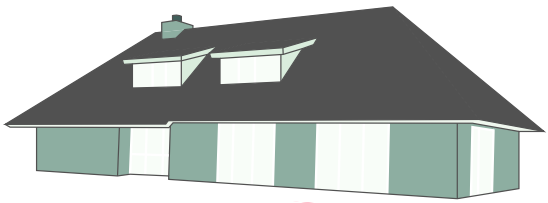
OnderDAK

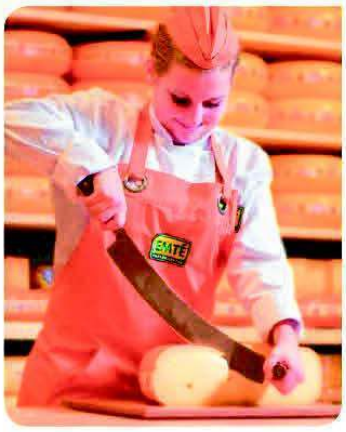
clubblad van

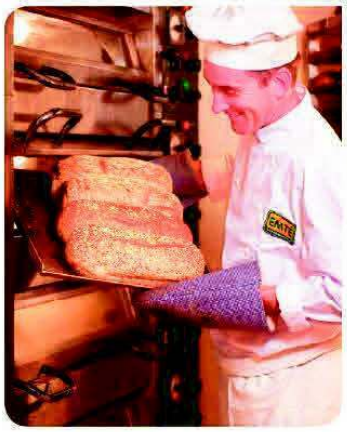
DAK

Atletiek- en Wandelvereniging



De beste in vers



EMTÉ is uitgeroepen tot de supermarkt met de beste slagerij, beste kaasafdeling én de beste bakkerij. Onze winkels vindt u vooral in Zeeland, Brabant en Twente. En áls we ergens zitten, zijn we volgens onderzoek niet alleen de beste vers-supermarkt, maar ook nog eens goedkoper dan de meeste andere supermarkten. Kijk, dat is lekker boodschappen doen!Wij hopen u snel te mogen begroeten.





EMTÉ
SUPERMARKTEN



Samen de Langstraat gezonder en sterker maken

Elke sport is gezond voor lichaam en geest. Hoe meer energie je geeft hoe meer energie je ervoor terug krijgt. Heerlijk! Verenigingen als DAK maken dit mogelijk. Rabobank de Langstraat steunt ze graag.

www.rabobank.nl/delangstraat

Een aandeel in elkaar

Rabobank

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE **1**
VOORWOORD **3**
VAN DE BESTUURSTAFEL **5**
TROTS OP **9**
DRUNENSE DUINENLOOP **10**
HULDIGING: MEER DAN 40 JAAR LID VAN DAK **11**
JEUGD VAKANTIE VREUGD OCHTEND 2016 ..... **11**
DE WANDELENDE TAK **13**
RunningCenter Wandeltocht 2016 15
COLUMN **17**
Een trainer om trots op te zijn 17
BAANCOMMISSIEVRIJWILLEGERSDAG **19**
EERSTE COMPETITIEDAG 1 MEI 2016 ..... **21**

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.
Verschijning van volgende clubbladen in 2016: nr 4, 25 juni, nr 5, 10 september en nr 6, 26 november.
Inleveren kopij voor nr. 4 van 2016 uiterlijk 20 juni 2016.





HIER HAD

UW

ADVERTENTIE

KUNNEN

STAAN

VOORWOORD

We zijn erg blij dat we een nieuwe penningmeester hebben gevonden; Jan Brok heeft het stokje in februari overgenomen van Tom Leijten en begint zijn weg aardig al te vinden in het financiële huishoudboekje van DAK.

Een voorzitter hebben we echter nog niet op het oog, maar de voorbereidingen worden getroffen om een “personeelsadvertentie” te plaatsen in (een van de) regionale bladen.

Dankzij initiatieven van de commissies en individuele leden lopen diverse belangrijke zaken binnen de vereniging gewoon door, zoals verderop te lezen valt bij “van de bestuurstafel”.

De Drunense Duinen Commissie heeft de 35e DDL dit jaar weer perfect georganiseerd. Tijdens de dank-je-wel-avond, waarbij alle vrijwilligers zijn bedankt voor het meehelpen van de organisatie, hebben Jeroen Boeijen, Jaap Verstrate en Erik Tausch afscheid genomen van de DDL-commissie en zijn zij door de voorzitter van de Drunense Duinen commissie in het zonnetje gezet. Wij danken Jeroen, Jaap en Erik voor hun inzet. Wij hopen dat de commissie weer snel op sterkte is en het succes van de afgelopen jaren kan voortzetten.

