

OnderDAK

Clubblad van



Atletiek- en Wandelvereniging

In de gemeente Heusden

DE WANDEL- EN HARDLOOPSPECIALIST



www.runningcenterwaalwijk.nl



de eerste plaats

*dat is waar de lopers voor gaan,
dat is waar ook wij voor staan*

- dynamische websites
- narrowcasting
- e-mailing
- e-marketing
- zoekmachine optimalisatie
- en nog veel meer...



Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	3
VOORWOORD.....	5
VAN DE BESTUURSTAFEL	7
TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2014.....	7
Zomervakantie: Trainingen:	7
MARLEEN, ZE LOOPT NIET MEER VOOROP.....	9
.....	9
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	9
INDELING NIEUWE LOOPGROEPEN, NOODZAKELIJK?!	11
DRUNENSE DUINENLOOP ZOEKT UITBREIDING VAN DE COMMISSIE	13
BESTE COLLEGA SPORTVERENIGINGEN,	13
INGEZONDEN	15
WANDELENDE TAK	17
MAASPAD Wandeling.	17
DAK-wandeling 10 mei 2014.	19
WEDSTRIJDVERSLAGEN.....	23
Special olympics 2014	23
24 mei 2014	25
Open Noord Brabantse Speciale Spelen in Drunen op onze baan	25
Atletiek	25
Snelwandelen	31

Redactie Clubblad

Kees Klijn, de Ruyterstr. 24, Tel. 0416-372276, Frans v Delft, Achterstraat 10A, Tel. 0416 320130

E-mail: clubblad@dakdrunen.nl

Kopij inleveren, bij voorkeur op e-mail adres: clubblad@dakdrunen.nl.

Versijning volgende clubbladen: nr. 5, 13 september, nr. 6, 21 november 2014.

Inleveren kopij voor nr. 3, uiterlijk maandag 23 juni 2014.

de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum



- Gezellig een hapje of een drankje in de brasserie
- Uitgebreid dineren in het restaurant
- Geheel verzorgd feest in het Partycentrum

De naam "REMISE" is ontleend aan de vroegere tramremise. Deze lag aan de overzijde en heeft dienstgedaan tot 1937.



Restaurant



Brasserie

Lid van:
Zo Gastvrij is Brabant



Restaurant Partycentrum Remise VOF
Grotestraat 267, 5151 BM Drunen
Tel.: 0416 372393 Fax: 0416 320053
www.remise.nl info@remise.nl

VOORWOORD

Met deze editie wil ik beginnen om een ieder te bedanken voor de vele reacties op het voorwoord van mijn vorige editie.

Veel steunbetuigingen voor de werkzaamheden, die we als bestuur van een vereniging verrichten, die vele disciplines kent en alle geregeld onder de aandacht dienen te worden gebracht om de radertjes te laten lopen als een klok aan de wand. Met op het moment suprême een klinkende klokslag.

Ook veel vragen - en dat is het mooie aan het schrijven van een artikel. Hoe scherper hoe meer erover wordt gesproken! De gekozen voorbeelden waren slechts een illustratie. Waar gebeurd, maar niet uit frustratie geschreven. Het diende om te prikkelen, bewustwording te creëren, met de hoop enige aanzet te geven tot noodzakelijke actie van het individu op die momenten dat de club om verenigen vraagt. En voor degene die het antwoord niet weet... schroom niet om voor de spiegel te gaan staan en jezelf af te vragen: doe ik datgene voor de club waar ik lid van ben wat binnen mijn mogelijkheden ligt?

De ongekende kracht van een vereniging dat bindt en creëert een teamspirit!

Hiermee de brug slaand naar het succes van het Oranjeteam waarvan, op het moment van inlevering van de copy, net bekend is geworden dat zij naar de halve finale van het WK doorgaat. Wat was het weer genieten, weer een invaller die het succes maakt. Allen, basisspelers of reservespelers: ze gaan voor het collectief. "We trekken met zijn allen aan het zelfde touwtje", aldus Louis van Gaal. Eén voor allen en allen voor één!

Met andere sportieve evenementen, onder meer de Tour de France en de Vierdaagse van Nijmegen, gaan we de zomervakantie in.

Een ieder een heerlijke zomervakantie toegewenst, rust vooral lekker uit, of ga die dingen doen waar je energie van krijgt en laten we dan samen treffen op het eerst volgende DAK evenement: de **RUNNING CENTER DAK-wandeloctocht** op zaterdag 30 augustus a.s.

Doe jezelf, maar doe ook ónze Louis en zijn team een plezier en wandel mee, jong en oud! Voorinschrijving is reeds mogelijk via de DAK-website.

De enige DAK-activiteit op 30 augustus a.s. is deze **Running Center DAKwandeloctocht**. Ook de standaardloop Trainingen op deze zaterdag gaan niet door, zodat de commissie WAK een grote opkomst kan verwachten voor het vele werk wat zij verricht!

Sportieve zomergroeten,
Peter Goedhart



Heldere taal... Sprekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

Prof. Asserweg 8
Postbus 460
5140 AL Waalwijk
T (0416) 33 05 05

HLB Van Daal & Partners
Accountants & Belastingadviseurs

HLB Van Daal & Partners is gevestigd in Dongen, Gemert, 's-Hertogenbosch, Oss, Schijndel, Tilburg en Waalwijk

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

Bij ons kunt u vertrouwd terecht voor veel zaken!

- audio-apparatuur
- kleuren TV, video
- huishoudelijke apparatuur en zowel bruin- als witgoed reparaties
- computers en mobiele telefonie



expert  **vd Griendt**

Bang & Olufsen Center TORENSTRAAT 6 BRUNEN TEL: (0416) 321600

Het idee is dat door te sporten, je gewoon beter in je vel zit.

Sporten en bewegen. Wat je ook doet. Het is gezond voor lichaam en geest. En eenmaal buiten de deur kom je altijd weer vrienden, collega's of bekenden tegen. Heerlijk toch! Rabobank De Langstraat steunt verenigingen die dit mogelijk maken.



Rabobank De Langstraat draagt sporters een warm hart toe.

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/delangstraat



Rabobank

VAN DE BESTUURSTAFEL

Herman Buist stopt met trainingen.

Herman Buist heeft aangegeven om met trainingen te stoppen met ingang van zijn vakantie. Herman heeft de afgelopen twee jaren trouw zijn trainingen aan met name de Algemene Loopgroep van 20.00 uur op maandag en woensdag gegeven. Ook bij de oliebollenloop van 2012 en 2013 tezamen met Piet wisten zij de lopers aan zich te binden.

Herman overwoog al eerder te stoppen met training geven maar wist hoe nijpend het tekort is bij het trainersgilde. Zijn nobele gedachten besloten daarom om toen weer door te gaan.

