

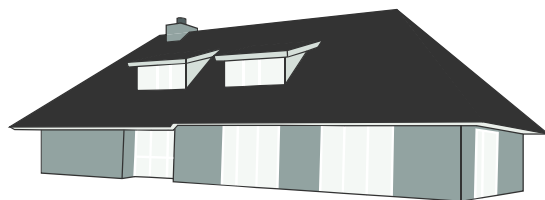
# OnderDAK

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 als 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.



*Rabobank draagt  
sporters een warm  
hart toe*

*Een aandeel in  
elkaar*

## *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](http://www.rabobank.nl/delangstraat)

*Een aandeel in elkaar*



**Rabobank**

# INHOUDSOPGAVE

|                                                                                                 |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INHOUDSOPGAVE .....</b>                                                                      | <b>1</b>  |
| <b>VOORWOORD .....</b>                                                                          | <b>3</b>  |
| Euforische avond eindigt met konijn uit hoge hoed .....                                         | 3         |
| <b>VAN DE BESTUURSTAFEL .....</b>                                                               | <b>4</b>  |
| <b>OLIEBOLLENLOOP 2016 .....</b>                                                                | <b>5</b>  |
| <b>EN DE VOORZITTER IS... ..</b>                                                                | <b>9</b>  |
| <b>(BIJNA) 50 JAAR DAK IN DRUNEN .....</b>                                                      | <b>11</b> |
| <b>DE WANDELLENDE TAK .....</b>                                                                 | <b>13</b> |
| Oudejaarswandeling .....                                                                        | 13        |
| Nieuwjaarswandeling .....                                                                       | 13        |
| <b>THEO OP STAP MET ZIJN HAREM .....</b>                                                        | <b>15</b> |
| <b>SPEK DE CLUBKAS.....</b>                                                                     | <b>18</b> |
| <b>WEEMOED, NOSTALGIE OF BEIDEN? .....</b>                                                      | <b>18</b> |
| <b>START TO RUN .....</b>                                                                       | <b>19</b> |
| Run to the start .....                                                                          | 19        |
| <b>DAK-UITJE RECREANTENLOPERS 2016 .....</b>                                                    | <b>21</b> |
| <b>COLUMN.....</b>                                                                              | <b>23</b> |
| Paardenstaart gaat de kar trekken .....                                                         | 23        |
| <b>SNELWANDELEN.....</b>                                                                        | <b>25</b> |
| Nederlands kampioenschappen snelwandelen op de weg op 2 oktober 2016 in Tilburg. ....           | 25        |
| Feesttraining op zaterdag 22 oktober 2016. ....                                                 | 27        |
| Start winterserie 6 november 2016 in Rotterdam. ....                                            | 27        |
| Snelwandelen voor jeugdigen. Extra training. ....                                               | 27        |
| <b>WEDSTRIJDVERSLAGEN .....</b>                                                                 | <b>29</b> |
| Tini de Laat Nationaal Kampioen Kwart Duatlon! .....                                            | 29        |
| Schoolatletiekdag d'Oultremontcollege vrijdag 30 september 2016 .....                           | 29        |
| Onderlinge wedstrijd op zaterdag 17 september 2017 voor pupillen en C/D junioren .....          | 30        |
| Zuid Nederlands kampioenschappen voor B junioren en Brabantse C spelen voor C junioren in ..... |           |
| Best op zondag 16 oktober 2016 .....                                                            | 30        |

Redactie clubblad

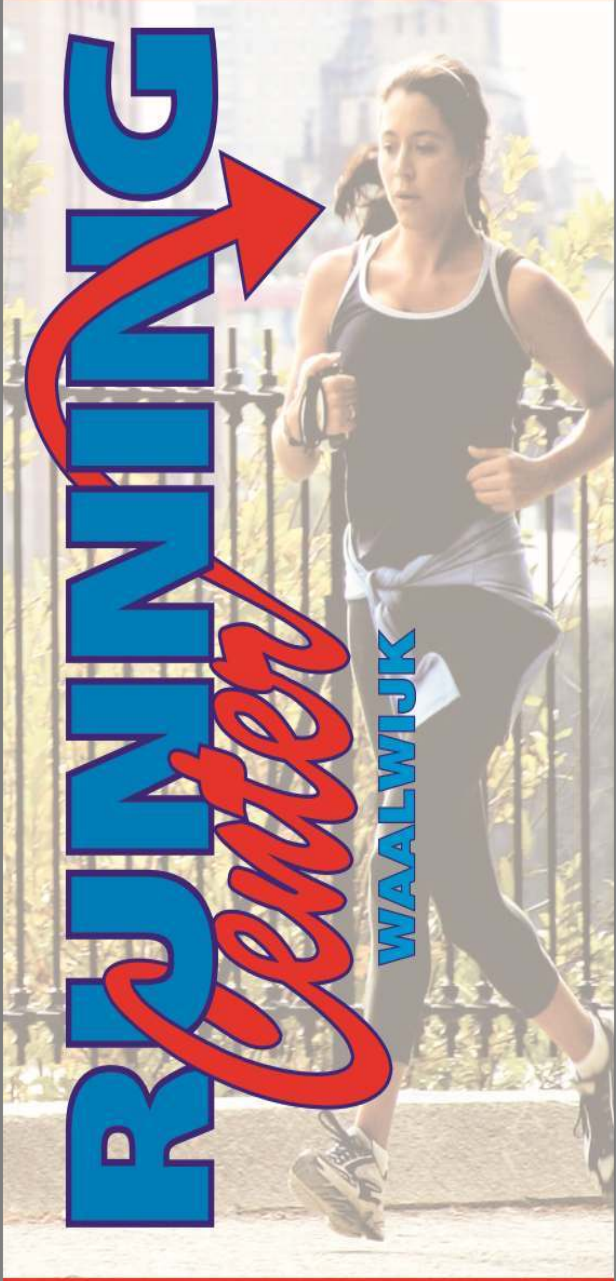
Kees Klijn, De Ruyterstraat 24, Tel. 0416-372276, Frans v Delft, Achterstraat 10A, Tel. 0416 320130  
E-mail: clubblad@dakdrunen.nl

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

Verschijning van volgende clubbladen in 2017: nr 1, 14 januari, nr 2, 11 maart, nr 3, 6 mei, nr 4, 8 juli, nr 5, 9 september en nr 6, 25 november.

Inleveren kopij voor nr. 1 van 2017 uiterlijk 8 januari 2017.

**DE WANDEL- EN  
HARDLOOPSPECIALIST**



**RUNNING**  
*Center*  
**WAALWIJK**

[www.runningcenterwaalwijk.nl](http://www.runningcenterwaalwijk.nl)

**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**

Beng&Olufsen Center TROMPSHAAK 6 BRUNEN TEL: 04181 321900

HIER HAD

UW

ADVERTENTIE

KUNNEN

STAAN

## VOORWOORD

### *Euforische avond eindigt met konijn uit hoge hoed*

Het clubblad van september 2016 begint met de volgende aanhef: NIEUWSBERICHT uit een landelijk dagblad, Drunen, 23 mei 2018, "Doek is gevallen na (bijna) 50 jaar DAK Drunen".