In het looptrainersoverleg werd gezocht naar een nieuwe hoofdtrainer. Uiteindelijk heeft Hans van den Heuvel besloten om het hoofdtrainerschap voort te zetten. We zijn blij dat hiermee het periodieke trainersoverleg is gewaarborgd.

Wij betreuren het zeer dat het niet goed gaat met de gezondheid van Louis Muskens. Des te meer waarderen wij de inzet van Louis om de WAK in goede banen te leiden en diverse taken met zorg over te dragen. Petje af!

Velen van ons vinden het al een opgave om in de Drunense duinen een rondje zand te lopen van 15 km; Rinus Krijger heeft onlangs als eerste DAKker de Marathon des Sables succesvol uitgelopen. Dat is in 6 dagen 233 woestijn kilometers, met zandduinen, temperaturen tussen 35 en 45 °C, veel wind en een bepakking van 12 kg. Wij vinden dit in elk geval een bijzondere prestatie, waar niet alleen Annie zo trots als een PAUW op is.

Namens het bestuur,

Kees Klerx


direct-effect
e-business
Webshops
Narrowcasting
App ontwikkeling
SEO/SEA
www.direct-effect.nl
Club
assistent
Loopt u ook graag voorop?
www.club-assistent.nl


VERMEULEN &
RECLAME
3M Gecertificeerd Signmaker
CARWRAPPING
VOERTUIG BELETTERING
INTERIEUR TOEPASSINGEN
EXTERIEUR TOEPASSINGEN
STICKERS EN BEURSMATERIALEN
VERMEULENRECLAME.NL

VAN DE BESTUURSTAFEL

1. Het kledingassortiment wordt uitgebreid. Binnenkort zal er een pasavond georganiseerd worden door Jurgen Lootens. Omdat we de huidige kledingvoorraad bij Sportwereld Drunen niet willen vergroten, zullen diverse kledingstukken (waaronder een trainingspak) alleen tijdens deze avonden gepast en besteld kunnen worden.

2. Het kledingreglement (wie krijgt welke kleding onder welk voorwaarden in bruikleen) voor selectie/beloften zal binnenkort worden uitgewerkt en worden geformaliseerd door Wilma Linders.

3. Om DAK een bredere bekendheid te geven zullen we ons clubhuis beschikbaar stellen voor voor NLCoach-bijeenkomsten. Theo van Houten is onze contactpersoon.

4. Voor de baanwedstrijdgroep worden binnenkort twee nieuwe tenten aangeschaft. Justus van Nierop zal dit verder opvolgen.

5. Theo van Houten heeft zich de afgelopen maanden bekommerd inzake het aanschaffen van diverse trainingsmaterialen, waaronder de Athletic Champs-materialen, speren, pionnen en loopladders.

6. In 2018 bestaat DAK 50 jaar. Het WOC (Kees Disseldorp) probeert of het mogelijk is om een NK te organiseren ter gelegenheid van het 50-jarig bestaan van DAK.

7. Koen van Nieuwburg heeft in samenwerking met de Expert de geluidsinstallatie op de baan onlangs verbeterd. Wij gaan ervan uit dat de microfonist zich vanaf nu niet meer hoeft te ergeren aan de bereikbaarheid van de draadloze microfoon.

8. Op zaterdag 23 april hebben 11 DAK-leden hun reanimatiecursus met succes afgerond. De cursus werk georganiseerd door Marianne van den Bosch.