We respecteren Hermans definitieve besluit te stoppen als trainer. Het bestuur maar ook diverse commissies waarderen het zeer dat Herman zich op andere terreinen blijft inzetten voor DAK. Herman heeft aangegeven om zijn activiteiten voor het WOC (onder andere uitslagverwerking) graag te willen voortzetten, waarvoor wij Herman erg dankbaar zijn.

Voor de Algemene groep van 20.00 uur wordt druk gezocht naar een oplossing. Tot er een oplossing is gevonden wordt de groep toegevoegd aan Tempo Groep onder leiding van Hans van de Heuvel op maandag om 19:00 uur vanaf Steegerf en op woensdag op de baan of vertrek bij het clubhuis op hetzelfde tijdstip.

Herman Buist wordt op persoonlijke wijze nog bedankt voor de geleverde inzet als trainer.

SPECIALS:

Het bezoek aan de Special Olympics te Heerenveen was uitermate succesvol, maar liefst 8 medailles werden gehaald hierover meer, verder in het clubblad.

De bekendheid van deze atletengroep wordt inmiddels vergroot bij zorginstellingen voor mensen met een beperking. Deze gesprekken worden gevoerd door van Babette van den Hout van Stichting de Schroef, o.a. bij (Prima, Cello, Amara zorgcoaching en Thomashuis)

WANDELEN:

De voorbereidingen voor de jaarlijkse wandeltocht van de WAK, DE DAK RUNNNING CENTER WANDELTOCHT, (LET OP DE NIEUWE NAAM!) op 30 augustus zijn weer in volle gang.

Elk DAK-lid en gezinsleden en vrienden van zijn weer van harte uitgenodigd om deel te nemen.

Voor inschrijven kan je terecht op de website.

Nico van Ravenstein van Running Center Waalwijk is voor de komende vijf jaar een sponsorovereenkomst aangegaan met DAK.

Het bestuur

TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2014

Op onze website vind je alle trainingsmogelijkheden voor de verschillende categorieën en loopgroepen.

Atletiek- en wandelvereniging DAK heeft ook een groot aanbod aan recreantenloopgroepen, waaronder start to run en DDL-clinics.

Voor actuele informatie over loopgroepen, ga naar: www.dakdrunen.nl. Klik daarna op "trainingsgroepen".

Zomervakantie: Trainingen:

Tijdens de zomer-schoolvakantie is er voor de pupillen en Junioren D geen training. (12/7 t/m 24/8).



Krachtig in onderhoud en kleur

- onderhoud
- nieuwbouw
- renovatie
- technische adviezen
- meerjaren begrotingen
- kozijnsanering



verrassend veelzijdig!



Hombergen
schilderwerken

MARLEEN, ZE LOOPT NIET MEER VOOROP

Zomaar een maandagochtend, we struinen door de Drunense Duinen. Samen met haar Haarsteegse "collega"-wandelaars was ze één van de vaste deelnemers aan onze wandelingen.

Er moet iemand zijn die zo'n beetje de weg wijst. Het beeld is heel dikwijls hetzelfde. Marleen bijna altijd mee voorop, of in ieder geval in de voorste rijen. Waar zullen we heen gaan? Maakt me niet uit, kan 't toch niet onthouden.

Allemaal zijn we wel eens meegesleept in haar onuitputtelijke verhalenstroom. Maar niet alleen de verhalen, ook haar mening, haar ideeën e.d. werden gedeeld. Rode draad daarin, haar familie, bijv. de kleinkinderen, met name Teun, want die hebben we alle twee één. Maar ook de onderwerpen, kunst en allerlei zaken daaromheen, de vakantie in Frankrijk en natuurlijk de natuur waar we dan doorheen lopen.

Het wandelen was wel een van haar favoriete bezigheden. Het valt haar dan ook helemaal niet mee om 'n paar maanden geleden te moeten melden dat: "ze er even mee stopt." Te veel last van haar heup. "Laat wel weten, wanneer het weer luk!!!"

In de tijd daarna komen de berichten over haar gezondheid bij ons binnen. Van het gaat wel, tot het schiet niet op en het wordt eigenlijk wel erger. Het gaf ons allemaal een onbehaaglijk gevoel, van wat is er eigenlijk aan de hand? Maar dan nog realiseer je je niet wat de feitelijke gevolgen zullen zijn.

Als het bericht van het overlijden van Marleen ons bereikt zijn het woorden als onbegrijpelijk, onverwacht en hoe kan 't, die het eerst te binnen schieten. Het is niet voor te stellen, dat ze er niet meer bij zal zijn, dat ze niet meer mee voorop loopt.



Bij de indrukwekkende afscheidsdienst hebben we kunnen horen hoe ze zelf en haar naasten met haar ziekte zijn omgegaan. Met deze wetenschap ben ik er van overtuigd, dat ze, in gedachten, nog vaak met ons mee zal lopen, al dan niet voorop.

Langs deze weg wens ik, vanuit onze hele vereniging en namens de maandagochtendwandelaars in het bijzonder, haar gezin veel sterkte met het verlies van een bijzonder mens.

Harrie van Delft

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

(Alle uitgebreide (wedstrijd)gegevens vind je op de website)

- 19-08-14: Jeugd Vakantie Vreugd
- 30-08-14: 17^e DAK wandeltocht
- 16-09-14: Dualmeet (DAK-ARR)
- 27/28-09-14: DAK Clubdagen (met clubkampioenschappen)
- 19-10-14: DAK Drunense Duinen Devils Trail
- 02-11-14: 42^e Drunense Duinen Cross
- 14-12-14: 17^e Indoor Atletiek Vlijmen

Voor de actuele agenda kijk ook op www.dakdrunen.nl bij agenda.



restaurant
[Vandrunen]

INDELING NIEUWE LOOPGROEPEN, NOODZAKELIJK?!

In 2011 voerde DAK bij de recreanten een nieuwe verdeling voor loopgroepen in: Algemene groep, Duurloopgroep en Tempogroep. Daarnaast de mogelijkheid om voor een specifiek doel te trainen aanvankelijk ½ marathon met accent op DDL en al snel opgevolgd door hele marathon en sinds 2013 tevens Trailrun. Nagenoeg alle groepen trainen op het aanvangstijdstip van 19.00 uur. Eén groep begint om 20.00 uur. Vijf jaar geleden opgericht om extra service te bieden voor die leden, die door omstandigheden niet om 19.00 uur konden aanvangen en toch de gelegenheid te bieden te kunnen sporten bij DAK. De Start-to-Runners werden in principe ingedeeld in de 20.00 uur groep voor de binding binnen de eigen groep voor een maximale periode van 6 maanden. Daarna verdeling over de huidige loopgroepen.

De reden om in 2011 deze groepen zo te organiseren was enerzijds om duidelijkheid te scheppen in de loopgroep van ieders niveau, anderzijds om de (assistent-) trainers meer mogelijkheid en ruimte te bieden voor zelfontplooiing waardoor trainers zelfstandig een training konden gaan geven.