Ik ben zeer verheugd dat gebleken is dat dit een fictief en hypothetisch bericht was. Dat de moraal van dit verhaal veel stof heeft doen opwaaien mag duidelijk zijn. Met maar liefst 21 leden waarbij het morele kwartje was gevallen, zijn we bijeen gekomen op maandag 31 oktober 2016, met als doel te overleggen hoe we uit deze nijpende situatie kunnen komen. En met succes, veel succes!

### Successen

Het hoofdbestuur is uitgebreid met maar liefst 4 personen (inclusief het voorzitters konijn uit de hoge hoed), waarvan de inauguratie zal plaatsvinden tijdens de ALV in februari 2017. Het WOC (Wedstrijd Organisatie Commissie) is aanmerkelijk versterkt en er is een commissie ingericht voor "(Interne) PR, Sponsoring, Marketing en PZ". Tevens wordt het "beheer en onderhoud van de accommodatie" structureel verbeterd. Er is ook een oplossing gevonden voor de opvolging van de ledenadministratie. En "last but not least": er is een commissie in het leven geroepen om het 50-jarig bestaan van DAK te organiseren. Dus zoals het er nu naar uitziet, moeten we 24 mei 2018 feestelijk kunnen vieren.

### Euforie

Ik wil daarom iedereen bedanken die een bijdrage heeft geleverd en/of de inzetbaarheid heeft toegezegd tijdens de zeer goed verlopen bijeenkomst op 31 oktober 2016; BEDANKT! Het voelt voor ons allemaal euforisch!

### Morele kwartjes

Ondanks dat er 21 morele kwartjes zijn gevallen, mogen we ons nu niet laten verleiden om door de euforische gevoelens op onze lauweren te gaan rusten. Dankzij de 21 kwartjes kunnen we weliswaar goed "doorstarten", maar we zijn nog steeds fragiel. Het bestuur zal samen met o.a. de "(Interne) PR, Sponsoring, Marketing en PZ" commissie (email [pz@dakdrunen.nl](mailto:pz@dakdrunen.nl)) naar veel meer broodnodige morele kwartjes gaan zoeken die het werk van verschillende commissies en evenementen moeten gaan verbeteren en vooral verlichten. Vele kwartjes maken licht werk.



### Het noodlot van de noodklok ligt in jouw handen

Eigenlijk hopen we dat de morele kwartjes uit zichzelf gaan vallen door een mail te sturen naar [pz@dakdrunen.nl](mailto:pz@dakdrunen.nl), waarna we in overleg een geschikte taak of functie voor je kunnen zoeken. Wanneer we dit structureel doen, kunnen we de noodklok eindelijk begraven.

Laat jouw moraal spreken, dan valt het kwartje vanzelf!

Rest alleen nog het mailtje naar [pz@dakdrunen.nl](mailto:pz@dakdrunen.nl).

Met vriendelijke groeten,  
Kees Klerx



## VAN DE BESTUURSTAFEL

Heeft het bestuur maar en paar puntjes vanaf de bestuurstafel... maar het vermelden waard!

- Het bestuur is heel erg blij met een de grote opkomst op 31 oktober van een groot aantal mensen die iets extra's voor de club willen gaan doen.  
Op de ledenvergadering zullen 4 leden voorgedragen worden om deel uit te gaan maken van het bestuur. Hierdoor kunnen onder andere de contacten met de regio en gemeente, de beheerszaken van de baan en het clubgebouw, de zorg voor de jeugdtak van onze vereniging enzovoorts weer de aandacht krijgen die het verdient en nodig heeft.
- Daarnaast zijn er nog een groot aantal mensen die het WOC versterken, de PR nieuw leven in gaan blazen en zorg gaan dragen voor de ledenadministratie.  
Vele handen maken licht werk. Hopelijk werkt het enthousiasme van deze mensen aanstekelijk.  
Twijfelde je nog, maar wil je ook wel iets gaan doen. Laat het ons weten!
- Op 28 en 29 februari zal MHCD voor Maxi Campoo weer twee dagen gebruik maken van ons clubgebouw.
- In regionaal verband is er een overleg om te kijken of er mogelijkheden zijn om een gezamenlijke elektronische tijdwaarneming aan te kopen. Hierbij wordt gekeken naar onder andere de kosten, voorwaarden etc. DAK neemt deel aan dit overleg.
- 





## OLIEBOLLENLOOP 2016

Beste atleten, lopers en wandelaars,

We naderen weer einde van het jaar dus tijd om onze traditionele oliebolloop aan te kondigen.

Net als vorig jaar zal de oliebolloop vooral een traditionele training zijn!

Een gezellige training waarbij het accent ligt op het gezellige samenzijn en het jaar samen af te sluiten.



De training zal zeer nadrukkelijk gevarieerd worden in zowel terrein als afstand. De snelheid wordt door je zelf bepaald zodat iedere atleet aan zijn trekken komt.

Ongeacht welk trainingsschema je volgt .....het past altijd voor jong en oud, beginner of gevorderde loper!

Laat zien dat je het vernieuwde bestuurlijke elan steunt en waardeert. Meld je massaal aan.



**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 voedings-supplementen 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](mailto:info@vanherptdrunen.nl) • [www.vanherptdrunen.nl](http://www.vanherptdrunen.nl)

De DAK oliebollopen is op:

**zaterdag 17 december om 9.00 UUR**

**Locatie: Parkeerterrein Drie Linden te Giersbergen.**

Een oproep natuurlijk aan de trainers om deze verenigingsactiviteit actief te promoten.

Omdat we wel moeten weten hoeveel oliebolletjes we moeten bestellen, aanmelden

s.v.p. bij:

[oliebollopen@dak.nl](mailto:oliebollopen@dak.nl)

Graag vòòr 10 december a.s.

DEELNAME IS GRATIS

Sportieve groeten,

Trainers Theo van Baardwijk & Peter Goedhart.

*Wandelaars en Nordic walkers graag discipline bij de aanmelding vermelden.*

*Ben je als loper geblesseerd, maar kan je wel wandelen, dan eveneens graag vermelden dat je aan het wandelprogramma deelneemt.*





## Van Asten *Rijwielen*

Grotestraat 231, 5151 BL Drunen  
Tel. 0416-375115  
[www.vanastenrijwielen.nl](http://www.vanastenrijwielen.nl)  
[info@vanastenrijwielen.nl](mailto:info@vanastenrijwielen.nl)

*500m<sup>2</sup> 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](mailto:info@softwaresociety.eu)  
[www.softwaresociety.eu](http://www.softwaresociety.eu)

support nodig? [www.softwaresociety.eu](http://www.softwaresociety.eu)

## EN DE VOORZITTER IS...

In werkelijkheid zal de beoogd voorzitter pas officieel worden nadat die in de Algemene Ledenvergadering van februari 2017 wordt aangenomen; dit geldt ook voor de overige nieuwe bestuursleden.

Had ik de ambitie om voorzitter van DAK te worden? Eerlijk gezegd niet, maar de afgelopen periode hebben we gezien dat het DAK-bestuur onderbezet is geweest, diverse oproepen voor de voorzittersfunctie hebben tot niets geleid. Al een tijdje liep ik met de gedachte om dit dan op te pakken, maar dit gaat veel energie kosten, als ik het doe wil ik er ook voor staan. Dan kort op elkaar 2 noodoproepen van het bestuur, eerst voor jeugdtrainers en dan een brandbrief dat DAK ophoudt te bestaan. Op dat moment de afweging gemaakt en als er niemand anders is er dan maar in te stappen. Laat het duidelijk zijn, mocht je de ambitie hebben om voorzitter van DAK te willen worden, meld je aan. Dan zien we in februari wel hoe er in de Algemene Ledenvergadering over wordt gestemd.