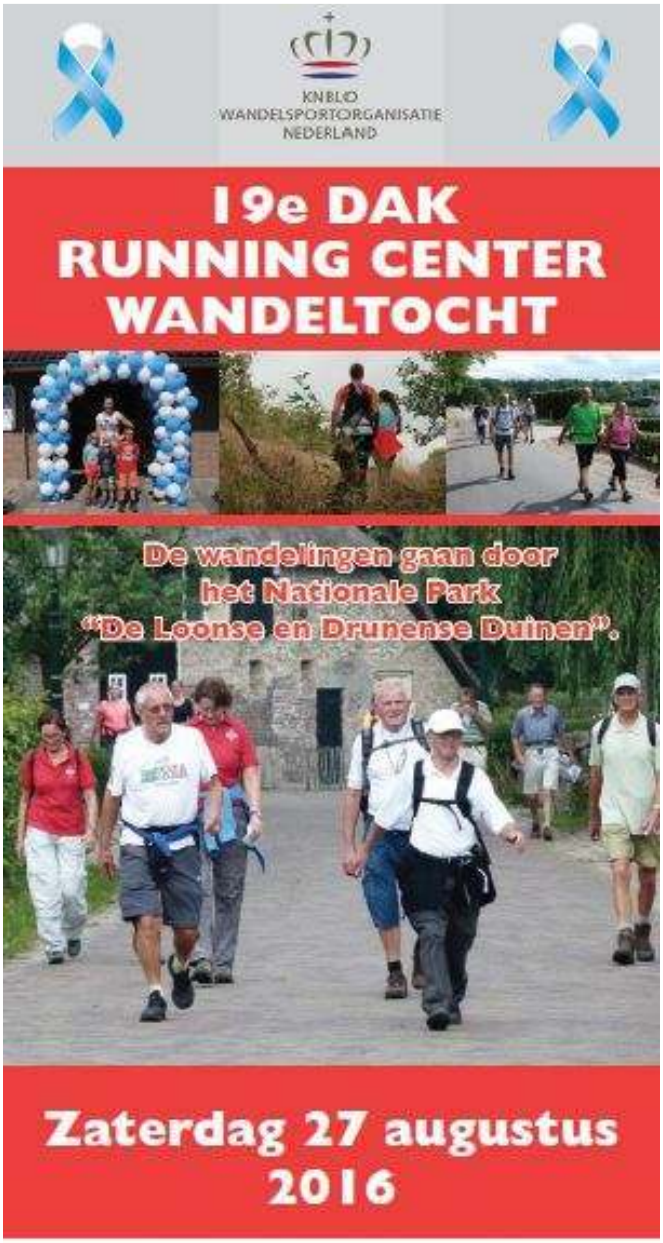
9. Op maandagavond 11 april heeft het halfjaarlijkse voorzittersoverleg plaatsgevonden van de atletiek- en loopverenigingen in Regio 13 (Midden West Brabant). Deze keer werd het overleg gehouden bij Atledo te Dongen. DAK heeft zich hiervoor afgemeld wegens onderbezetting van het bestuur.

10. Het bestuur zal binnenkort een advertentie gaan plaatsen in de regionale kranten voor de vacature van voorzitter. Alvorens deze advertentie geplaatst zal worden, zal deze worden voorgelegd aan alle DAK-leden en zal deze op de site geplaatst worden; eigen leden krijgen voorrang om de functie te vervullen.

11. De bootcamptrainingen zijn medio april weer begonnen onder begeleiding van Peter Goedhart.

    Het bestuur bedankt alle initiatiefnemers voor hun inzet.


Van Herpt
BIO & DELICIOUS
Optimaal presteren
Voorkom blessures
Snel herstellen
Het beste uit jezelf halen? Een optimale en gezonde voeding speelt hierbij een belangrijke rol. Kom voor een deskundig advies, natuurvoeding en voedingssupplementen naar Van Herpt. Met aandacht en enthousiasme helpen wij je graag.
VAN HERPT DELICATESSEN & REFORM
Grotestraat 134, 5151 BN Drunen • T. 0416 372 497 • info@vanherptdrunen.nl • www.vanherptdrunen.nl



Hoofdsponsor

RUNNING Center
Waalwijk
walking- en running specialist

DAK
Atletiek- en Wandelvereniging



Van Asten
Rijwielen

Grotestraat 231, 5151 BL Drunen
Tel. 0416-375115
www.vanastenrijwielen.nl
info@vanastenrijwielen.nl

500m² fietsplezier

IT-diensten Datacentrum Software ontwikkeling

We're not afraid to take the road less travelled

Al jaren zijn wij marktleider in de internationale fitnessindustrie. Aan hen leveren wij software en diensten voor de ondersteuning van de administratieve taken. Door te kiezen voor nieuwe wegen hebben wij succesvolle oplossingen bedacht. Laat ons ook rennen voor uw bedrijf, want onze softwareontwikkelingen en ons efficiënte hardwarebeheer zijn ook toepasbaar in uw branche. We werken al meer dan 27 jaar voor anderen. Dit jaar voor u?



Software Society™
the support professionals

Groenewoud 33
5151 RM Drunen
Nederland

bel ons: 0416 56 08 70
info@softwaresociety.eu
www.softwaresociety.eu

support nodig? www.softwaresociety.eu

TROTS OP

Rinus, Anita, Erika, Josee, Eddy, Jan, Rob, Peter, Marja, Anne en Hans

Zaterdag 23 april hebben deze 11 DAK-leden de hele ochtend hard gewerkt tijdens de herhalingsles reanimeren. Deze les vond in het clubgebouw plaats onder de ervaren leiding van instructeur Ad Timmermans.
Naast hartmassage en beademen is ook het gebruik van het AED-apparaat ruimschoots geoefend. Ook allerlei andere nuttige handelingen kwamen aan bod. De stabiele zijligging, hoe je iemand uit een auto kan halen, wat te doen bij verslikken, tiltechnieken....enz.
Kortom een zeer uitgebreide herhalingsles.
Na afloop mochten alle deelnemers met een geldig reanimatiediploma naar huis!