Het PLAN 2011 heeft zijn vruchten afgeworpen. Door de duidelijkere structuur, enthousiaste trainers, werd hardlopen door velen van ons vast in de agenda opgenomen. Niet meer één keer in de week maar twee keer, drie tot vier keer. Daarnaast zagen we hierdoor maar ook door de derde lopersgolf een explosieve toename van nieuwe leden.

Het resultaat zien we tijdens de trainingen. Grotere opkomst, langere trainingstijden, volle atletiekbaan op de avonden en de privé doelstellingen worden verzet. Meer deelname aan evenementenlopen, langere afstanden en toename van bijzondere lopen als zware trailruns en ultralopen.

De conditie en fitheid van menig een gaat met sprongen vooruit. Voor de vereniging is dit succes geweldig maar stelt ook bestuur, recreantencommissie en trainers voor een uitdaging. Hoe de komende jaren de groepen zodanig te organiseren dat ieder nog op zijn/haar niveau kan trainen?

Met het huidige plan gaat dat niet meer op die kwaliteit die trainers en het bestuur voorstaan. Bij sommige groepen is het aantal gering (ca 15 lopers) en bij andere groepen meer dan 30 lopers waarbinnen een grote diversiteit van niveau. Voor een optimale kwaliteit stelt de Atletiekunie een norm, die we ook graag bij DAK hanteren. Deze norm is gesteld op ca. 20 lopers van ongeveer gelijk niveau. Niet alleen om een trainer in staat te stellen een lesprogramma te kunnen laten opmaken voor lopers van ongeveer gelijk niveau maar ook het tot uitvoering kunnen laten brengen staan daarbij centraal.

Nu is het luxe probleem heel eenvoudig op te lossen. Meer trainers zodat de groepen verdeeld worden naar niveau en een nieuw plan kan uitgerold worden. Doe je dat voor alle 19.00 uur groepen en ook nog eens voor de 20.00 uur groepen, dan is iedereen tevreden en laat maar komen die lopers die individueel aan het trainen zijn buiten de “hekken” van DAK.

Maar zo simpel is het niet, omdat DAK eenvoudigweg dat aantal trainers niet heeft en bij navraag jaarlijks maar een enkeling bereid is zijn/haar (grote) hobby en passie over te willen brengen.

Alle reden om eind 2013 tijdens een trainersoverleg de knoop door te hakken. Koppen werden bij elkaar gestoken en werd een aanvang genomen bij het maken van een nieuw plan. LOOPPLAN 2014!

Loopplan 2014, dat nu nog de status heeft van concept, is vooralsnog zo uitgewerkt dat met het huidige aantal trainers de loopgroepen worden samengesteld, qua loopniveau.

Doelstelling: kwalitatieve trainingen kunnen geven en ontvangen door een betere verdeling van de groepen in aantal en niveau. Een heldere structuur voor bestaande leden maar ook voor niet leden zijn afgeleide maar evengoed belang voor doorgroei mogelijkheden.

Hoe de indelingen gemaakt worden en wat dat inhoudt voor ieder individu zal nadat dit is uitgewerkt worden medegedeeld op meerdere informatieavonden in de eerste week van september a.s.

Voor het grootste deel van de huidige lopers zal het geen grote verandering zijn. Veranderingen waaraan je moet denken zijn:

Kleinere/grotere groep;

Specifieker met eigen niveau lopers trainen;

Wijziging van één trainingsavond;

Eén aanvangstijdstip voor alle groepen: 19.00 uur zal in eerste aanleg het uitgangspunt zijn;

Invoeren van periodieke testloop waarbij limieten er toe doen om naar een volgende groep door te gaan.

Voor een aantal loopgroepen zal een nadere inventarisatie plaats vinden per groep/individu.

De recreantenloopgroep op maandag en woensdag van 20.00 uur;

De groep Jong-Volwassenen op maandag en woensdag;

De trainingsgroep op dinsdag en donderdag.

Naar verwachting zal eind oktober LOOPPLAN 2014 worden. Tijd die we nodig hebben voor specifiekere inventarisatie, verder uitrollen van het communicatieplan waarin de presentatieavonden worden meegenomen en natuurlijk om daar waar nodig, te kijken een eventuele verandering aan te passen aan de privéomstandigheden.

Vragen zullen er zijn na het lezen van dit artikel. Met als hamvraag: Wat betekent het voor mij?

De eerste week van september, op uw loopavond, is daarvoor de informatieavond waarin ook bekendgemaakt wordt waar u bent ingedeeld.

Informatie ontvangt u via de nieuwsbrief/clubblad en tevens ontvangt u persoonlijk een uitnodiging voor deze avond, maar kijk ook met enige regelmaat op de website.

Het bestuur



Start to Run 2014

DRUNENSE DUINENLOOP ZOEKT UITBREIDING VAN DE COMMISSIE

We kunnen en mogen gerust spreken dat de DDL zeer succesvol en onmisbaar is voor onze vereniging. In vijf jaar is er sprake van een groeiend evenement in deelnemers, in sponsors en in bezoekers.

Dit succes heeft ook een keerzijde. De organisatie van het evenement vraagt veel energie en tijd van de 12 commissieleden. De combinatie tussen vrijwilligerswerk en het eigen werk komt bij een aantal commissieleden onder druk te staan. Het moet voor iedereen vooral leuk en interessant blijven.

Om het hoge niveau te continueren, het groot aantal deelnemers op te kunnen vangen en te begeleiden en het evenement verder te professionaliseren is er dringend behoefte aan uitbreiding van de commissie. De commissie zoekt uitbreiding voor de volgende taken:

1. Coördineren vrijwilligerszaken.
2. Coördineren verkeersregelaarszaken.
3. Coördineren van zaken die te maken hebben met het parkoers.
4. Ondersteuning ICT zaken.

Wat krijg je er voor terug?

Laten we heel eerlijk zijn: een geweldige kick dat het weer lukt om een enorm groot loopevenement en DAK op de kaart te zetten in Drunen.

Daarnaast zijn het gezellige bijeenkomsten is de commissie een hechte groep die ook "bindingsactiviteiten" organiseert. Denk aan een etentje, een theateravond met de sponsors etc.

Heeft u interesse om ons goedlopend team te komen versterken neem dan met mij contact op via de mail. Schroom niet om vragen te stellen.

Bij voorbaat dank,

Commissie Drunense Duinenloop

Walther de Vaan, voorzitter van de commissie Drunense Duinenloop

E-mailadres waltherdevaan@dakdrunen.nl

BESTE COLLEGA SPORTVERENIGINGEN,

Zoals jullie wellicht hebben vernomen zal deze zomer een kunstgrasveld worden vervangen voor een nieuw veld.

Dit zal het nodige betekenen qua aan en afvoer van materiaal en personeel, alsook overlast.

Wij hopen jullie hiermee voldoende te hebben geïnformeerd en hopen oprecht dat de overlast zal worden beperkt tot het minimale.

