verstaan wij een complex van handgrepen toegepast met de blote hand op de onbedekte huid van de passieve gezonde sportbeoefenaar, met als doel diens lichamelijke conditie te bestendigen, te verbeteren en/of de eventuele gevolgen van de sport weg te nemen of deze zo min mogelijk te doen gevoelen.

Het doel van de sportmassage is driedelig:

- a. **PREPARATIEF:** het psycho-somatisch voorbereiden van de sportman/vrouw door middel van deze massage op de komende inspanning, waarbij de conditie gunstig wordt beïnvloed. Tevens is deze ook iets preventief, omdat de spieren al iets warm worden (let wel, de massage kan nooit een warming-up vervangen).
- b. **PREVENTIEF:** geeft een betere doorbloeding en daardoor een beter functioneren van het bewegings- en coördinatievermogen, waardoor de kans op letsel en ongevallen wordt verkleind.
- c. **CURATIEF:** om te herstellen na een zware inspanning; door de vermoeidheidsstoffen af te voeren, waardoor men eventueel spierpijn kan voorkomen of verminderen.

Een sportmasseur mag alleen masseren op gezonde lichaamsdelen, anders komt men op het vlak van de arts en/of de fysiotherapeut.

Hoe de massage gegeven wordt hangt af van tal van factoren, zoals:

- 1) de soort sport (een tennisser zal anders gemasseerd moeten worden dan een hardloper)
- 2) de conditie van de sportman/vrouw
- 3) contra-indicaties (pas ziek geweest)
- 4) beschikbare tijd voor de massage
- 5) weersgesteldheid.

Aan de hand van het bovenstaande kunnen wij de volgende indeling maken:

ACTIVITEITSMASSAGE (pre-activiteitsmassage, inter-activiteitsmassage, post-activiteitsmassage) en PASSIVITEITSMASSAGE.

De activiteitsmassage is van toepassing op sportmensen die direct actief betrokken zijn in de sport. De passiviteitsmassage is die aan de sportbeoefening vooraf gaat (rustperiode).

a) **PRE-ACTIVITEITSMASSAGE** wordt toegepast met het doel de spieren los te maken, d.w.z. de spieren te ontspannen en daardoor een betere doorbloeding te krijgen. Door dit alles worden de spieren/pezen, kapsels en banden in een betere conditie gebracht. Hierdoor wordt de kans op blessures kleiner. De werking van deze massage is dus preparatief en preventief.

b) **INTER-ACTIVITEITSMASSAGE** wordt in de rustpauze of b.v. tussen twee series of wedstrijden toegepast. Het doel kan zowel curatief, preparatief als preventief zijn. Het hangt natuurlijk van het tijdstip waarop de massage gegeven zal worden af.

c) **POST-ACTIVITEITSMASSAGE** wordt na de wedstrijd of training toegepast. Het gaat om de dehydratie van de spieren, waarbij natuurlijk ook de stofwisselingslakken worden afgevoerd.

Hiermee kan men een spierpijn voorkomen. Het lichaam zal sneller herstellen waardoor men sneller en met een zo mogelijk beter resultaat weer aan een training of wedstrijd kan deelnemen.

De invloed van de massage op de huid en het onderhuidse vetweefsel is van groot belang. De massage is niet alleen van nut op de huid maar ook op de daaronder liggende organen. Onderzoekingen hebben uitgewezen dat massage van de huid de zweet- en talgsecretie aanzet, de bloed- en lymfecirculatie in de huid verbetert, het stofwisselingsproces versnelt en de functionele toestand van het perifere en centrale zenuwstelsel verandert. De massage op het vetweefsel heeft geen noemenswaardige invloed.

De invloed van de massage op de spieren

Massage van het spierweefsel heeft grote invloed op de oxydatie- en regeneratieprocessen in de spieren door verbeterde zuurstoftoevoer. Tevens verbetert de massage de arbeidsgeschiktheid van de spieren en zij versnelt het herstel van haar functionele geschiktheid na een sterke fysieke belasting.

Tijdens een training of wedstrijd kan watervorming in de spieren tot 2 cc per minuut per 100 gram spierweefsel slij...

Per uur kan dus het volume van het weefselvocht groter worden dan het spierweefsel zelf. Het weefselvocht kan zo nog acht uur in de spier aanwezig blijven (na acht uur ongeveer 20%). Deze vochtopbouw is mede verantwoordelijk voor het gevoel van spierstijfheid na de inspanning.