Hoe mooi is dat voor DAK!

Een prettig gevoel voor alle leden dat er altijd wel iemand in de buurt is tijdens trainingen die weet wat te doen als het nodig zou zijn.

Een dikke felicitatie waard! Proficiat allemaal!

Namens DAK,

Marianne van den Bosch



COMMERCIËLE PARTNERS:

Odorex®
Merk van: Koninklijke Sanders B.V. – Personal Care Products

Rabobank

TOPFYSIOTHERAPIE DRUNEN – In vertrouwde handen

Running Center Waalwijk

EMTÉ Supermarkten

direct-effect e-business

ROC – Regionaal Overslag Centrum Waalwijk B.V.

Restaurant Vandrunen

vermeulen & vermeulen – reclame sinds 1996

D-DRINKS – Import Natural Beverages & Snacks

MEDIFIT Healthclub

Gemeente Heusden

Software Society – the support professionals

delta result – beheersing van infra projecten

Velos de Kort Nieuwkuijk

Sport Wereld Drunen

De Voorste Venne

Clear Channel Hillenaar – Where brands meet people

Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt door:

Scholengemeenschap De Overlaat | Rendon Onderhoudsgroep
P. van Erp & Zn. | Van Asten rijwielen | HLB Van Daal & Partners
d'Oultremontcollege | Van Stokkum Tribunebouw | BAM! Fotografie
Van Bokhoven groenten & fruit | Heusdense Courant | Drunen4you

HULDIGING: MEER DAN 40 JAAR LID VAN DAK

Op woensdagavond 30 maart is Wilhelmien tijdens het gezamenlijk koffiedrinken van de wandelclub in ons clubhuis gehuldigd omdat ze meer dan 40 jaar lid is van de Atletiek en Wandelclub van DAK. Wilhelmien was in de beginjaren eerst atleet, waarbij zij nog enkele keren clubkampioen van de Dames was op de baan. Sinds meer dan 30 jaren is ze nog steeds actief als jurylid. Daarnaast heeft ze enkele tientallen jaren het beheer van de kantine op zich genomen.
Nu is ze elke woensdagmorgen actief als wandelbegeleider. Voor al dit vrijwilligerswerk speldde Walter de Vaan na zijn toespraak bij Wilhelmien de waarderingsspeld op van de AtletiekUnie. Tevens ontving ze de daarbij behorende oorkonde. Van DAK kreeg ze bovendien een fantastisch mooie bos bloemen. De paaseieren bij de koffie die erg in de smaak vielen waren gesponsord door Sjaan Tolboom. Hiervoor mijn hartelijke dank.



JEUGD VAKANTIE VREUGD OCHTEND 2016

Ook dit jaar verzorgt DAK Drunen weer een Jeugd Vakantie Vreugdochtend voor de basisschoolkinderen uit Drunen in de leeftijd van 6 tot 12 jaar.

Zoals voorheen zal deze ochtend ook weer plaats vinden op onze baan en wel op de laatste dinsdag van de basisschoolvakantie, dit jaar is dat op 30 augustus 2016.

Om een leuk programma en goede doorloop deze ochtend te hebben zijn wij weer op zoek naar vrijwilligers die deze ochtend bereid zijn om te helpen.
We hebben mensen nodig om de groepen te begeleiden en om te 'jureren' bij de onderdelen en te helpen bij de onderdelen.

Wij verwachten u die ochtend om 8.15 - 8.30 uur zodat we om 8.45 met het programma kunnen starten.
We eindigen met het laatste spel tegen 11.30 uur.
Uit voorgaande jaren is gebleken dat alles om 12.00 uur opgeruimd is iedereen, kinderen en vrijwilligers, naar huis zijn dus het gaat echt alleen om de ochtend. De definitieve opzet ontvangt u te zijner tijd.

Deze ochtend is altijd een goede promotie voor onze vereniging en gelukkig zijn er ook altijd weer wat kinderen die daarna lid worden.

Bij deze aan u de vraag of u ons deze ochtend kunt helpen, dat zouden wij heel fijn vinden.

Uw POSITIEVE reactie kunt u sturen aan: jeugdbestuur@dakdrunen.nl

Jeugdbestuur DAK Drunen
Marjolein van der Sanden

de Kort Nieuwkuijk
VELOS
IN TOYOTA GESPECIALISEERD

Brasserie Restaurant Partycentrum
Remise


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.