De noodoproepen van het bestuur hebben een goed effect gehad, ouders hebben zich aangemeld om jeugdtrainers activiteiten op te pakken, een grote groep aanwezig op 31 oktober voor bestuursfuncties en ook een groot deel ingevuld. Goede acties, het geeft ook aan dat er DAK-leden zijn die bereid zijn taken op zich te nemen, als de nood maar hoog genoeg is. Het effect van de noodoproepen heeft gewerkt. Toch kan het bestuur niet elke maand noodoproepen gaan uitsturen, het effect ervan wordt steeds minder. De hoop is dat dit voor alle DAK-leden een signaal is geweest dat DAK altijd mensen nodig heeft die de handen voor de vereniging willen uitsteken. Dus aarzel niet om je alsnog aan te melden voor een taak binnen DAK.

Wie ben ik?

Sinds juli dit jaar ben ik met pensioen.

Lid van DAK sinds februari 2007, voor die tijd veel zelfstandig gelopen vooral op de weg, halve en hele marathons. Bij DAK heb ik in eerste instantie alleen maar meegelopen in de groep. Sinds een aantal jaren train ik nu de loopgroep 4D, met name gericht op halve en hele marathons en probeer ik zelf ook nog regelmatig wat wedstrijden te lopen. Bij DAK ook betrokken geweest bij eerste initiatieven voor bootcamp en actief meegewerkt aan de opzet en uitvoer van de DAK Devils Trail.

Er zijn nog veel aspecten van DAK waar ik niet mee te maken heb gehad en kijkend naar de taken van de voorzitter, zal het ook niet altijd even gemakkelijk worden. Maar met de zittende bestuursleden en de nieuw aangemelde bestuursleden en de ambities die ze hebben ben ik ervan overtuigd dat er 100% inzet zal zijn en dan zal het resultaat er ook naar zijn.

Een Surinaams spreekwoord zegt: Met één hand kun je niet klappen. Het bestuur heeft ook de inzet van de overige leden nodig.

Met vriendelijk groet  
Beoogd DAK – Voorzitter  
Rinus Krijger

# 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](http://www.remise.nl) [info@remise.nl](mailto:info@remise.nl)

## (BIJNA) 50 JAAR DAK IN DRUNEN

Het is zo'n beetje half september 2016, het clubblad van onze vereniging "valt in de bus". Digitaal bedoel ik dus. Wat is het nieuws. Dat weet je pas als je gedownload (?) hebt.

Geen idee hoe het jullie vergaan is, maar de eerlijkheid gebied te zeggen dat ik niet verder gekomen ben dan blz. 3!

Het begon met een artikel uit een landelijk dagblad, met als datum 23 mei 2018 en vervolgens, dat het doek gevallen is! Geen opgewekt, laat staan een opbeurend verhaal.

Nou ken ik de vereniging al langer dan vandaag. Al meer dan eens is er door deze en gene gezegd en gevraagd om hulp, ondersteuning, inzet, medewerking of hoe je het ook maar noemen wilt.

Nog eens gelezen en dus aan de rest niet meer toegekomen. Wat later een telefoontje van nog iemand die vond dat dit toch eigenlijk niet kan en mag gebeuren.

Lang verhaal kort: naast/met andere "geschrokken" leden zijn we de boer op gegaan, mensen benaderd, gepolst, gewezen op maatschappelijke "verplichtingen" e.d.

Contact gehad met Kees Klerx, de auteur van het artikel in die krant. Al die activiteiten leidden tot verschillende aanmeldingen van leden en zelfs ook van niet-leden die ieder op hun eigen manier hun inbreng wilden gaan leveren aan / voor de vereniging.

Bemoedigend was dan ook het overleg met al deze mensen op maandag 31 oktober 2016.

Kees had het goed voorbereid. Een schema met open plaatsen binnen de vereniging; de wensen/gedachten m.b.t. de invulling van deze vacatures door de aanwezigen.

Op deze manier zijn best wel een aantal openstaande werkzaamheden binnen de vereniging ingevuld. Ongetwijfeld zal er ergens anders in dit clubblad hierover nog wel iets vermeld staan.

**Voor iedereen die zich heeft aangemeld en uiteraard ook diegenen die al langere tijd actief zijn voor de vereniging: bedankt, veel succes en maak er iets moois van voor onze vereniging!**

Dit alles heeft wel tot gevolg dat we (nu toch wel met een gerust hart) kunnen gaan werken aan het een en ander om het 50-jarig bestaan (24 mei 2018 = 50 jaar) niet ongemerkt voorbij te laten gaan.

Wat we gaan doen? Dat kan van alles zijn. Daar gaan we nog over nadenken.

We, dat zijn Willian Smits, Harry Seijkens en ondergetekende. Er worden nog enkele mensen gevraagd om deze club te versterken.



Het zou wel mooi zijn als we vanwege het jubileum de beschikking zouden kunnen krijgen over foto's, herinneringen uit de beginjaren, bijzondere zaken die gepasseerd zijn e.d.

Kortom zaken die zo'n jubileum leuker, aantrekkelijker en gezelliger kunnen maken.

Mocht je wat dat betreft iets hebben of iemand weet die dat zou kunnen hebben: laat het ons weten.

We zijn benieuwd en wachten jullie berichten, reacties e.d. met belangstelling af.

Namens Commissie 50 jaar DAK  
Harrie van Delft  
( [harton@live.nl](mailto:harton@live.nl) )

# MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

[www.medifit-drunen.nl](http://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](http://www.wijnandvandelft.nl)



**INFORMEER OOK EENS NAAR DE MOGELIJKHEDEN  
VAN EEN BESLOTEN SMAEKMARKT**

## DE WANDELLENDE TAK

### *Oudejaarswandeling*

Op woensdagmorgen 28 december is het plan om bij de Rustende Jager koffie te gaan drinken met de wandelgroep.

De start is zoals gewoonlijk om 09.00 uur bij de parkeerplaats aan de Steegerf.

Eenieder die zin heeft om mee te gaan mag zich daarbij aansluiten om eens een keer lekker door het zand van de Drunense duinen te struinen. We zullen omstreeks 11.30 uur terug zijn bij het startpunt aan de Steegerf.



---

### *Nieuwjaarswandeling*

Traditioneel zoals iedere jaar wordt er op zaterdag 14 januari een Nieuwjaarswandeling van ongeveer 15 km georganiseerd door de wandelgroep van DAK.

Aan de wandeling mogen alle DAK-leden met hun familie deelnemen. De start is om 13.00 uur vanaf de parkeerplaats bij sportpark "de Schroef".

We zullen eerst ongeveer 1½ uur wandelen, dan een bakje koffie nuttigen en vervolgens weer in 1½ uur terugwandelen naar het startpunt.

Hier hopen we om ongeveer 16.30 uur voor de zonsondergang weer terug te zijn.

Met de vriendelijke wandelgroeten,  
WAK.

Groetjes,  
Wandelcommissie WAK

R  
e  
s  
t  
a  
u  
r  
a  
n  
t

P  
a  
r  
t  
y  
c  
e  
n  
t  
r  
u  
m

R  
e  
m  
i  
s  
e

# 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

## THEO OP STAP MET ZIJN HAREM

Op zaterdag 29 oktober 2016 vertrekken we om 8.00 uur vanaf de parkeerplaats aan de Prins Hendrikstraat richting Made voor een Halloweenocht van de St. Biesboschwandeling en The World of Walking.