Daarom is een POST-ACTIVITEITSMASSAGE belangrijk.

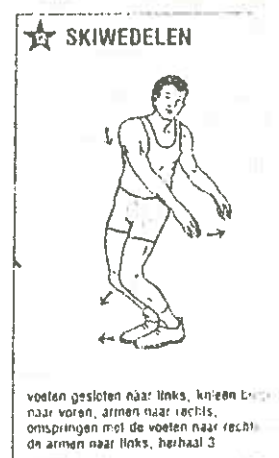
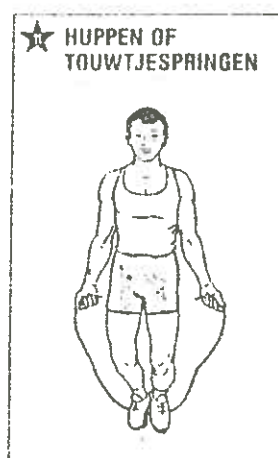
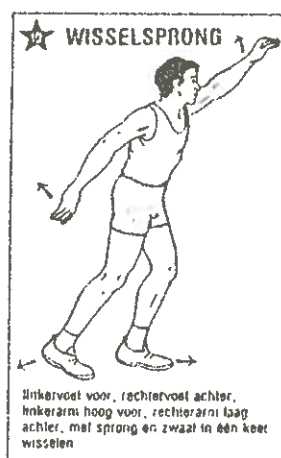
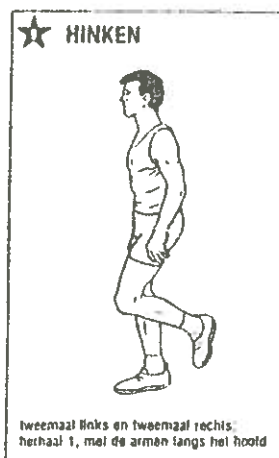
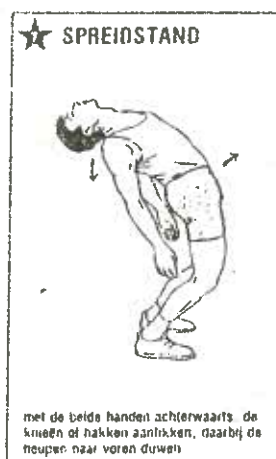
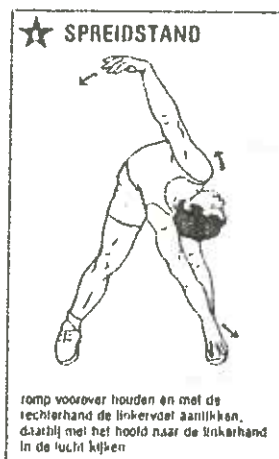
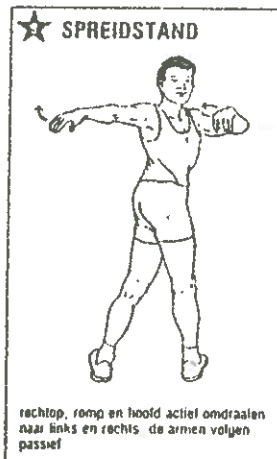
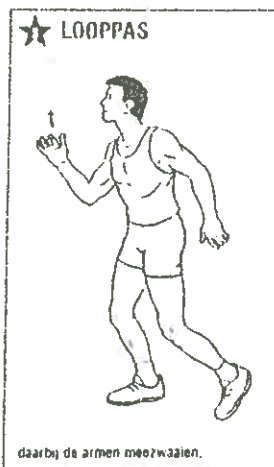
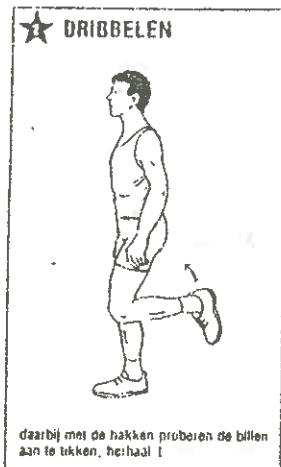
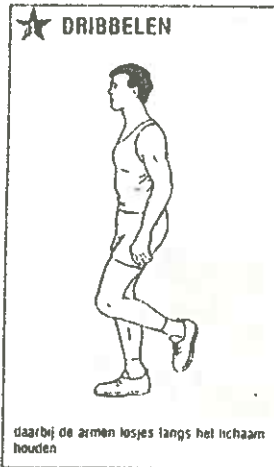
De invloed van de massage op de stofwisseling

Door sterke dehydrerende werking van de massage (vooral bij een post-activiteitsmassage) zal de urine-afscheiding na de massage verhoogd worden. Hierdoor wordt de totale stofwisseling weer worden aanzet, omdat speciale klieren worden aanzet tot een prikkel.

Ik besef best dat dit artikelje niet geheel volledig is, maar ik heb getracht U te geven meer inzicht te geven in de SPORTMASSAGE.

Algemene warming-up 8 à 10 minuten

1. Trek afhankelijk van de wind, temperatuur en neerslag goede kleding aan.
2. Doe de oefeningen (al naar gelang eigen kunnen) 15 à 30 seconden per oefening lang.
3. Forcoer niets; bij spierpijn voorzichtiger en rustiger beginnen.
4. Doe na de warming-up 5 à 10 minuten rekoefeningen
5. Neem bij klachten contact met een arts op en ga niet sporten.



Algemene rekoefeningen 8 à 10 minuten

1. Doe eerst een algemene warming-up gedurende 8 à 10 minuten.

2. Neem de correcte uitgangspositie aan (zie tekeningen).
3. Voer de spanning in de gerekte spier zo ver op dat het niet onplezierig wordt (het mag absoluut geen pijn doen). Houd de spanning in de gerekte spiergroep gedurende 20 tellen vast, **dit is niet verend rekken**.
4. Schud de spier steeds na het rekken ter ontspanning even los. Herhaal de rekking 5 maal achtereenvolgens. Voer de oefening links en rechts uit.
5. Doe de rekoefeningen zo mogelijk ook na afloop van het sporten. Herhaal de rekoefeningen minstens 2 maal per week.
6. Neem bij klachten contact op met een arts en ga niet sporten.

★ **KUITSPIEREN**



Ga staan, doe met de rechter voet een stap zover naar voren dat de linker hak ruil van de vloer komt, de linker knie blijft gestrekt, verplaats het gewicht van de voorste voet naar de achterste voet zodat de hak op de vloer komt. Deze oefening kan zeer gemakkelijk uitgevoerd worden door de handen tegen een muur, boog of hek te plaatsen.

★ **KUITSPIEREN**



Kniel met de rechter knie op de vloer, laat de linker oksel op de linker knie rusten, druk de linker knie daarna zover naar voren dat de hak net met de vloer los komt.

★ **HAMSTRINGS**




Ga zitten in langzit, plaats de rechter voet naast de linker knie, druk met beide handen het linker onderbeen iets boven de knie, kijk omhoog, houd de lage rug vrij.

★ **DIJBEENSPIEREN**



Ga gestrekt liggen op de buik, pak met de linker hand de linker voet, trek de voet naar de haken bij probeer de linker knie van de vloer op te trekken.

★ **HAMSTRINGS EN AFVOERDERS**



Plaats de rechter voet voor het linker been langs aan de binnenzijde van de linker voet, laat het gewicht rusten op de linker voet, neig met de romp en de armen naar rechts.

★ **AANVOERDERS**




Ga zitten in kleermakerszit, zet de vingers plat tegen elkaar aan, grijp met de handen (de duimen naar boven) de voorvoeten vast, draai het bovenlichaam naar voren, houd het hoofd recht op en druk met de ellebogen licht op de binnenzijde van de knieën.

★ **ROMP- EN HUGSPIEREN**




Ga zitten in langzit, plaats de linker voet aan de buitenzijde van de rechter knie op de grond, draai met de romp naar links, houd de romp daarbij recht-top.

★ **GROTE BORSTSPIEREN**




Kniel op beide knieën, plaats de handen even naar voren op de vloer, laat de heupen nog eerst boven de knieën blijven, druk de oksels en borst zover mogelijk richting de vloer.

★ **2-KOPPIGE ARMSPIEREN**



Ga zitten in langzit, vouw de vingers achter de rug in elkaar, strek de armen gestrekt naar achteren van laag bij de grond tot bijna horizontaal.