Lid van:
Zo Gastvrij is Brabant
Gastvrij Brabant
Restaurant Partycentrum Remise VOF
Grotestraat 267, 5151 BM Drunen
Tel.: 0416 372393 Fax: 0416 320053
www.remise.nl info@remise.n

DE WANDELENDE TAK

Op **zaterdag 21 mei** gaan we met de wandelclub de voorjaarswandeling doen in Gemert. De afstanden die daar gewandeld kunnen worden zijn 5 of 10 of 15 of 20 km. Ook body walkers, nordic walkers, trimmers, atleten en introducees mogen mee. Graag vooraf opgeven bij de familie Muskens i.v.m. vervoer (Tel. 0416-374102). Vertrek is om 8.30 uur vanaf het parkeerterrein bij onze baan aan de Pr. Hendrikstraat.
De wandelafdeling wenst alle geblesseerde wandelaars heel veel beterschap en een spoedig herstel toe en hoopt ze weer snel bij de wandelgroep te mogen begroeten.

Met de wandel groetjes van Louis Muskens

Op zaterdag 9 april hebben we met een aantal leden van WAK de tocht gelopen van stichting Heppie. Samen met 170 deelnemers hebben we de Sahara- route gelopen voor het goede doel. Een mooie tocht met prachtig weer.
Complimenten voor de organisatie verzorgt door zeven studenten van Schoevers.

Groetjes, Astrid
Bijgesloten een paar foto's van de Heppie walk wandeltocht.






MEDIFIT
DRUNEN
BedrijfsFit
Cardio- en krachtfitness
Groepslessen
Spinning©
Medische Fitness
Sauna
Zonnebank
Circuittraining
Wellness Testcentre
www.medifit-drunen.nl


PARTYCENTRUM
Wijnand van Delft
SFEERMAKERS SINDS 1994
CULINAIRE SMAEKMARKT
IN HET SMAEKCAFÉ
ONBEPERKT GENIETEN VAN LIVE COOKING
ELKE ZONDAG
KOM BINNEN TUSSEN 16.00 UUR - 19.30 UUR
SLECHTS 23,50 EURO P.P.
(exclusief drankjes)
kinderen tot 4 jaar gratis / 4 tot 12 jaar: 12,50 euro
0416 - 373434
Alleen op reservering
Grotestraat 67 | Drunen
www.wijnandvandelft.nl
KINDER MINI SMAEKMARKT
MET KINDERMESJE
INFORMEER OOK EENS NAAR DE MOGELIJKHEDEN VAN EEN BESLOTEN SMAEKMARKT

RunningCenter Wandeltocht 2016

Op **zaterdag 27 augustus** is weer de jaarlijkse DAK RunningCenter Wandeltocht. De WAndelKommissie is reeds met de organisatie gestart om alles zo goed mogelijk te laten verlopen. DAK-leden: laat ons niet in ons hemd staan en doe massaal, samen met jullie gezin, mee aan deze wandeltocht. De vakanties zijn dan afgelopen en op maandag erna beginnen de scholen weer. Deze 19de DAK RunningCenter Wandeltocht is een mooie voorbereiding voor diegene die aan de 80 van de Langstraat mee willen doen, daar deze 14 dagen voor dat evenement plaatsvindt.

Met de wandelgroetjes van Louis Muskens



Restaurant Partycentrum Remise

Remise



- Gezellig een hapje of een drankje in de Brasserie
- Uitgebreid dineren in het restaurant
- Geheel verzorgd feest in een van onze feestzalen

- Ruime gratis parkeerplaats
- Gratis Wifi
- Diverse mogelijkheden voor het organiseren van vergaderingen en bedrijfspresentaties
- Verzorging van gehele catering op locatie
- Bezorgservice van lunch en warme maaltijden





Restaurant & Partycentrum
Remise

info@remise.nl
www.remise.nl
Tel. 0416-372393

COLUMN

Een trainer om trots op te zijn

Sommige mensen hebben een achternaam die perfect bij hen past. Visser, hij verdient zijn geld op een kotter; Bakker, zijn boterham ligt in de bakkerij; Smid in de smidse. Soms maakt het iemand ook ongeloofwaardig. Zo heeft de KLM jarenlang een woordvoerder gehad, Benno Baksteen. Baksteen moest de klanten vertellen dat vliegen met de blauwe vogel buitengewoon veilig was. De cijfers wezen het uit, toch had ik mijn bedenkingen. Dat had alles met zijn achternaam te maken.

Onze trainer heet Rinus. Mooie naam, Rinus. Mijn vader heette ook zo, alleen net iets anders: Rien. stoer, stevig, van stavast. Zijn achternaam: Krijger. Da's dus niet Brabants, het klinkt wel weer goed. Zo ziet-ie er ook uit met zijn grijszilveren paardenstaart en een paar klapkuiten waar je U tegen zegt.