Groet

Jeroen Breen

voorzitter MHCD



Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

The logo for Van Herpt, featuring the name 'Van Herpt' in a white, stylized, handwritten-style font against a black rectangular background.

LEKKERS OP Z'N BEST

Van Herpt Specialiteiten / Reform
Grotestraat 134, 5151 BN Drunen, tel. 0416 372497, fax. 0416 377436

INGEZONDEN

Beste allemaal,

Langs deze weg willen wij alle lopers bedanken voor de onwijs mooie dag die we afgelopen 29 juni beleefd hebben.

Wat als een grapje begon om te lopen met een groepje voor Kika, liep uit tot een heel groot festijn die wij nooit meer gaan vergeten. Met ruim 150 lopers, allemaal in het blauw gehuld, over de finish te lopen was geweldig.

's Ochtends vroeg om kwart over negen stond de eerste bus voor de deur. Bus 2,3 en 4 waren er om half 11. De straat werd steeds blauwer en blauwer en dan zie je pas hoeveel mensen er team Fleur van de Werken vormen. En hoeveel mensen met ons begaan zijn. Geweldig!

Marieke van de organisatie van Kika stond met tranen in haar ogen toen ze al de blauwe shirts op het veld zag zitten. Wat ze nog niet wist was dat er nog 2 bussen vol lopers binnen enkele minuten ook nog zouden plaatsnemen. Ze was helemaal verbaasd en vroeg hoe dit mogelijk was. Ook zij hadden nog nooit zo'n groot team gezien.

Nu dat kwam mede door jou! Jij bent degene die ons een warm hart wilde toedragen en besloot om mee te lopen met team Fleur van de Werken. Gedragen door het idee, dat er zoveel mensen zich om ons bekommeren, kwamen we alle over de finish.

Fleur en Daan hadden zoveel adrenaline in hun lijfjes dat de 5 km geen probleem voor hen was. Knap om te bedenken dat Fleur 3 weken geleden niet echt kon hardlopen i.v.m. haar knieproblemen. Verbaasd waren we dan ook dat de laatste 2 weken het ineens wel ging, en hoe!

De kroning was een beetje onwennig voor haar, maar ze vonden het stiekem ook best leuk! Wanneer word je nu gekroond door de burgemeester van Rotterdam? Eigenlijk had er nog iemand op het podium moeten staan van ons team. Want naast Fleur heeft ook Mark van Gemert moeten knokken tegen kanker. We zijn dit in alle ophef vergeten en we willen dit alsnog even benadrukken. Want ook hij is een kanjer, die net als Fleur heel wat diepe dalen heeft gezien in zijn behandelplan.

Wat de toekomst ons gaat brengen is best eng. Maar laten we nu even stilstaan bij dit mooie moment. Dit zal een blijvende mooie herinnering voor ze zijn! En dit hebben we aan jullie te danken!

Tesamen hebben we meer dan € 16.500,00 op gehaald en dit bedrag wordt nog hoger. Want ook de school van Fleur is druk bezig geld in te zamelen via cycle4childeren.

We zijn dan misschien grote pechvogels betreft de gezondheid, maar we zijn grote geluksvogels met zoveel mensen om ons heen! DANK JULLIE WEL!

Familie Van de Werken

THE FIRST RUNNER UP IS...

SPORTWERELD DRUNEN
ook voor uw runningschoenen,
-kleding, -accessoires en SIGMA
hartslagmeters.






10% KORTING*
Op vertoon van KNAU-pasje!

*Op runningschoenen en -kleding.



Raadhuisplein 19 in Drunen
Partner Drunense Duinenloop 2013

SPORT WERELD



Kleding clubhuis ophalen voor 3 augustus 2014

Aan alle leden en vrijwilligers van DAK, Hans van der Linden

Beste Hans,

Er hangt kleding aan de kapstokken die in het afgelopen jaar in het clubhuis van DAK zijn blijven liggen.
Wil jij svp kijken of er nog iets van jou is blijven hangen en dit dan voor 3 augustus ophalen?
Na 3 augustus gaat alles weg.

met vriendelijke groet
Dorine van Zandvoort



WANDELENDE TAK

MAASPAD Wandeling.

De wandelroute Maaspad is enkele maanden geleden in estafettevorm in gebruik genomen. Deze route van 415 km loopt van Eijsden in Limburg naar Rockanje in Zuid Holland en volgt de Maas waarbij deze meerdere keren overgestoken wordt of middels enkele pontjes of bruggen. De route bestaat uit 20 etappes waarvan de 1^e en de laatste ca 10 km zijn en de andere 18 tussen de 20 en 25 km.

De organisator van het Maaspad had alle 30 Gemeenten langs de route aangeschreven of zij wandelaars konden mobiliseren om een gedeelte van de route af te leggen. DAK heeft via de gemeente Heusden het verzoek gekregen om mee te doen en daarbij zou de gemeente hun medewerking verlenen. Wilhelmine en Louis vonden het een goed idee om een gedeelte te wandelen en zijn daar op in gegaan. Vervolgens waren er nog 4 DAKkers die mee wilden doen.



Op vrijdag 17 mei zijn we met 6 DAKkers om 11.00 uur gestart bij café Treurenburg in Den Bosch met een flesje Maaswater in onze rugzak.

We wandelden via Bokhoven naar Heusden waar we om 13.00 uur in het Buro voor Toerisme door wethouder Wim van Engeland werden ontvangen en ons een kopje koffie met een Heusdenaartje werd aangeboden. Na even gerust te hebben kregen we bij vertrek een kussensloop/schort aangeboden met de tekst Heusden Dromen Doen en ging de wandeltocht verder.



Onderweg wandelden we door de Hooibroeken en de Zeedijk naar Drunen en vervolgens verder naar ons eindpunt de Markt in Waalwijk waar een glaasje op het zonnige terras heerlijk smaakte. We moesten toch wachten op wethouder Van Groos om het flesje Maaswater symbolisch aan hem te overhandigen.

De gemeente Waalwijk had geen wandelaars voor de estafette kunnen regelen dus opperde Wilhelmine het idee dat wij ook het volgende traject naar Geertruidenberg wel voor onze rekening konden nemen.

Dus zo gezegd zo gedaan. Nico Gerrits, de organisator van de estafette, zou ons op zondag 18 mei thuis ophalen en het flesje Maaswater in Waalwijk weer aan ons overhandigen. Wilhelmine en Louis op pad bij een stralend zonnetje voor de volgende etappe met het pontje van Drongelen naar de overkant van de Maas te gaan. Bij Dussen zijn we weer via het pontje naar de zuidkant van de Maas en door de Overdiepse polder naar Waspik gewandeld voor de rust.



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ

SUPERMARKTEN

VERMEULEN &
RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

CARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

Na koffie en een glaasje cola weer vertrokken om via Raamsdonk de tocht naar Geertruidenberg te volbrengen. Hier stond Nico al op ons te wachten om het flesje Maaswater bij de pomp op de Markt van ons over te nemen.