★ **3-KOPPIGE ARMSPIEREN**




Pak met de rechter hand (onderhands) de linker hand (bovenhands) at lés de rug vast, gebruik indien de beide handen elkaar niet kunnen grijpen een hulpmiddel.

★ **ONDERARM- EN POLS- BUIGERS -STREKKERS**



Strek de linker arm met de handpalm naar voren, pak met de rechter hand de linker handpalm vast, duw de handpalm maximaal naar achteren, uit de oefening ook in de tegengestelde richting uit, pak met de rechter hand de linker handpalm en trek de handpalm naar voren.

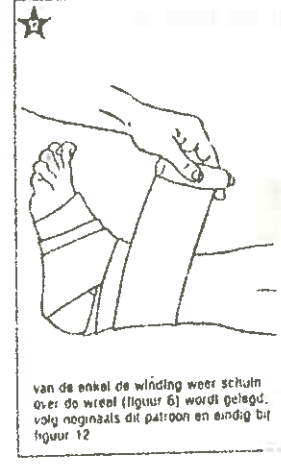
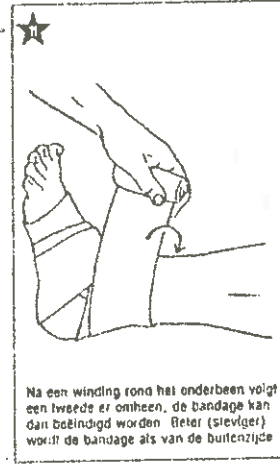
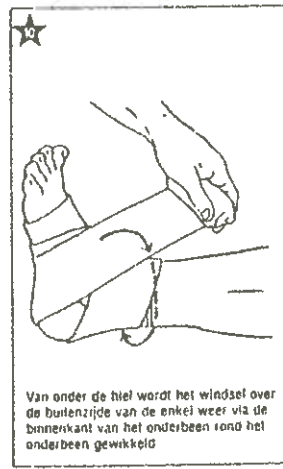
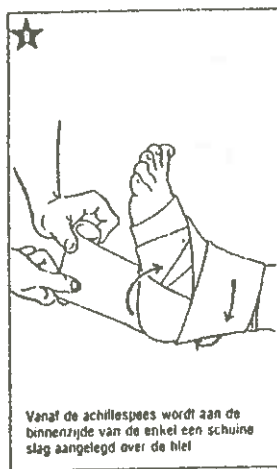
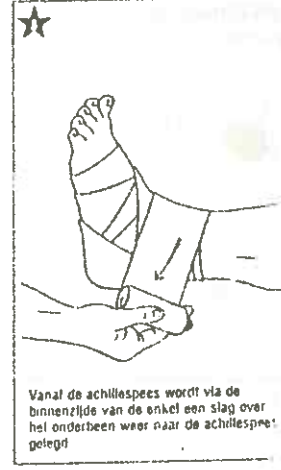
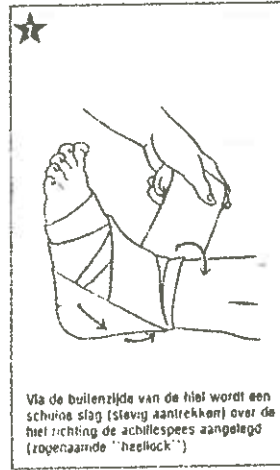
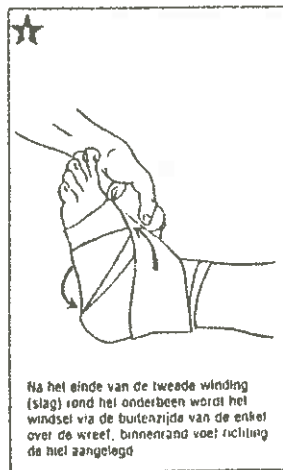
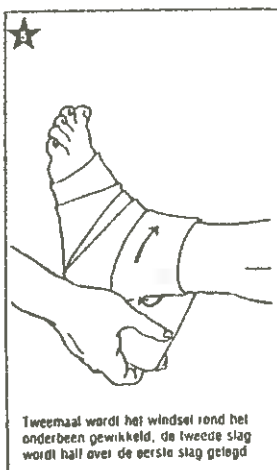
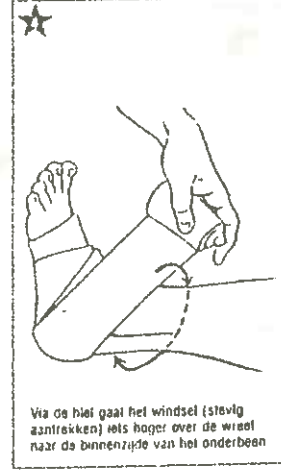
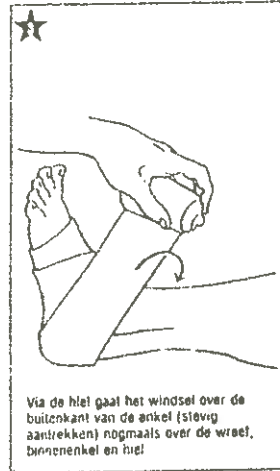
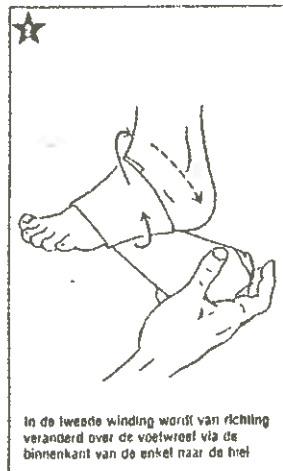
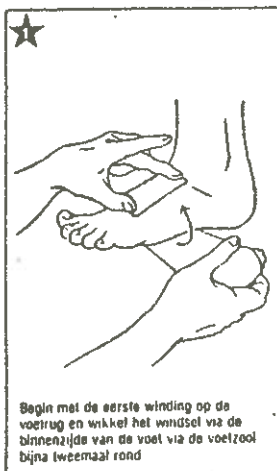
★ **POLSBUIGERS EN -STREKKERS**