Op hardloopschoenen gedraagt Rinus zich ook als een krijger. Hij heeft al heel wat marathons gelopen, uitstapjes naar het trailrunnen versmaadt hij ook niet. In vreemde oorden kilometers wegmalen, ook dat is 'm niet vreemd.

Zo deed Rinus mee aan de Marathon des Sables. In zeven dagen tijd door de woestijn lopen, 250 kilometer lang. En dat op 65-jarige leeftijd. Een ander gaat biljarten, leest op de bank een boekje, tuurt achter de geraniums naar buiten, of laaft zich aan uitstapjes op de fiets. Een E-bike, anders word je misschien moe.

Rinus niet, de oudste Nederlander in het gezelschap, ging de ultieme uitdaging op hardloopgebied aan. Elke dag weer ploegen door dat zand, er kwam geen einde aan. Maar zelfbeklag kwam er nooit over zijn lippen. Als-ie weer een duintop had bedwongen en moest constateren dat het volgende checkpoint nog altijd niet in zicht was, schudde Rinus niet zijn hoofd, maar begon-ie te lachen. Om zichzelf – waar ben ik toch aan begonnen, maar we maken het wel af -, en hij lachte de Sahel uit. Sahel, loop naar de hel. Mij krijg je niet klein, ik zal die finish halen.

En zo gebeurde. Na zo'n 63 uur ontberingen kwam Rinus over de eindstreep. Lachend, natuurlijk. Een echte krijger die Rinus Krijger. Een trainer om trots op te zijn.

Kees Klijn





ROC
REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.

delta result
beheersing van infra projecten

BAANCOMMISSIEVRIJWILLEGERSDAG

Even een vraag?

Onze atletiekbaan ziet er steeds mooier uit. Onlangs zijn de afdekkingen van de verspringbakken vernieuwd en zijn de randen aangepast. Met het nodige vernuft en creatieve ideeën liggen er nu fraaie afdekkingen.
Zo is ieder week de baanploeg in de weer op onze baan voor het opknappen van zaken, die onderhoud vergen of het realiseren van nieuwe ideeën.
Deze werkzaamheden gebeuren in de avonduren. Overdag gebeurt er aanzienlijk minder, slechts af en toe.

Het idee is ontstaan of het mogelijk is om ook overdag met meerdere mensen klusjes op en rondom de baan en clubgebouw op te knappen. Tegenwoordig is de leeftijd van de vereniging zodanig, dat we meerdere leden hebben die overdag mogelijkerwijze in de gelegenheid zijn om wat tijd beschikbaar te stellen voor onze vereniging. Om zo DAK in een nog mooier daglicht te zetten.

Kort samengevat: we zoeken mensen die overdag wat willen doen: mannen, vrouwen, vaders, moeders van leden, of opa's en oma's van leden. Iedereen is welkom. Er zijn alle soorten werkzaamheden licht en wat zwaarder. Ook administratieve werkzaamheden zijn mogelijk. Uiteraard biedt de pauze alle gelegenheid om elkaar beter te leren kennen en de kijk op de wereld door te nemen. Uiteraard met een knipoog.

In eerste instantie denken we aan de dinsdag morgen. Past dit niet en heeft u toch belangstelling, laat dit dan toch even weten.

Voor meer informatie en aanmelden:
Jan van Bladel, namens de baanwerkgroep.
tel 0416 - 373869, e-adres jan.helmy@home.nl;