Wilhelmien was zo verlekkerd op het Maaspad dat zij met Louis op vrijdag 23 mei naar Stellendam zijn gereden om de laatste etappe van Stellendam naar Rockanje wandelend af te sluiten. Deze route ging over de Haringvliet sluizen en 3 km langs het Noordzeestrand van Rockanje naar de strandtent "Havana Beachclub" waar het flesje Maaswater door de wethouder van de gemeente Voorne Putte in de Noordzee werd leeggegoten.

Vervolgens werd er een maquette onthuld met de tekst "Einde Maaspad 415 km". Na op het terras wat gegeten en gedronken te hebben zijn we terug gegaan naar Stellendam en met onze auto terug naar huis gereden.

Wat hebben we van de tocht genoten en zijn beslist van plan nog andere gedeeltes van de route te gaan wandelen. Enkele foto's zijn bijgevoegd.



1 juli 2014, Louis Muskens.

DAK-wandeling 10 mei 2014.

Vroeg uit de veren om lekker te gaan wandelen met de club.
Rugzak en parapluutje mee.
Het begint met miezerregenen, op de parkeerplaats verzamelen.
Geen afmeldingen dus op tijd weg naar De Moer, café het Maoske.

Daar stond de rest van het gezelschap, gestart met eerst de rode route, over landgoed Huis ter Heide.

Het landhuis zelf stamt uit 1864, een mooi oud gebouw.

We gaan het weiland in, het begint wel wat harder te regenen, maar dat mag de pret niet drukken.

Vanuit het gezelschap hoorde ik zeggen: rond elf uur zal het droog zijn.

Dan wandelen we door een schitterend bos met mooie paden en doorkijkjes, met veel vennen tussendoor. Bij het Bodemven staat een uitkijktoren, waar als het mooier weer is, dit een mooi rustpunt is, met vergezichten naar Tilburg en omstreken.

Verder door het gebied, trek met slecht weer wel stevige schoenen aan want het was er wel drassig.

In een weiland waar we even verkeerd gingen liep schichtig een reetje alle kanten op, die schrok natuurlijk van ons. Overal hupten konijntjes voor ons langs, het was er lekker rustig.

Op een gegeven moment hadden we een splitsing van de rode en groene route. Daar kwamen we langs het Leikeven, over een heel mooi knuppelbruggetje gelopen achter elkaar met paraplu en wind: goed voor het evenwicht!

Aan de overkant een groepsfoto door Wilhelmine. Verder langs weilanden, bossen en vennen met telkens koeien als gezelschap. Hoofdzakelijk Schotse hooglanders: grote, maar ook jonge kalfjes. Ook konden we nog een groep van 10 grazende ooievaars gadeslagen.

Rond half elf was het redelijk droog, dus de paraplu kon opgevouwen worden, dan kun je wel wat beter om je heen kijken.

Weer terug op de rode route door weilanden en nog wat stukjes bos zijn we weer terug op de weg naar het Maoske. Daar worden we ontvangen met koffie en Moerse koek, getrakteerd door Louis. Hoeraatje, nog een tweede bakske!

Overleg voor nog een rondje van 5km (blauwe route): allen stemmen van niet, genoeg voor vandaag.

Met de auto weer terug naar Drunen, de chauffeur betaald en naar huis: voldaan en tot de volgende wandeling.

Groetjes,
Ans Uittenhout.





KNIBLO
WANDELSPORTORGANISATIE
NEDERLAND



17e DAK RUNNING CENTER WANDELTOCHT



De wandelingen gaan door
het Nationale Park
"De Loonse en Drunense Duinen".

Zaterdag 30 augustus 2014

Hoofdsponsor



Waalwijk



Atletiek- en Wandelvereniging

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Special olympics 2014

Van 13 juni t/m 15 juni

Atleten: Danny, Nicolay en Jeffrey

Begeleiding: Hans en Henny

Onze drie atleten hebben maar liefst 8 medailles gewonnen.

Vrijdag hebben we eerst een verkenning rondje gemaakt langs de camping en de atletiekbaan.

Daarna verder naar Heerenveen, het Abe Lenstra stadion. Dat zag er indrukwekkend uit met het olympisch dorp ernaast.

We kregen daar een maaltijd aangeboden en daarna was er een spectaculaire opening in het stadion. Een parade van alle sporters, de ontsteking van het olympisch vuur en optredens van verschillende artiesten.

Het zat er net niet in om op tijd voor het voetballen te zijn, maar we hebben toch nog kunnen genieten van een groot deel van de wedstrijd Nederland-Spanje.

Zaterdag begon het echte werk met de selectie wedstrijden.

Danny had pech, ging tot twee keer toe door zijn enkel, maar het verspringen ging boven verwachting. Helaas kon hij het zondag niet evenaren.

Nicolay sprong zaterdag ook beter dan zondag.

Jeffrey wilde zo graag over de 1.40m springen, maar het lukte net niet.

Toch zijn de prestaties super geweest. Op bijna elk onderdeel was er een pr.

Met maar liefst acht medailles gingen we naar huis.

Uitslagen:

Danny: 1^e op de 100m, 16.45, 5^e bij ver springen 3.00 meter (jammer zaterdag 3.20), 2^e op de 400 meter. (er was een fout in de uitslag verwerking. Hij werd even later nog alleen gehuldigd en kreeg de complimenten voor zijn sportieve reactie)

Nicolay: 1^e op de 100m. 18.04. 3^e op de 200m. 38.33, 3^e bij het verspringen 176 (dit was niet de 2.90 m. van zaterdag, maar toch goed voor een medaille)

Jeffrey: 2^e op de 100m. 14.03, 1^e op de 200m. 29.38, 2^e bij het hoogspringen (helaas lukte de 1.40 weer niet en liep hij schaafwonden op hij bleef steken op 1.35m, maar toch knap)

We kunnen terugkijken op een zeer geslaagd, gezellig en sportief weekend.



Fresenius Medical Care

**Totaalleverancier
voor uw
dialysekliniek**

www.fmc-ag.com

**MEDIFIT
DRUNEN**

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl

24 mei 2014

Open Noord Brabantse Speciale Spelen in Drunen op onze baan

Onze Specials beleefden een fantastische dag bij deze ONSS. Voor de Dakkers een thuiswedstrijd voor eigen publiek. Met vooraf en na deze wedstrijd veel aandacht in de Media. Bij deze Spelen hoort een Olympisch vuurtje te branden. De DAKkers kwamen met de brandende fakkels over de atletiekbaan naar het podium gelopen, waar de vlam werd aangestoken samen met de wethouder en deze vlam bleef de hele wedstrijd branden. Na het officiële gedeelte begon de wedstrijd.



Onder het toeziend oog van de mascotte Jaap Aap. Samen op de foto met Jaap en dan flink er tegen aan. Er waren atleten van 9 verenigingen, dus genoeg strijd. Eerst de voorrondes en na de pauze de finales. met direct aansluitend de prijsuitreiking. Was heel goed geregeld

Hier onder de uitslagen met voorronde, finale en plaats.

Jeffrey de Vaan

100m 13,55 sec - 13,94sec 3^{de} ; 200m 28,92 sec - 31,09 5^{de} . Ver 4,47m- 4,68m 1^{ste}

Lars van Ravenstein

100m 15,70sec - 15,82sec 3^{de}; 200m 33,41sec- 33,82 sec 3^{de}; kogel 6,91m - 6,97m 1^{ste}

Danny Rijvers

100m 18,09 sec - 16,73 1^{ste} ; 200m 39,64sec - 41,16sec 5^{de}; Ver 3,22m- 3,19m 2^{de}

Nicolay Kusters

100m 17,99 sec - 17,00 sec 3^{de}; 200m 39,86sec- 41,07sec 2^{de} ; Ver 2,88m- 3,16m 3^{de}

Pedro Tromp

100m 20,69sec- 21,42sec 5^{de} ; 200m 47,57sec-47,59sec 2^{de} ; kogel 5,84m- 5,94m 2^{de}

Harrie Verhoeven

100m 37,25sec- 36,43sec 4^{de}; 200m 85,17sec- 86,72sec 3^{de}, kogel 3,50m- 3,46m 3^{de}

Estafette 4 x 100m, 4^{de} in 1.06,20 min.

gelopen door Nicolay, Danny, Lars en Jeffrey

Kijk ook op onze website naar foto's.

Namens alle DAKkers. Bedankt DAK voor deze prachtige dag. Wij hebben genoten

Atletiek

10 mei 2014 Eerste competitiewedstrijd in Dongen

Stijn van Nierop 100m 14,05 sec en de 800m 2:37,21 min, speer 23,40m

Lewis Levy 100m in 14,32 sec en ver 4,08 m kogel 8,21 m

Rick van de Ven 800m 2:28,26 min PR, discus 27,74 m PR en speer 20,79m

De eerste competitiewedstrijd van het seizoen.



11 mei 2014, B junioren competitie in Helmond,

De jongens waren nu in Helmond te gast en het weer was nat en koud toch waren er goede prestaties.

Ahmed Abubakar kwam uit op de 800m en de 1500m. *99 in 2:15,36 min en de 1500m in 4:43,06 min

Geert Elferink had last van het natte weer bij de horden en zijn tijd was 20,03 sec 110mH, hoog 1,65 m(2cm onder zijn PR) en pols 1,90m

Geert de Gouw liep zijn eerste wedstrijd en wel 400m in 61,56 sec in een fraaie stijl en speer 23,12 m. Rick van de Ven als C junior bij de B's kogel 5 kg 7,69m PR en discus 1,5 kg 20,10m.

Jeroen de Boer 400m 69, 44 sec geen gangbaar onderdeel voor Jeroen, hoog 1,35 m en ver 4,13 m. Stijn van Nierop 100m 14,11 sec en HSS 9,40 m PR.

24 mei 2014 Waalwijk.

Stan Biemans 100m H 20,23 sec PR , hoog 1,45 m evenaring PR en ver 4,48m PR.

Rick van de Ven op de 800m 2:34,71 min kogel 8,58 en discus 29,75 m PR.

Stijn van Nierop 100m 14,21 sec, de 100m horden 20,29 sec en speer 22,64m

Lewis Levy 100m 13,95 sec kogel 8,26m en speer 21,42m

4, 5 en 6 juni 2014 NK Junioren: 4-6/7 Amsterdam

Op 4,5,en 6 juli werd het N.K. junioren atletiek gehouden in Amsterdam.

Daphne van Zandvoort (Juniore B) haalde na de serie 400 meter ook de halve finale,

Geert Elferink (Junior B) kon door een blessure niet aan de start verschijnen bij de HinkStapSprong.

7 juni 2014 Athletics Champs: 7/6 Oosterhout [Groepsfoto : Ja]

2 pupillenteams hebben meegedaan aan de Athletics Champs bij Scorpio in Oosterhout. Dit is een nieuwe opzet voor pupillenwedstrijden die in Zuid Nederland nog niet is ingevoerd. Deze wedstrijd was dan ook een kennismakingswedstrijd. Doel van deze nieuwe opzet is dat de kinderen veel in beweging zijn, plezier hebben en in teamverband bezig zijn. In 3 uur worden maar liefst 7 onderdelen afgewerkt.

Namens DAK deed er een team bij de pupillen A (Tim, Kevin, Joeri, Anne, Meike en Fenna) en een team bij de Pupillen B/C/mini (Quinn, Roemer, Merijn, Janne-Lynn, Nynke en Daniek) mee. Het was een erg geslaagde dag. Iedereen had veel plezier en er werden, ondanks de hitte goede prestaties geleverd. Menig persoonlijk record sneuvelde. Uiteindelijk heeft het team van de B/C/mini pupillen een verdienstelijke 4e plaats gehaald en het team van de A-pupillen is 5e geworden.

Foto: het team van de A pupillen bestaande uit Tim, Kevin, Joeri, Anne, Meike en Fenna.



9 juni 2014 Best ZNK (B) en BK (C) [Foto : Ja]

Zowel het Brabantse- als het Zuid Nederlandse kampioenschap werd op 9 juni 2014 (2de Pinksterdag) in Best gehouden. De C-Junioren (Brabants Kampioenschap) en voor de B-Junioren (Zuid Nederlands Kampioenschap). 2 Medailles; Antoine v.d. Sanden (Bronz ver) en Daphne v.Zandvoort (Zilver 800m.)

[zie verslag <http://www.dakdrunen.nl/nieuws/175/?n=963>]



Foto's: Antoine van der Sanden met brons op ver (foto Theo v.Houten)

9 juni 2014 Brabantse en Zuid Nederlandse kampioenschappen, 2de Pinksterdag in Best.

BK voor de C junioren en ZNK voor de B junioren. Medailles is persoonlijk records.

Iedereen was zeer luchtig gekleed met het prachtige weer meer we hebben wat water gehad. Slechts even.

junioren B.

Antoine van der Sanden kwam als eerste aan de bak in de zandbak met ver. En hoe, hij verbeterde zich tot 5,05 m wat goed was voor een bronzen plak. Onverwacht, dus des te mooier. Op de 100m liep Antoine in 12,75 sec ca 0,2 sec boven zijn beste tijd. Inmiddels begon zijn rug op te spelen. Geert Elferink sprintte op de 100m naar 12,32 sec net iets boven zijn PR, maar op HSS ging het uitstekend en hij verbeterde zich enkele malen tot uiteindelijk 11,85 m een persoonlijk record en genoeg voor deelname aan het NK junioren B.

Daphne van Zandvoort veroverde een zilveren plak op de 800m in 2:27,61 min, maar moest lang wachten vanwege het oponthoud vlak voor de start door de regenstorm.

Op de 800m stonden 3 DAKkers aan de start een mooi gezicht. Harry van Ham, Ahmed Abubakar en Geert de Gouw. Voor Geert de Gouw was het een bijzonder wedstrijd en wel de eerste na een lange tijd van blessureleed. En hij liep in een fraai stijl naar 2:17,47min. Harry en Ahmed gaven elkaar niets toe. Ahmed startte ongebruikelijk rustig en op de laatste 100m liepen die twee elkaar op te jagen Ahmed in 2:09,94 en Harry in 2:10,05min. Voor alle drie een persoonlijk record.

De junioren C.

Rick van de Ven, Stijn van Nierop en Stan Biemans.

Rick begon met discus en met ingooien ging het heel goed voorbij het bord 30m. In de wedstrijd kwam Rick tot 28,31m > bij Kogel moest het dan gebeuren en dat lukte: 9,12 m een persoonlijk record.

Stijn van Nierop startte op de 100m in 13,50 sec liefst 0,5 sec van zijn PR. in de 1/2 finale werd het 13,70 sec. Met verspringen ook een persoonlijk record 4,44m.

Stan begon met de 100m horden in 20,71 sec, echter al naar de 2de horde verzwikte Stan zijn enkel en kon daarom niet verdere met hoog en de 1/2 finale 100m horden.

Een leuke dag met veel PR's en medailles en trainer Ad Kivits was tevreden over de geleverde prestaties.

14 juni 2014 Vught BK (D)

Fleur v.d. Linden was de enige D-Junior met het Rood-Wit uit Drunen. Ze weerde zich kranig, met een pr op 60 Horden 10.99s. (maar 0.25 sec. van het clubrecord) met een Finaleplaats (8e). Bij het verspringen ook een Finaleplaats 4.30 meter (4e).

14 juni 2014: 2e Onderlinge wedstrijd

Zaterdag 14 juni werd de 2e wedstrijd voor onderlinge competitie van 2014 gehouden op onze atletiekbaan. Er deden in totaal 30 jeugdleden mee aan de onderdelen sprint, hoog en kogel voor pupillen en sprint, hoog en discus voor junioren. De opkomst was wat lager dan de vorige wedstrijd maar dat mocht de pret niet drukken. Alle atleten hebben weer mooie prestaties neergezet waar ze trots op mogen zijn. Ook dank aan alle juryleden voor jullie hulp op deze zaterdagochtend.

15 juni 2014 Weert B- junioren Competitie

De jongens waren deze keer te gast in Weert. Ze hadden er zin in en er werden leuke prestaties neer gezet.

Ahmed Abubakar kwam uit op de estafette, de 1500m en verspringen, waarin Ahmed steeds meer plezier krijgt. ver 4m85 m en de 1500m in 4:30,78 min slecht 2 sec boven zijn Persoonlijk record.

Pas de laatste 300m moest Ahmed de kopgroep loslaten. Hij gaf al aan dat hij de volgende keer probeert nog langer aan te klampen.

Bram Brandts sprong 5,10 m ver en liep de 100m in 12,29 sec een persoonlijk record.

Geert Elferink sprong 1,60m hoog en met pols hoog kwam hij tot 2,30m. Zijn Hink-Stap-Sprong was 11,55m slechts 30 cm onder zijn PR.

Harry van Ham was goed op dreef met een persoonlijk record op de 800m in 2:09,49min, waarbij hij na aanmoediging door trainer Ad Kivits sterk versnelde op de laatste 200m. Eenzelfde positief scenario was er op zijn 400m in 57,96 sec een persoonlijk record. Zijn 110m Horden was in 20,70 sec. Jeroen de Boer sprong met 1,45 m een persoonlijk record hoog en maakte deel uit van de estafette,. Speer was helaas te vaak ongeldig.

Rick van de Ven was voor de krachtonderdelen meegegaan als junior C tussen de B junioren. En dat ging voortreffelijk.

Kogelstoten met 5 kg 9,31 m een persoonlijk record. Opmerkelijk is, dat zijn beste stoot met 4 kg 'slechts' 9,12 m is. Ook discus leverde een persoonlijk record op met de schijf van 1,5 kg met 25,80m.

Estafette: Bram- Rick- Jeroen- Ahmed: 51,61 sec.

Trainer Ad keek met tevredenheid terug. Ouders bedankt voor het rijden en jureren.

Het was een gezellige dag.

19 juni 2014: Avondwedstrijd DAK

Op donderdagavond 19 juni 2014 werd bij DAK-Drunen een Regio 13 atletiek wedstrijd gehouden. Voor een door de weekse Avondwedstrijd was deze wedstrijd zeer goed bezet met 75 voor-inschrijvingen en nog eens 100 na-inschrijvingen ! Gelukkig goede weersomstandigheden met een gezellige drukte op de Atletiekbaan De Schroef in Drunen, omstreeks 22.00 u. gingen de laatste atleten huiswaarts.

De DAK Drunen atleten waren ook aardig bezig, gezien dat 13 Clubrecords werden genoteerd.

De meest opvallende 3 clubrecords;

Koos Verweij (M40) verbeterd een stokoud record uit 1971 van goodold Wil v.d. Lee op de 3000 meter.

Anne v.Andel (Dames) verbeterd haar eigen record 18.42 (2013) naar 16.05 op 3000m.

Snelwandelen.

Fleur v.d. Linden (12) verbeterd het Damesclubrecord polsstokhoogspringen naar 2.33 m.

Helaas viel de opkomst 1000 meter Snelwandelen en 1000 meter Pupillen / Junioren D enorm tegen.

Dit is vooral voor de eigen DAK-jeugd op het programma gezet, dus een gemiste kans!

21 juni 2014, C junioren -Competitie Tilburg

Uitstekende prestaties en lekker weer. Stan Biemans weer met hele enkels: hoog 1,50 m een persoonlijk record. ver 4,48m evenaring PR en speer 22,26m PR

Stijn van Nierop 100m nu in 13,96 sec 800m 2:33,06 min een PR en exact de tijd gelopen die trainer Ad Kivits hem had voorspeld. Kogel 7,86mPR.

Lewis Levy 100m h 21,78 sec kogel 8,37 m PR en speer 21,14m.

Helaas te weinig jongens voor een estafette.

En nog een paar foto's van DAK activiteiten:



deelnemers Altena RaodCircuit.



1^e comp Tilburg



Jeugd vankantievreugd atletiek.



Snelwandelen

22 juni 2014 in Wepion bij Namen in België.

Anne van Andel vertegenwoordigde Nederland in zeslandenwedstrijd snelwandelen op zondag 22 juni 2014 in Wepion bij Namen in België.

Zes kleine snelwandel-landen houden ieder jaar een zes landenwedstrijden. Dit zijn: Nederland, België, Engeland, Ierland, Denemarken en Zwitserland. De mannen leggen 20 km af en de vrouwen en junioren 10 km.

Anne van Andel was hiervoor uitgenodigd op basis van haar uitstekende prestaties op oa de 10 km. (in 2013 was Yvonne Grootswagers uitgenodigd). Het parkoers van 1 km week al sterk af van wat wij in Nederland zijn gewend. Er was bijna geen meter vlak bij. Heen omhoog en terug naar beneden. De dag ervoor was Anne al naar Wepion vertrokken en daar de nacht doorgebracht ook al omdat de start al om 09.00 uur was voor de 20 km mannen en om 10.00 uur voor de 10 km vrouwen.

Anne had haar vizier gericht op de voor haar bekende Belgische snel wandelaarster en het doel was daar bij te blijven. De twee trokken samen op, maar na ca 3 ronden kwam Anne los van haar Belgische opponent. Maar naar enkele ronden kwamen ze vlak bij elkaar. Anne haakte toen even aan een snelle 20 km snelwandelaar en toen ontstond een ruim verschil met de Belgische snelwandelaarster wat tot het einde zo bleef. De tijd van Anne: 95:12 min een clubrecord Anne gaf aan dat het mogelijk het een volgende keer misschien nog wel iets sneller zou kunnen. Mooi toch.

17 mei 2014 Rotterdam baanwedstrijd 5 km

Anne van Andel 29:17,8 min clubrecord en Bas van Andel 29:31,5 Persoonlijk record.

Zondag 15 juni 2014 in Utrecht 5000m snelwandelen NK Masters.

Jan Netten Goud en Harry Bijnen zilver. Bas van Andel een persoonlijk record op de 5 km.

Jan Netten verwachtte een sterke tijd en dat werd het. Een mooi opgebouwde wedstrijd gaf een eindtijd van 27:09,39 min (11,04km/u) en goud bij M45

Harry Bijnen is weer goed op de weg terug naar een hinderlijke blessure, tijd

32:12,92min(9,31km/u).

Bas van Andel liep bij de M55 in een zeer sterk bezette leeftijdsgroep. Toch een persoonlijk record met zijn tijd van 29:18,49 min(10,23km/u)

Foto van de DAK-kers:
snelwandelaars en sprinters.



Clubrecords bij avondwedstrijd snelwandelen 19 juni 2014.

Een sterk veld in kwaliteit stond aan de start van de 3 km snelwandelen en dit werd. André van Slooten ging als een raket er van door en Anne van Andel volgde zonder dat er direct een groot gat ontstond. De eerste 200m ging in 52 sec (13,8km/u). Anne had geen last van haar snelle start, maar wel als gevolg een prachtig clubrecord van 16:05,3 min (11,18km/uur). Ook vader Bas van Andel ging snel en eindigde in 16:49,2 min (10,70km/uur) een clubrecord M55. Harry Bijnen en Yvonne Grootswagers komen beiden terug van een langdurende blessure. Harry M60 18:50,8 min (9,55km/uur) en Yvonne V35 in 21:16,1min (8,46km/uur).

Stroopwafelwedstrijd in Gouda 29 mei 2014

Anne van Andel en Harry Bijnen waren van de partij op de 5 km op de baan en Ahmed Abubakar op de 800m junioren B.

Anne had een zeer snelle start en bleef constant boven de 10km/uur. Zij hield dit goed vol en haar eindtijd van 28:34,36 min (10,50km/uur) betekende een clubrecord. De laatste 100m was prachtig om te zien Twee snelwandelaars die zij aan zij op de eindstreep afstuiven met de op de streep nauwelijks verschil. Anne moest nu haar opponent nog voor laten gaan in een volgende wedstrijd waren de rollen omgedraaid. Met haar tijd op de 5 km staat Anne 7de op de Nederlandse ranglijst aller tijden. Ook met haar tussentijden op de 5 km bestormde Anne de ranglijsten aller tijden

Harry Bijnen snelwandelde een zeer constante 5 km, zodat hij de laatste 2 ronden nog goed kon versnellen. eindtijd: 32:57,82 min (9,10km/uur).

Herentals België 1 juni 2014.

Anne van Andel opnieuw een clubrecord op de 5 km op de baan in 28:30,08 min (10,53km/uur).

Ahmed Abubakar liep een 800m bij de junioren B. Ahmed eindigde in 2:11,41 min ruim een sec boven zijn beste tijd. Ahmed was toch tevreden omdat hij de wedstrijd zeer vlak had gelopen.

Zaterdag 5 juli 2014 in Best

Snelwandelen met clubrecords.

Anne van Andel heeft daarbij de sterren van de hemel gelopen op de 5 km. Daarbij 3 clubrecords vrouwen en wel 1 km tussentijd in 5:08,3min (11,67km/uur). De tussentijd op de 3 km is 5:59,2min (11,25km/uur) en de 5 km in 27:10,60 min (11,03km/uur).

Vader Bas van Andel clubrecord M55 op de 5 km in 228:53,82 min (10,38km/uur).

Harry Bijnen M60 33:24,02 min (8,98km/uur) en Ad Leermakers M60 de 5 km in 35:44,01 min (8,39km/uur)

6 juli 2014 in Spijkenisse

5 km snelwandelen op de baan.

Anne van Andel 27:40,39 min (10,84 km/uur) een knallend nieuw clubrecord vrouwen.

Anne was met deze tijd maar liefst 50 sec sneller dan een maand geleden. Vader Bas van Andel liep 29:54,93 min (10,02 km/uur), iets boven zijn beste tijd.

RASTER40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen



Aan kop als hoofdsponsor: **Rendon Onderhoudsgroep!**

Rendon Onderhoudsgroep is de komende 5 jaar hoofdsponsor van de Drunense Atletiek vereniging DAK. Met plezier en met succes. Want we houden er van talenten kansen te geven. Zo zijn we zelf ook groot geworden!

In de onderhoudsmarkt is Rendon een concurrerende speler van belang. Met inzet van al onze specialisten zijn wij in staat onderhoud efficiënter en duurzamer uit te voeren. Voor onze klanten leidt dat tot een beter resultaat op de langere termijn. Wij bieden een brede dienstverlening op het gebied van renovatieprojecten, planmatig- én service- en mutatieonderhoud. Bovendien leveren we diverse specialistische onderhoudstechnieken. Meer weten over Rendon als concurrerende speler? Kijk op www.rendon.nl

Rendon. Renderend onderhoud!



RENOVATIEPROJECTEN | PLANMATIG ONDERHOUD | SERVICE- EN MUTATIEONDERHOUD | BETONREPARATIE | VLOERAFWERKING
RESULTAATGERICHT SCHILDEREN | SPECIALISTISCHE ONDERHOUDSTECHNIEKEN | INSPECTIE EN ONDERHOUDSADVIES