Zet beide handruggen tegen elkaar aan, duw de ellebogen zover als naar kan naar beneden, houd de handruggen tot aan de polsen tegen elkaar aangekruwd, deze oefening kan ook andersom uitgevoerd worden door de handpalmen en vingers van beide handen tegen elkaar (buitenhouding) te zetten, trek dan de ellebogen maximaal omhoog.

Preventieve enkelbandage

1. Gebruik voor het bandageren van de enkel een elastisch windsel (ideaal windsel)
2. Leer van een deskundige, hoe de bandage moet worden aangelegd.
3. Laat de zelf aangelegde bandage een aantal keren controleren.
4. Ga, na het aanleggen van de bandage, in de warming-up uittesten of de bandage niet te strak of te los zit.
5. Was de windsels geregeld; gebruik een nieuw windsel als de rek'er uit is.
6. Let op dat de enkel bij het bandageren in de ruststand gehouden wordt, d.w.z. de voet loodrecht op het onderbeen!
7. Bij de start van het aanleggen dient men in het rolletje te kijken.



DRUKKERIJ LOHUIS

De Putter 34
7671 VG Vriezenveen
Tel.: 05499-63440

*Voor familie-
en
handels drukwerk*

*Kettingformulieren -
Computeretiketten*

ook zaterdag's bereikbaar

**BOUWPLANNEN?
DOE NET ALS EVERT
KIES VOOR KWALITEIT**

DUS

kies voor

PRIJZEN VANAF
F 97.500,-



GEBR. PLEGT B.V

HARDENBERGERWEG 226 - LANGEVEEN - TEL. 05491-361



BANDEN — ACCU'S — UITLATEN
schokbrekers balanceren en uitlijnen.
Vaste prijzen vooraf — Gratis
montage met volledige
VACO-garantie!



van Aalderen

Openingstijden:
maandag t/m vrijdag van 8-12.15
en 13.30-17.30 uur zaterdag 8-12 uur.

Bedrijfsweg 16
(Industrieterrein) Vriezenveen
Telefoon 05499 - 62159/63115

BRONBEMALING

TEL: 05496- 71265

TIMMERMAN

Ook prysopgave vooraf

Het adres voor tuin pompen

„DE DELMAR“

Landriteweg 5 - 7678 RM Geesteren (Ov.)
Tel. 05492 - 1559-1900



Geopend dagelijks na 2 uur
ZATERDAGS DE GEHELE DAG
KONSTANTE IN- EN VERKOOP VAN:



- Nieuwe en gebruikte kantoormeubelen
- Stellingmateriaal
- Kantineinrichting
- Magazyninrichting

KANTOORMEUBELN