DE VOORSTE VENNE

restaurant Vanrunen

EERSTE COMPETITIEDAG 1 MEI 2016

DAK was zondag 1 mei gastheer voor de eerste competitiewedstrijd voor de junioren A.
Met een iets angstig voorgevoel werd op deze dag gewacht. Nog geen week geleden stond iedereen te klappertanden buiten en hoe zou het de week erop zijn. Wel het was prachtig weer met een koude noordenwind, maar die was niet sterk en op de baan gaf dit weinig last. De zon scheen volop en de baan lag er pico bello bij, dankzij de baanploeg en ook de kunststofbaan was de week ervoor gereinigd.
De prestatie van de DAK atleten waren uitstekend met vele persoonlijke records en zelfs enkele clubrecords. Behalve het favoriete onderdeel kwamen de A-junioren ook uit op een minder gangbaar onderdeel om voor de broodnodige punten te zorgen en het was daardoor ook heel gezellig.
Antoine van der Sanden liep op de 100m een persoonlijke record elektronische tijd in 12,11 sec. Helaas moest zijn serie 2 keer starten en zijn eerste start was de beste. Zijn bijnummers 17,59mdiscus en 7,77 m kogel;
Stan Biemans begon met zijn bijnummer en wel de 100m in 12,98 sec een persoonlijk record. Zijn hink Stap Sprong was eveneens een persoonlijk record met 10,67m. Helaas bij zijn belangrijkste onderdeel hoogspringen verdraaide Stan zijn knie en moest hij na 1,55 m stoppen. Stan beterschap.
Tobias van Roon startte op de 1500m en Tobias had er zin in. De eerste ronde ging snel en Tobias volgde op enige afstand achter de koploper. Gelukkig namen beiden snelheid terug en bleef het tot de laatste ronde spannend of Tobias nog bij de koploper kon komen. maar die had ook nog reserves voor het eindschot. Sterk gelopen door Tobias met een tijd van 4:35,70 min een persoonlijk record(meer dan 20 sec eraf)
Stijn van Nierop verbeterde royaal zijn persoonlijk record op de 200m naar 24,65 sec en hij won daarmee zijn serie door een sterke laatste 50 m. .Zijn bijnummer speer was 24,16m
Geert Elferink sprong een 'clubrecord baan buiten' Hink Stap Springen met 13,15 m en won daarmee dit onderdeel. Hoog was geen bijnummer en goed voor 1,70 m een evenaring van zijn persoonlijk record. De 200m was boeiend> net toen Geert de bocht uitkwam en naar de eerste plaats dreigde te gaan voelde hij iets in zijn achterdijbeen spieren (hamstrings) en nam zichtbaar gas terug. Zijn 24,70sec was toch goed voor een persoonlijk record.
Geert de Gouw ging voortvarend, doch beheerst van start en bleef zijn ritme vast houden zonder dribbelpasjes bij het nemen van de horden. In vloeiende stijl liep hij naar de koppositie in de tweede bocht en in de laatste 100m stond Geert de leiding niet meer af. Tijd 62,69 sec een dik persoonlijk record. Speer leverde 25,46m op.
Ahmed Abubakar startte op de 800m voortvarend en kwam in ca 60 sec door maar de tweede ronden werd moeilijker maar toch een prima tijd met 2:07,40 min.
Harry van Ham startte gelijktijdig met Ahmed en kwam eveneens in ca 60 sec door, ook de tweede ronde was voor Harry lastiger. Examentijd is daar mede debet aan Tijd: 2:11,09 min.
Het sluitstuk van de middag was de 4x400m met als loopvolgorde: Stijn-Harry-GeertdeG en Ahmed. Dit prachtige onderdeel leverde de mannen een dik clubrecord op in 3:45,87 min een tijd die ook landelijk meetelt.
Eindstand: 5923 punten. 7de in de poule.

De meisjes hadden helaas geen volledige ploeg. Ze waren met z'n drieën en verzamelden toch nog veel punten.
Daphne van Zandvoort is nog herstellende en kon op de loopnummers niet vol gaan.
De 800 m ging vlot maar ontspannen, zoals dat zo mooi heet. Daphne liep na de start toch direct op kop en na 600m kwam nr twee iets dichter bij, maar de laatste 50 m zette Daphne nog even aan en stelde haar serieoverwinning daarmee veilig. Tijd: 2:38,49 min. Vervolgens het bijnummer speer met 11,98 m en de afsluitende 200m in 28,43 sec.



Raadhuisplein 19 in Drunen
Partner Drunense Duinenloop 2013

SPORT WERELD





Bregje van Beurden(B juniore) had een snelle start op haar 100m en lag direct op kop en hield dit vol tot de eindstreep. Tijd 14,12 sec en een persoonlijk record. Haar bijnummers waren hoogspringen met 1,20 m een persoonlijk record en kogelstoten 5,62 m.
Mare van Bladel(B juniore) begon met haar favoriete onderdeel Hink Stap Sprong. De eerste sprong was direct een persoonlijk record met 8,98m. Bij de volgende pogingen ging Mare daar royaal overheen. Haar 9,39 m betekende voor Mare een persoonlijk record.
En er zit nog meer in, want de laatste poging was ongeldig slechts enkele mm's over de streep, maar de afstand was duidelijk verder.
Meisjes totaal 3199punten 13de in de poule.
Het was een leuke wedstrijd, goed georganiseerd en goede prestaties. Regelmatig hoorden we : 'daar gaat als eerste over de streep een atleet van de thuis verenging DAK. '
Bedankt WOC, jury, kantine en vele andere vrijwilligers.