We zijn: Theo en zijn harem bestaande uit Ans, Mechi, Pia en ondergetekende. Aangekomen in Made worden we opgevangen in de winkel van The World of Walking, helemaal in Halloween stemming versierd, met koffie/thee en heerlijke zelf gebakken brownies.

De tocht is 23 km lang en vol goede moed gaan wij van start. De tocht is alleen beschreven op papier en niet uitgepijld, zoals wij meestal gewend zijn. Gelukkig hebben Theo en Pia een prima geheugen (zij hebben de tocht vorig jaar ook gelopen) dus we komen er uiteindelijk wel uit. We vetrekken in de mist maar gaandeweg komt het zonnetje tevoorschijn. Het is prachtig wandelweer. Onderweg worden we ingehaald door 2 fanatieke dames die, net als wij, op zoek zijn naar het viaduct over de snelweg. Zij zijn reeds een keer verkeerd gelopen en vervolgen hun weg met gezwinde spoed. Theo zegt dat we ons geen zorgen hoeven te maken, aan het einde halen we hen vast wel weer in. Ergens halverwege blijken zijn woorden reeds waarheid te worden. De dames lopen een groot stuk voor ons uit en missen, al kletsend, een routepaaltje. Wij roepen en schreeuwen maar de afstand is te groot, weer lopen zij verkeerd...

Als we uiteindelijk de koffiestop plaats naderen, gaan wij echter zelf ook in de fout. Goed lezen is wel cruciaal voor een wandelaar. We moeten langs een bepaald restaurant lopen bij een golfbaan. Wij lopen langs de voorkant van het perceel, enkele kilometers verder blijkt dat we dus links af hadden moeten slaan en het perceel aan de zijkant hadden moeten passeren. Maar niet getreurd, we spreken een passerende fietser aan en die wijst ons een pad door het bos waardoor we dus niet hoeven om te lopen. De koffie met een lekker worstenbroodje is meer dan welkom. Als wij bijna klaar zijn met het verorberen hiervan komen de twee snelle dames binnen, zij hebben inmiddels 4 kilometer te veel gelopen en het humeur van een van hen wordt daar niet beter op.

We vervolgen onze tocht en inmiddels staat de zon zo hoog aan de hemel dat jassen en vesten uit kunnen, het is gewoon warm. Het blijft een kwestie van goed lezen, veel overleggen en af en toe wat gebakkelei, maar we komen na 23 kilometer toch weer aan bij het vertrekpunt. Hier krijgen we een heerlijke kop pompoenensoep met brood en kruidenboter. Verder nemen we nog wat vruchtensap en een overgebleven brownie.

We vragen iemand van de winkel een foto van ons te maken voor bij dit stukje, maar helaas drukt deze mevrouw op een verkeerd knopje, want terug in de auto kunnen we de foto in zijn geheel niet vinden. Aangekomen op het parkeerterrein bij DAK vinden we iemand die hier meer verstand van heeft, gelukkig, en hij legt Theo en zijn harem vast op de gevoelige plaat.

Kortom heerlijk gewandeld en prima verzorgd, het was gezellig. Tot de volgende keer.

Carla Verdaasdonk-Pronk.





## Herfstsfeer tijdens wandeling



## SPEK DE CLUBKAS

Beste leden van DAK,

Hierbij de cheque met de bijdrage van de Rabobank de Langstraat aan ATLETIEKVERENIGING DAK. De opbrengst is verkregen door het uitbrengen van en of twee stemmen (maximaal twee stemmen per vereniging was toegestaan) door de bezitters van een rekening bij de Rabobank op hun favoriete vereniging.

Onze vereniging haalde een score van 259 stemmen en bereikte daarmee de dertiende plaats van de 295 deelnemende verenigingen en stichtingen.

De cheque werd uitgereikt door directeur Leo Mastenbroek afgelopen woensdag op 2 november op het kantoor van de Rabobank te Drunen.

Het geld gaat goed besteed worden.

Met vriendelijke groet,

Jan Brok  
Penningmeester



---

## WEEMOED, NOSTALGIE OF BEIDEN?

Nee dit wordt geen ouwe... praat.

Het zal wel 40 jaar geleden zijn dat wij binnen DAK discussieerden of een witte broek zonder Adidas-strepen wel of niet tot het club tenue behoorde. Maar met het nieuwe elan dat bestuurlijk weer zijn intrede heeft gedaan zou de intrede van HET clubtenue bij onze eigen Drunense Duinen Cross zeker niet misstaan. Kijk maar eens naar het goede voorbeeld van Atledo al van ver herkenbaar.

Bedenk wel sporters dat de beloning van het in clubtenue lopen is dat je herkenbaar bent en meer aanmoedigingen krijgt, win-win-situatie zo gezegd.

Dus volgende keer bij die enkele thuiswedstrijd zien we je in clubtenue toch? O ja als je er geen hebt: ik heb er twee in de maat M. Dus lenen kan ook, zelfs zonder uit te wassen in te leveren. Wat let je?

Sportgroeten Theo van Baardwijk

## START TO RUN

### *Run to the start*

Zaterdag 11 september jl. zijn 22 deelnemers aan het programma Start to Run van de Atletiekunie aangevangen met hardlopen. Gedurende 7 weken, 2 x per week onder deskundige leiding van de gediplomeerde hardlooptrainers Jan Haverhals, Theo van Baardwijk en Peter Goedhart van de Atletiek en Wandelvereniging DAK. De afsluiting was op 22 oktober jl. de ultieme test.

In plaats van de coopertest was nu gekozen voor de 3 km afstand. Voor velen voor het eerst, onafgebroken hardlopen over een behoorlijke afstand. De tijden waren zeer gevarieerd van 16 minuten tot 22 minuten, maar tijden zijn in deze fase van ondergeschikt belang. Het volbrengen en vooral het hebben van plezier voor twee, dat is de credo voor deze groep lopers. 80% van de lopers gaat dan ook door met het vervolgprogramma dat de DAK-trainers voor de komende 6 weken hebben samengesteld. Nieuwe doel: 5 km onafgebroken over 6 weken. Daarna... kan voorzichtig worden gedacht aan deelname aan de Drunense Duinenloop in het voorjaar van 2017.

Mochten jullie een gezinslid of buurman/buurvrouw hebben die jaloers elke training naar je kijkt omdat zij eigenlijk ook wil gaan hardlopen? Maak haar of hem dan nu al warm voor de Start to Run in het voorjaar van 2017, want de eerste zaterdag in maart 2017 gaan de trainers er weer voor om met plezier mensen te boeien voor het hardlopen.





DE VOORSTE VENNE

[ restaurant  
Vandrunen ]

## DAK-UITJE RECREANTENLOPERS 2016

In 2015 waren er al plannen om maar weer eens een DAK-uitje te organiseren. Het was per slot van rekening al weer een aantal jaren geleden dat zo iets op touw was gezet. Het plan om te gaan wadlopen was in dat jaar helaas niet meer te regelen, dus werd het idee voorlopig maar even in de ijskast gelegd.

Hans van den Heuvel, Goverdina Schop en ondergetekende namen het voortouw om een en ander in gang te zetten. Eind december 2015, begin januari 2016 werden de eerste voorbereidingen getroffen om in Pieterburen te gaan wadlopen. Een voorlopige datum werd geprikt: 17 september 2016. Omdat een behoorlijke toeloop werd verwacht, werden ook de mogelijkheden onderzocht een touringcar te huren. Diverse offertes werden opgevraagd, en zelfs enkele DAK-leden met connecties in de autobuswereld werden gevraagd naar de vervoersmogelijkheden. Dit laatste met name om de kosten te drukken. Helaas liep dit alles op niets uit (te duur, in de praktijk onhaalbaar door te veel regeltjes, obstakels). Het zou dus carpoolen moeten worden. Het bestuur werd geraadpleegd naar de mogelijkheden van een bijdrage in de kosten. Door middel van een inschrijving werd een begin gemaakt met de inventarisatie van het aantal personen dat mee zouden willen doen.

Ook werd het wadloopcentrum Pieterburen benaderd naar de mogelijkheden op 17.09.2016. Daaruit kwam naar voor dat de geplande tocht pas om 15.15 uur zou kunnen beginnen. Dit in verband met het tij. Een eventuele oversteek naar een van de eilanden was sowieso uitgesloten, dus de tocht zou "langs de kustlijn" gaan. Tijdens een, na de training op woensdagavond, belegde informatieavond werden een aantal zaken doorgesproken, o.a. tijd van vertrek vanaf de parkeerplaats van DAK, wie kon er rijden, wat te doen bij aankomst in Pieterburen, lunchpakketje(s) meenemen, vuilniszak(ken) voor de vieze spulletjes, vertrek vanuit Pieterburen, en nog wat andere zaken van algemeen nut en belang. Uiteindelijk was het definitieve aantal deelnemers 21, waarvan er op 17 september een 19-tal vertrokken uit Drunen. 2 lopers waren al in Pieterburen. Tegen 10.30 uur vertrokken we voor +/- 266 km enkele reis. Voor zover mij bekend is de reis voor alle chauffeurs soepel verlopen. Iedereen was ruim op tijd in Pieterburen. Na het gezamenlijk melden bij de receptie, koffie/thee en appelgebak, kennismaking met de gids, vertrok het hele gezelschap richting de "dijk", waar de tocht zou beginnen. Op weg naar de dijk passeerden we een geel geverfd kerkje waar volgens de gids ene Freek de Jonge geboren zou zijn. Aan de dijk gaf de gids nog wat informatie over de totstandkoming van de aanwezige dijk en toen konden we "op pad".



Onderweg over de kwelders naar de "modder" kregen we nog te zien en te horen dat er op deze kwelders zeekraal en lamsoor groeiden. Goed eetbaar trouwens, ook rauw maar zeker bij mosselen een delicatessen. *(Een kwelder is een begroeide buitendijkse landaanwas die bij een gemiddeld hoogwater niet meer onderloopt. Alleen bij erg hoge waterstanden komt hij blank te staan. De term wordt ook wel gebruikt voor een onbedijkte aangeslibde kleibank.)*

Alvorens het eerste wad te overbruggen legde de gids uit hoe te lopen. In ieder geval NIET stil te blijven staan onderweg, want dan werd het loskomen een probleem. Hij gaf zelf het goede voorbeeld door op een holletje de eerste oversteek te maken. Zo moest het dus. Door te hollen zorgde je ervoor dat je niet te ver in het slik wegzakte. Blijkbaar heeft iedereen zijn raad opgevolgd, want aan het einde van de tocht was er niemand “achtergebleven”. De modder spatte trouwens wel flink hoog op (vandaar ook het advies: stevige schoenen – liefst hoge – en een korte broek. De geur die uit de modder opsteeg was te vergelijken met die van een gierput. Geen wonder dat iedereen haast had weer op het “droge” (nog wel nat maar niet zo) te komen. Op weg naar het volgende wad kregen we uitleg van de gids over die merkwaardige sliertjes (zoiets als vermicelli) modder op hoopjes in het zand. Dat was de poep van wadpieren. Ook groef hij een aantal kokkels op (familie van de oester), brak die open en nodigde een aantal lopers uit de inhoud op te eten. Na enig aarzelen waren er toch een aantal die zich lieten verleiden. De smaak: ziltig.

Kokmeeuwen, eidereenden en zeesterren waren er dol op. Allemaal hebben ze een aparte techniek om de schaal open te krijgen. Onderwijl konden er vragen aan de gids worden gesteld. Zo duurt volgens hem, afgaand tij iets meer dan 5 uur, opgaand tij iets meer dan 6 uur, en de tijd tussen einde eb/begin vloed was maar iets meer dan 5 minuten. De makkelijk begaanbare stukken wad werden afgewisseld met doorwaadbare geulen waar er toch nog wel een krachtige stroming stond (het was per slot van rekening afgaand tij) en met gedeelten waar de modder tot aan te knieën kwam, en in sommige gevallen zelf er boven. Best pittig om er zonder vallen doorheen te komen, wat overigens niet iedereen lukte. Dus van tijd tot tijd midden in een geul met water wat schoonmaakwerk te verrichten was geen overbodige luxe. Zeehondjes hebben we niet gezien. Misschien iets dat er in de verte op leek, maar zeker weten? Er was zelfs een geul die ook voor de gids te diep was, waardoor de route enigszins moest worden verlegd. Een aantal jeugdige waaghalzen wilden toch wel een poging wagen over te steken, maar die werden tijdig teruggefloten. Na een aantal uren ploeteren werd de terugkeer naar de dijk ingezet. Om daar te komen loodste de gids ons eerst nog even over een paar honderd meter breed modderig wad waar écht doorzettingsvermogen werd gevraagd. Appeltje – eitje dus voor de DAK-deelnemers. Naast de water- en modderspetters werd aan het eind menig zweetdruppeltje afgeveegd.

Na terugkeer aan de dijk moest de modder op schoenen, benen en kleren op een heel provisorische manier worden afgespoeld. 2 spoelbakken (eigenlijk niet meer dan drinkbakken voor vee) waren aanwezig. Een tuinslang, een sloot, en daar moesten we het mee doen. Terug naar de oertijd. Omkleden naar het dagelijkse kloffie gebeurde in de berm naar de geparkeerde auto's. Zonder gêne. Dat kan dus ook nog in 2016! Terug naar het restaurant waar iedereen wel trek had in een of ander drankje. Om het niet al te moeilijk te maken had Hans vooraf aangegeven dat we allemaal à la carte zouden eten, en zo gezegd zo gedaan. Voor de koukleumen onder ons werden ook nog een paar gaskachels aangestoken.

Terwijl iedereen op zijn of haar gemak het eten naar binnen zat te schuiven werd nog gezellig nagebabbeld over het uitje. Na het dessert en de koffie/thee ging iedereen persoonlijk afrekenen. Hierna werd door het merendeel van de deelnemers de terugreis richting Drunen in gang gezet, terwijl enkelen er nog een extra dag aan vastplakten vanwege een geboekt arrangement. Al met al een geslaagd dagje uit met toch wel redelijk goed weer.

Ondanks de gezelligheid en de goede afloop toch nog een kritische noot ... Slechts 21 deelnemers. Dat was toch wel behoorlijk teleurstellend voor de organisatoren. Naar het waarom kan men slechts gissen, Natuurlijk zullen er best een aantal plausibele redenen aan te voeren zijn. Geen tijd, andere plannen, te ver, te laat, geen zin. Vul maar in. Hoe dan ook: Ik hoop dat bij een eventueel volgend uitje de animo wat groter zal zijn, want één ding is zeker: Hoe meer zielen hoe meer vreugd.



Eddy Sack – loper 3A

## COLUMN

### ***Paardenstaart gaat de kar trekken***

De media wisten het zeker: Hillary Clinton zou de nieuwe president van de Verenigde Staten worden. Een clown als Trump in het Witte Huis? Lachen, gieren, brullen – het was onmogelijk. Gebruld werd er inderdaad. Door de aanhangers van Trump – vreugde, door de kiezers op Clinton – van verdriet. Nagenoeg heel de campagne van Trump was op leugens gebaseerd. Ze werden als zoete koek geslikt. De rest is geschiedenis.

Aperte leugens stonden er ook in ons vorige clubblad. Wat netter gezegd: de toekomst van de onze atletiekclub was bij elkaar verzonnen. Kees Klerx, onze voorzitter ad interim, had bedacht dat het gouden jubileum van DAK volledig in puin was gevallen. Sterker nog, zo stond in een artikel dat zo in een krant had kunnen worden gepubliceerd: DAK zou binnen afzienbare tijd worden opgeheven.

Verzonnen, en toch werd het geloofd. Zeker toen nadien twee oude rotte van de club, Harry Seijkens en Harrie van Delft, verschillende geledingen langs gingen om te laten weten dat onze atletiek- en wandelclub er qua kader beroerd voorstond. Een uitloop binnen het bestuur, steeds meer vrijwilligers weg bij het WOC. DAK was in verval. En dat noopte tot creatief schrijven, tot het luiden van de noodklok.

En het werkte. Een paar weken later werden we met mooie berichten verblijd. Niet verzonnen, maar het was echt waar. Verschillende leden gaan de geledingen versterken. Dat is geweldig. Eerlijk gezegd had ik zo'n grote respons niet verwacht.

Er was zelfs een nieuwe voorzitter gevonden. Rinus Krijger, onze trainer. Nooit gedacht dat Rinus een functie binnen het bestuur zou ambiëren. Laat staan die van preses. Wellicht heeft-ie in Iran een zonnesteek opgelopen – hij was er drie maanden met zijn Annie met vakantie – toen hij via de sociale media vernam dat DAK erg omhoog zat.

Toch zal het wel een bewuste keus zijn. Rinus kan een groep leiden: hij is een goede trainer. Hij heeft er alle tijd voor, want is met pensioen gegaan. Hij is energiek - als je 'm ziet zou je hem niet indelen bij de klasse van de AOW'ers. En Rinus heeft een paardenstaart. Niet onderschatten, mensen met een paardenstaart stralen kracht uit. Net als een merrie, hengst of ruin kunnen ze de kar trekken, maar dan figuurlijk. Zo'n type kan elke club gebruiken. Bovendien hebben paarden een lange adem. Dat heeft Rinus ook, tientallen marathons, trails en andere monumentale wedstrijden heeft hij gelopen. Kortom, in Rinus komt alles bij elkaar om de toekomst van DAK weer hoopvol tegemoet te zien. Zeker als hij wordt geholpen door andere vrijwilligers die de mouwen op willen stropen.

Kees Klijn

# 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**

**CONTAINER SERVICE**  
**WWW.ARNOVDDUNGEN.NL**  
**DUIZENDPOOT IN MAATWERK**



Nu ook op  
**Zaterdag Open**  
van 08.00 - 15.00 uur

**KNALPRIJZEN**  
CONTAINERS  
VOOR AFVALSTROMEN  
Al vanaf  
**€ 59,50**  
Huidige tarieven zijn inclusief transport, inclusief B.T.W.

**PROFITEER NU!**  
Containerprijzen  
binnen de  
Gemeente Heusden  
drastisch verlaagd

**Bespaar kosten!**  
Laat uw bouw materiaal en diverse  
soorten zand bezorgen in combinatie  
met het plaatsen van een container.

**Afval storten**  
Particulieren kunnen ook bij ons terecht  
met aanhangers met grond, bouw-  
en sloopafval, hout, puin, etc.

**ARNO v.d. DUNGEN Hedikhuizen - Haarsteeg**  
Lambertusstraat 11a - 5256 TB HEDIKHUIZEN - telefoon 0416-660636 - [www.arnovddungen.nl](http://www.arnovddungen.nl)  
Sloop-Asbest en Bodemsanering / Transport- en Recycling / Houthandel DHZ Arno van den Dungen B.V.

# Heldere taal... Sprekende cijfers.

[www.hlb-van-daal.nl](http://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**

## SNELWANDELEN

### ***Nederlands kampioenschappen snelwandelen op de weg op 2 oktober 2016 in Tilburg.***

Yvonne Grootswagers zilver op de 10 km snelwandelen vrouwen.

Op het gebruikelijke wielerparkoers met een ronde 1569 m werd ook dit jaar het NK gehouden samen met het Belgisch kampioenschap snelwandelen.

De hoofdonderdelen waren de Nederlandse kampioenschappen 50 km dit jaar voor mannen en vrouwen en de 10 km voor vrouwen. Op bijnummers waren DAKkers bij de 20 en 5 km.

Yvonne Grootswagers startte op de 10 km en Anne van Andel had dit jaar gekozen voor de 50 km. Op de 10 km vrouwen waren de verschillen tussen de nummers 1,2 en 3 niet zo groot. Bij de start was het droog weer en Yvonne nestelde zich op de 2<sup>de</sup> plaats. Maar toen de weersomstandigheden natter werden voelde Yvonne zich steeds beter en liep snel in op nummer 1 van het NK veld. Was het verschil na 5 km bijna een minuut, op het einde was dit nog maar 30 seconden en de wetenschap, dat het volgend jaar sneller kan. De versnelling was na 6 km. De rest van de wedstrijd liep Yvonne een zeer vlakke wedstrijd. Eindtijd: 1.06:52 uur. Een clubrecord V35. Een fraaie zilveren medaille voor Yvonne. Nogmaals gefeliciteerd.

Anne van Andel startte op de 50 km, maar het weer werd slechter en de maag begon op te spelen, waardoor Anne zich genoodzaakt zag om vroegtijdig te stoppen. Helaas.

Boetje Huliselan startte eveneens op de 50 km en koos een rustig start tempo. Op deze manier kon Boetje het volhouden. Een goede prestatie. Tot ca 35 km was het tempo mooi vlak, daarna werd het wat moeilijker. Eindtijd: 6:00:26 uur

Michiel Tamerius startte op de 6 uur prestatie. Na ca 25 km kreeg Michiel last van zijn heup en moest hij helaas stoppen.

Op de 20 km startten Jan Netten en Gerard Wildeman. Jan startte niet te snel en liep[ een zeer vlak tempo en kon dit gedurende de gehele 20 km vast houden. Eindtijd 2.02:26 uur een clubrecord M45. Gerard liep de gehele wedstrijd kort achter Jan en ook Gerard had een vlak schema. De laatste paar km zat er een klein verval in, maar de schade werd door een zeer snelle laatste ronde ingeperkt. Eindtijd: 2.03:20 uur. Een clubrecord M50.

Mirjam Kies kwam uit op de 5 km met een eindtijd van 41:44 min en een extreem vlakschema. .

Bart Grootswagers startte op de 1 km en kwam uit op 7:08 min, een tijd iets boven zijn beste tijd. Een mooi kampioenschap en wisselende weersomstandigheden.



Yvonne Grootswagers zilver op de 10 km snelwandelen vrouwen.



**direct-effect**  
e-business

-  Webshops
-  Narrowcasting
-  App ontwikkeling
-  SEO/SEA

[www.direct-effect.nl](http://www.direct-effect.nl)

**Club**  
*assistent*

Loopt u ook graag voorop?

[www.club-assistent.nl](http://www.club-assistent.nl)



**VERMEULEN & RECLAME**

3M Gecertificeerd Signmaker

**CARWRAPPING**

**VOERTUIG BELETTERING**

**INTERIEUR TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN BEURSMATERIALEN**

[VERMEULENRECLAME.NL](http://VERMEULENRECLAME.NL)

### ***Feesttraining op zaterdag 22 oktober 2016.***

Ieder jaar sluiten de snelwandelaars het jaar af met een zogeheten feesttraining. We snelwandelen dan vanaf ons clubgebouw een rondje duinen en stoppen uiteraard onderweg, want het is ene feesttraining. Ben je geblesseerd, dan ben je begeleider op de fiets. Ook een nuttige en gezellige taak. Het was een gezellige middag.

### ***Start winterserie 6 november 2016 in Rotterdam.***

Gelijk met de Drunense Duinen cross start ook de winterserie in Rotterdam met als langste afstand 10km. Een uitgebreide DAK delegatie stond aan de start. Han Holtslag startte op de 10 km met een eindtijd van 1.06:10 uur slechts enkele minuten boven zijn beste tijd. Gezien zijn ziek zijn in de periode vooraf een bijzondere prestatie bij een goed herstel.

Op de 5 km startten 4 DAKkers. Anne van Andel was in een tweestrijd gewikkeld met de latere nummer 1 op deze afstand. Anne's eindtijd 29:24min en slechts 10 seconden achter nr 1. Een volgende keer kan het zo maar andersom zijn.

Yvonne Grootswagers, licht geplaagd door een verkoudheid, snelwandelde een prima wedstrijd. Eindtijd 33: 17 min en een clubrecord V35 en Yvonne kruipt weer naar haar senioren PR. Harry Bijnen M60 krijgt weer de smaak te pakken en liep zonder pijntjes zijn 5 km in een tijd van 35:19 min. Ad Leermakers M65 eindigde in 38:28 min een clubrecord M65. Zijn kleinzoon Bart Grootswagers snelwandelde op de 1 km net onder de 7 min en wel: 6:59 min en kwam als eerste over de streep op deze afstand.

### ***Snelwandelen voor jeugdigen. Extra training.***

Het plan is opgevat om een extra gelegenheid te bieden aan de jeugdigen: pupillen en D-junioren om een snelwandeltraining te volgen op zaterdagmiddag. Voorlopig de 2<sup>de</sup> zaterdag van de maand, maar dit is aan te passen. De atletieksport kent vele onderdelen en het snelwandelen is een van de vele onderdelen en kan uitstekend worden beoefend afwisselend met ander onderdelen, zowel in training als in wedstrijden.

Voordeel van de jongere atleten is, dat zij vrij snel de juiste techniek te pakken hebben. De snelwandelsport in Nederland is niet groot, indien je een goede conditie hebt, dan kun je jezelf al snel in de top nestelen met een kans op uitzending internationaal.

Vragen: Theo van Houten. 0416-377670, theovanhouten@dakdrunen.nl

**Heb je thuis nog gebruikte kleding, schoenen of textiel? Deponeer het in de blauwe kledingcontainers en help jouw club.**

Misschien heb je ze al zien staan op het sportpark: de blauwe containers. In samenwerking met Stichting de Schroef zamelen wij kleding in. De ingezamelde kleding verkopen we aan Sams kledingactie en Cordaid. De opbrengst hiervan wordt verdeeld onder Stichting de Schroef, DAK Drunen en MHCD.

Van het geld dat de club hiermee verdient, kunnen wij materialen aanschaffen, trainers opleiden of inhuren, de accommodatie opknappen. En Stichting de Schroef kan hiermee activiteiten ontwikkelen en organiseren. Hierdoor kunnen mensen voor wie een lidmaatschap niet vanzelfsprekend is, ook sporten en bewegen.

**Kortom: help ons en Stichting de Schroef en deponeer oude kleding in de blauwe container.**

**Voor meer informatie: [www.stichtingdeschroef.nl/steun/kledinginzameling](http://www.stichtingdeschroef.nl/steun/kledinginzameling)**



## WEDSTRIJDVERSLAGEN

### ***Tini de Laat Nationaal Kampioen Kwart Duatlon!***

Zondag 9 oktober is Tini de Laat uit Loon op Zand er in geslaagd om Nationaal Kampioen te worden in zijn mastersklasse, tijdens de kwart duathlon die gehouden werd in Spijkenisse. De Laat, uitkomend in de mastersklasse 60+, wist na een zwaar bevochten wedstrijd na 10 km hardlopen, 40 km op de racefiets en wederom 5 km hardlopen als eerste de meet te passeren. Tot de fietswissel lag alles nog volledig open, omdat het verschil met zijn naaste belager tot dan toe te verwaarlozen was. Met het aantrekken van de loopschoenen stonden zij na ruim 50 km wedstrijd nog naast elkaar. Met een versnelling over de eerste km wist De Laat een klein gaatje te slaan waarna zijn tegenstander brak en de strijd opgaf. Uiteindelijk finishte De Laat nog ruim één minuut voor zijn tegenstander (Gerard van Lent) die hem twee jaar daarvoor nog te snel af was.

De Laat, die zowel lid is van DAK en de Tilburg Road Runners, was bijzonder blij met zijn overwinning. Ruim een jaar geleden vertelde de specialist in het ziekenhuis dat hij maar beter niet meer kon hardlopen vanwege artrose in de linker knie. Echter door een zorgvuldige trainingsmethode voelde hij zich twee maanden geleden weer topfit en werd de gedachte geboren om zich weer eens met de top te gaan meten. Het was trouwens voor De Laat al zijn tiende Nationale titel in de Duatlon ook genoemd Run-Bike-Run.

### ***Schoolatletiekdag d'Oultremontcollege vrijdag 30 september 2016***

Een succesvolle en leuke atletiek dag met een kleine 170 leerlingen van alle eerste klassen.

Samenwerking tussen de leraren L.O. van het d'Oultremontcollege en DAK was de basis voor deze zeer geslaagde schoolatletiekdag. Op de dag zelf waren de onderdelen uiteraard bekend en alle taken verdeeld. DAK had voor die dag 15 mensen bereid gevonden om te helpen jureren en totaal 9 oudere jaars leerlingen en DAK atle(e)te hielpen mee om dag tot een succes te maken. Daarnaast zorgde de school voor meerdere personen om te ondersteunen en voor een uitstekende verzorging van de jury/vrijwilligers.

Toch even vermelden van de namen van onze jeugdige helpers en helpsters die onmisbaar waren: Sanne Pulles, Minke Mollink, Hanneke de Gouw, Shana Harridharan, Cas Weijers, Luca Tran, Tijn van der Heijden, Dani Chambon en Niels de Kruijf. Mooi om te zien, wat jonge mensen voor een werk verzetten en initiatief ontplooiën als dit nodig is.

's Morgens zorgden ze voor het gereed zetten en opbouwen van de onderdelen en op het einde voor het afbreken. Tijdens de dag ondersteunden ze de jurywerkzaamheden.

Alle leerlingen kregen een schooldiploma met hun prestaties. De prestaties van de klassen werden met elkaar vergeleken. De dag werd afgesloten met een estafette die extra punten opleverde, zodat grote veranderingen nog mogelijk waren. Uiteindelijk bleek klas DMH1B de meeste punten te hebben en winnaar. Al met al een heel leuke wedstrijddag waar de school en DAK en de leerlingen en helpers met plezier aan terug denken. Voor herhaling vatbaar.

## ***Onderlinge wedstrijd op zaterdag 17 september 2017 voor pupillen en C/D junioren***

Tijdens deze wedstrijden konden de jongere atleten op een ongedwongen en ontspannen wijze kennismaken met deelname aan wedstrijden. Ik kwam pas op tijdens het laatste onderdeel op het veld. Het hele veld was vol met kinderen, die enthousiast met hun onderdeel bezig waren. Ik viel met de neus in de boter bij het hoogspringen van de D- en C junioren, een wedstrijd van heel hoog niveau. Bijna alle deelnemers en deelneemsters sprongen een persoonlijk record of evenaarden dit. Prachtig om te zien en vooral ook het plezier dat ze onderling hadden. Ook mooi om te zien dat meerdere ouders hielpen bij het jureren en de vele jeugdige hulptrainers, die als begeleider fungeerden bij de verschillende groepen. Hier zie je, dat jonge mensen, vaak junior, een verantwoordelijkheid nemen en zo een bijdrage aan onze vereniging geven. Dit geeft vertrouwen voor onze toekomst.

Theo van Houten

## ***Zuid Nederlands kampioenschappen voor B junioren en Brabantse C spelen voor C junioren in Best op zondag 16 oktober 2016***

Persoonlijke records en mooie estafettes.

16 oktober is laat in het jaar voor deze wedstrijd, maar uiteindelijk had atletiekclub GM uit Best de organisatie voor deze wedstrijd op zich genomen. Hiervoor vroeg men wel hulp van de ouders van de deelnemers. En zo gebeurde het.

De dag begon mooi en bleef mooi. Het weer was prachtig en de atleten hadden onderling veel plezier en waren serieus als hun onderdeel daar was. De ploeg bestond uit de C junioren: Tessa van Heeswijk, Hanneke de Gouw, Sanne Pulles en Minke Mollink en de jongens Luca Tran, Cas Weijers, Tijn van der Heijden en Aidan Blankers.

B meisje was Bregje van Beurden. Begeleiding door de trainers: Ad Kivits en Theo van Houten met Assistent-ploegleidster Shana Haridharan

Dit keer stond de estafette centraal met twee estafetteploegen C-junioren.

Het is altijd spannend langs de kant om te zien of de wissels goed gaan. De atletes hadden goed geoefend en startten vol vertrouwen op de 4x 80. Start door Tessa, die de stok overgaf aan Hanneke waarna Sanne het stokje overnam en doorgaf aan Minke. De eindtijd van 45,45 sec was de beste seizoentijd van de meisjes C-junioren. Langs de kant was het genieten van de goede wissels door de trainers en meegekomen ouders. De tussentijden bleken allemaal de beste seizoentijd op de 80 m te zijn van de meisjes.

De C- jongens liepen 4x 100m. Luca startte sterk en wisselde als eerste op Cas, die op het rechte eind goed doortrok en de stok doorgaf aan Tijn, die onze bochtenloper was. Op zijn beurt zette Tijn onze slotloper Aidan aan het werk. De wissels waren allemaal van hoge kwaliteit en ook bij de jongens heeft het oefenen zich uitbetaald in een prima resultaat. Alle 4 de jongens liepen een scherpe 100m tussentijd met tijden sneller dan hun persoonlijke records. Eindtijd: 49.92 sec. Het is lang geleden, dat een 4 x 100m C jun. ploeg zo dicht bij het clubrecord is gekomen, slechts 1 sec erboven.

Individuele onderdelen.

Tessa van Heeswijk kwam nog uit op het onderdeel verspringen met 3,78 m en het kogelstoten 7,98 m. Een kwestie van tijd en de 4 m is daar en over 8 m lukt zeker. Beide onderdelen een Persoonlijk Record.

Bregje van Beurden meisjes jun B kwam bij het kogelstoten in de finale en daar stootte zij de kogel naar 7,17 m. Het hoogspringen gaf als resultaat 1,23 m. Haar belangrijkste onderdeel is de 100m sprint. Na een razendsnelle start viel de snelheid iets terug. De tijd van 14,05 sec ligt iets boven haar beste tijd.

Cas Weijers maakte het verspringen wel heel spannend, door eerst 2 foutsprongen te noteren. De derde moest dus goed zijn en goed genoeg voor de finale. Gelukkig lukte dit. Maar Cas maak het niet meer zo spannend! In de 3 extra finale sprongen kwam Cas tot 5,48 m een persoonlijk record. Speerwerpen begon kort na het begin van het verspringen. Cas moest dus heen en weer pendelen, wat niet de concentratie bevordert. Resultaat speer 29,69 m.

Tijn van der Heijden startte op de 100m tijd 13,93 sec iets boven zijn beste tijd. De 800m was iets tegenvallend met 2:43,28 min. Vermoeidheid speelde parten.

Luca Tran liep de 100m in 13,69 sec, iets boven zijn beste tijd. Zijn 100m horden ging in 17,18 sec en alle horden werden in 3 pas genomen. Prima gelopen en een Persoonlijk Record.

Luca had een vol programma want ook hoogspringen stond op zijn lijst. Luca kwam tot 1,43 m. Vermoeidheid zal een rol hebben gespeeld. Zijn PR is 1,50 m.

Aidan Blankers liep de 100 m horden in 15,91 sec in de serie goed voor een finaleplaats waar Aidan 15,78 sec liep een persoonlijk record. Bij deze horden finale werd Aidan gehinderd door een heup letstel opgelopen bij het speerwerpen. Het kan dus nog sneller, zei hij.

Speerwerpen ging naar wens. Met 35,63 m kwam Aidan in de finale waar hij 37,28 m wierp ca 2 m onder zijn beste afstand.



De twee DAK estafette ploegen met in het midden trainer Ad Kivits



De DAK ploeg: zittend Luca Tran, vlnr: Bergje van Beurden, Shana Haridharan, Tessa van Heeswijk, Aidan Blankers, Hanneke de Gouw, Cas Weijers, Sanne Pulles, Tijn van der Heijden en Minke Mollink.

## COMMERCIEËLE PARTNERS:



Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.  
PERSONAL CARE PRODUCTS



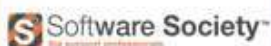
Rabobank



TOPFYSIOTHERAPIE  
DRUNEN In vertrouwde handen



Restaurant  
**Vandrunen**



### 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



# D\*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



**TOPFYSIOTHERAPIE<sup>®</sup>**  
**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](http://www.odorex.nl) of bezoek onze facebookpagina [facebook.com/odorexdeo](https://facebook.com/odorexdeo).



Odorex

[www.odorex.nl](http://www.odorex.nl)

Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.  
PERSONAL CARE PRODUCTS