33
541
55

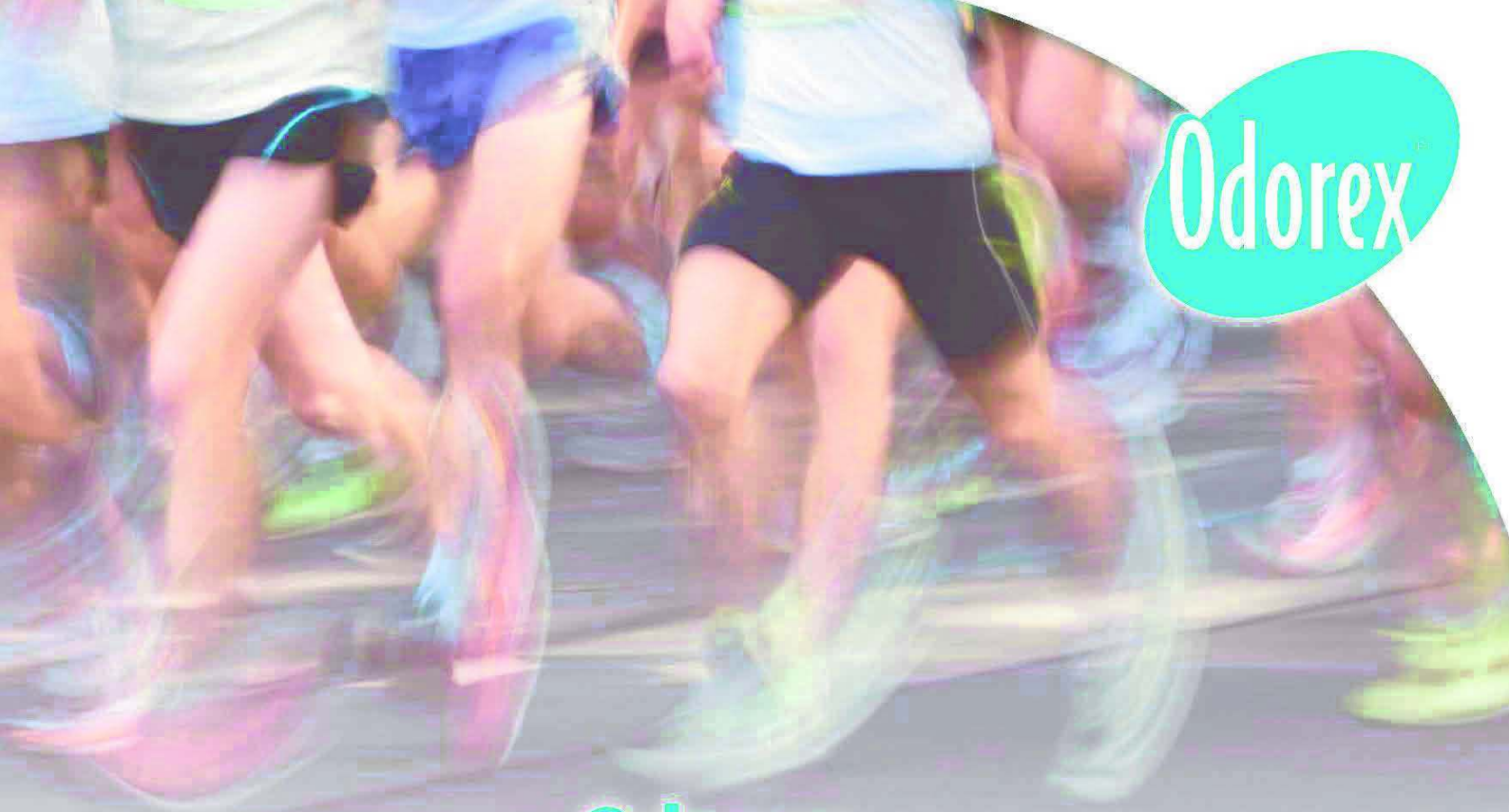
D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



TOPFYSIOTHERAPIE®

DRUNEN In vertrouwde handen



Odorex

Odorex ...
voor een frisse start!

Lang, heel lang geleden introduceerden we de eerste deodorant in Nederland. Nu, 80 jaar later, zijn we de eerste en enige met een compleet assortiment deo's voor iedereen, voor elke situatie en voor zowel dagelijks als meerdaags gebruik. Kortom, we bieden je die deo's, die bij jouw persoonlijke wensen en leefwijze passen.

Tegelijkertijd zijn we voortdurend bezig om nieuwe deo's te ontwikkelen die nog beter beantwoorden aan mensen met specifieke wensen. Wil je meer over Odorex weten kijk dan op www.odorex.nl of bezoek onze facebookpagina facebook.com/odorexdeo.



Odorex

www.odorex.nl

Merk van:
ANNO 1853
KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS