OnderDAK

Clubblad van

Atletiek- en Wandelvereniging

In de gemeente Heusden

DE WANDEL- EN HARDLOOPSPECIALIST



www.runningcenterwaalwijk.nl

direct-effect
bedrijfscommunicatie

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...

BACK-SITE

Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE 3
VOORWOORD 5
Passie en sport! 5
ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING 7
Overzicht van onze trainers 9
DAK- AKTIVITEITENAGENDA 9
WELKOM NIEUWE LEDEN 9
Overzicht commissies en vacatures in onze vereniging 10
Special Olympics 2012 ‘s-Hertogenbosch. 11
Special Olympics 2012. Sfeerindruk 11
Oproep 14
JEUGDPAGINA 14
De schrijfestafette 14
DE WANDELENDE TAK 15
Beste wandelvrienden, 16
INGEZONDEN 17
Athletics Arena op het Paasfestijn te Drunen 17
Nieuwe www.dakdrunen.nl op 5 juli live! 19
Voorjaarseditie Start to Run 21
FIETSEN OP HET PLEIN. 22
Clinic Barefoot Running gegeven op 19 mei 23
TapasRun 25
Dutch Bootcamp outdoor training 29
Assistent trainer worden? 30
COLUMN 31
Wedstrijdverslagen 33
23e ronde van Woudrichem 33
NK Master titel 200 meter 33

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

VOORWOORD

Passie en sport!

Oranje niet verder in de volgende ronde van het EK. Al lang een feit als het clubblad voor u ligt en voor de meesten is de teleurstelling al wel weer snel verwerkt. Al blijft het bijzondere sfeertje en het gevoel van saamhorigheid wel een gemis tijdens zo'n voetbaltoernooi. Gelukkig kunnen we dit jaar op het allerhoogste sportniveau nog veel meer sport aanschouwen en beleven. Olympische Spelen en de Paralympics in Londen met een grote hoofdstuk ingeruimd voor de atletieksport. Geen volksfeesten maar wel genieten van sport door atleten, die met hart en ziel voor hun sport tot het uiterste gaan. Een groot contrast met de voetballer, die zijn passie en doelstelling uit het oog verloren is door de te grote weelde waarin hij terecht is gekomen. Nog meer bewondering voor de atleet die de lange weg naar de Olympische Spelen ingeslagen is! Misschien nu nog de grote onbekende, maar wie weet na het opklimmen op de ladder eens een bekende sporter. Ieder persoonlijk record een tree hoger en met een clubrecord twee treden op weg naar de top van een Brabants Kampioenschap of Nationaal Kampioenschap.
Bij DAK kan je als voorzitter zomaar geconfronteerd worden met natuurtalenten, die voor DAK zijn uitgekomen op een NK van bijvoorbeeld de junioren in Breda of onze specials tijdens de Special Olympics in 's-Hertogenbosch onlangs op 1, 2 en 3 juni of die van een niet te kloppen sprint Master ;-) Eenieder heeft een geweldige prestatie neergezet, voor jezelf op de eerste plaats maar ook voor DAK, ook als het een keer geen PR of CR geworden is! Na een dal volgt ongetwijfeld een berg! Het bestuur van DAK en ook ieder lid van DAK kunnen alleen maar TROTS zijn op deze doorzetters met het sporthart op de juiste plaats! Jongens en meiden CHAPEAU!

Wat u ook gaat doen deze zomer… geniet met hetgeen wat u doet met hart en ziel. Namens het gehele bestuur wensen wij een ieder een hele prettige vakantie toe met rust als u dat toekomt maar toch altijd weer met een sportieve knipoog naar degene, die er sportief op uittrekt.
Een hart onder de riem voor degene, die deze maanden een ander belang hebben omdat zij dagelijks geconfronteerd worden met de gezondheid van hun naasten en een andere vorm van topsport bedrijven. Sterkte!

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





ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING

Bestuur

Functie	Naam	Telefoon	e-mail
Voorzitter	Peter Goedhart	0625047343	voorzitter@dakdrunen.nl
Secretariaat	Tom Leijten	073-8500860	secretaris@dakdrunen.nl
Penningmeester	Frans van Nieuwburg	0416-373896	penningmeester@dakdrunen.nl
Leden	Walther de Vaan	0416 661773	evenementen@dakdrunen.nl
	Ad Willemse(vertrouwenspersoon)	0416 278111	vertrouwenspersoon@dakdrunen.nl
	Kees Klerx	073 5114559	recreanten@dakdrunen.nl
	Wilma Linders	0416-378693	baanatletiek@dakdrunen.nl

Ledenadministratie

Joke van Gool, Primulastraat 21, 5151 TR Drunen.
Tel. 0416-322225. E-mail: ledenadministratie@dakdrunen.nl.
Alle wijzigingen en afmeldingen uitsluitend schriftelijk of per e-mail doorgeven. Inning contributie is per kwartaal. Afmelden uiterlijk 2 weken voor het begin van het volgend kwartaal.

Contributies 2012

Atletiek		
Inschrijfgeld(eenmalig)		€ 10,00
contributie(per maand)	Pupillen	€ 8,75
contributie(per maand)	Junioren	€ 10,50
contributie(per maand)	Senioren/Masters	€ 14,00
contributie(per maand)	Recreanten	€ 14,00
Wedstrijdlicentie(per jaar)	Pupillen	€ 7,35
Wedstrijdlicentie(per jaar)	Junioren	€ 13,00
Wedstrijdlicentie(per jaar)	Senioren/Masters	€ 20,85
Wandelen		
Inschrijfgeld(eenmalig)		€ 3,00
Contributie(per maand)		€ 5,75
Bodywalking		
inschrijfgeld(eenmalig)		€ 10,00
Contributie(per maand)		€ 8,75
Nordic walking		
inschrijfgeld(eemalig)		€ 10,00
contributie(per maand)		€ 9,75
Nordic walking + Bodywalking		
contributie(per maand)		€ 14,00
Lid KNAU+Wandelbond		
contributie(per maand)	extra	€ 0,55
Donateur	Alle	€ 25,00

De contributie wordt per kwartaal geïnd middels automatisch incasso.

Thuishonk Sportpark De Schroef. Pr. Hendrikstraat 76A, 5151 GB Drunen, Tel. 0416-375930
Postadres: Postbus 29, 5151 AA Drunen

Internetadres www.dakdrunen.nl - E-mail algemeen : info@dakdrunen.nl

Wedstrijdinschrijvingen

Uitwedstrijden	Weg- en Crosswedstrijden	Vacant - Elektronisch via website DAK	
	Baan- en Indoorwedstrijden	**Vacant**	
	Competitie	Koen van Nieuwburg Tel. 0416-383123	
	Pup/Jun C/D	Marian van Tilborg Tel. 0416 379348	
Thuiswedstrijden		Paul van Delft Tel. 0416-374690	inschrijven@dakdrunen.nl
Wandelen	Contactpersoon	Louis Muskens, tel.: 0416 374102	voorzitterwak@dakdrunen.nl

Redactie Clubblad

Kees Klijn, de Ruyterstraat 24, Tel. 0416-372276 Frans van Delft, Achterstraat 10A, Tel. 0416 320130
E-mail: clubblad@dakdrunen.nl Kopij inleveren, bij voorkeur op e-mail adres: clubblad@dakdrunen.nl , of op diskette/usb-stick, inclusief uitdraai.
Verschijning volgend clubblad: 8 september 2012. Inleveren kopij uiterlijk zondag 2 september 2012. Het clubblad verschijnt in 2012 verder nog eenmaal op 24 november.

Trainingsoverzicht zomer 2012

Pupillen B/C/Mini's			
Maandag	18.00-19.00	Sportpark	Bianca Holtrop, Geert de Gouw
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Yvonne van Veen, Sanne van Driel, Joos van Hulten
Pupillen A			
Maandag	18.00-19.00	Sportpark	Justus van Nierop, Laura de Gier, Thom van Wijngaarde
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Yvet van der Sterren, Thom van Wijngaarde
Junioren D			
Dinsdag	18.15-19.15	Sportpark	Jeffrey Himpers / Justus van Nierop / Miranda van Beurden, Janneke van Wijngaarde
Donderdag	18.15-19.15	Sportpark	Jeffrey Himpers, Janneke van Wijngaarde
Pupillen en junioren D – wedstrijdgerichte training (vanaf april)			
Zaterdag	9.30-11.00	Giersbergen	Ron de Vaan, Mar-Hein van de Wiel, Persijn van den Brink
Junioren B/C			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Ad Kivits
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten, Ad Kivits
Junioren A, Senioren(baanatletiek)			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Specialisatie (Senioren en Junioren A/B/C)			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten (werpen)
Vrijdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps (atleten op uitnodiging)
Junioren A, Senioren(middel)lange afstand			
Dinsdag (baan)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden
Dinsdag (bos)	19.00-20.30	Duinrand	Theo van Baardwijk
Donderdag (baan)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk
Zondag	10.00-11.30	Duinrand	Mari van Beurden
Snelwandelen			
Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Theo van Houten
Specials			
Dinsdag	19.00-20.00	Sportpark	Ria van Houten
Wandelgroep			
Woensdag	9.00-10.30	Duinrand	Louis Muskens
Woensdag	19.00-20.30	Duinrand	Louis Muskens
Bodywalk			
Dinsdagmorgen	9.00-10.00	Duinrand	Ria van Houten
Dinsdagavond	19.30-20.45	Sportpark	Geertje van der Schans
Donderdagavond	19.30-20.45	Sportpark	Geertje van der Schans
Nordic Walking			
Maandag	9.00-10.15	Duinrand	Harrie van Delft (midden/snel tempo)
Donderdag	9.00-10.15	Duinrand	Ria van Houten (rustig tempo)
Zaterdag	9.00-10.15	Duinrand	Ria van Houten (midden tempo)

Recreanten Algemene groep 19:00 uur

Dag	Tijd	Locatie	Trainer(s)
Maandag	19:00 – 20:15 uur	baan	Peter van Gemert
Woensdag	19:00 – 20:15 uur	Steegerf	Peter van Gemert

Recreanten Algemene groep 20:00 uur (inclusief starters)

Dag	Tijd	Locatie	Trainer(s)
Maandag	20:00 – 21:15 uur	baan	Piet van Hulten / Herman Buist
Woensdag	20:00 – 21:15 uur	baan / sportpark	Piet van Hulten / Herman Buist

Recreanten Tempogroep

Dag	Tijd	Locatie	Trainer(s)
Maandag	19:00 – 20:15 uur	Steegerf	Hans van den Heuvel / Marian van Tilborg
Woensdag	19:00 – 20:15 uur	sportpark	Hans van den Heuvel / Marian van Tilborg

Recreanten Duurloopgroep

Dag	Tijd	Locatie	Trainer(s)
Maandag	19:00 – 20:15 uur	Steegerf	Rinus Krijger
Woensdag	19:00 – 20:15 uur	baan / sportpark	Rinus Krijger

Alle recreanten

Dag	Tijd	Locatie	Trainer(s)
Zaterdag	09:00 – 10:15 uur	Giersbergen	John van Heeswijk

Start to Run; Vanaf september 2012

Dag	Tijd	Locatie	Trainer(s)
Zaterdag	10:00 – 11:00 uur	Giersbergen	John van Heeswijk / Theo van Baardwijk
Woensdag	19:30 – 20:30	Sportpark/baan	John van Heeswijk / Theo van Baardwijk

Overzicht van onze trainers

Theo van Baardwijk	0416-375201	John van Heeswijk	06-52440213	Louis Muskens	0416-374102
Mari van Beurden	0416-379764	Hans v.d. Heuvel	0416-377765	Justus van Nierop	073-5116735
Miranda van Beurden	0416-379764	Jeffrey Himpers	06-25020784	Geertje v.d. Schans	0416-338405
Persijn van den Brink	073-5115803	Bianca Holtrop	073-5185628	Yvet van der Sterren	073-5116153
Herman Buist	0416-380080	Ria van Houten	0416-377670	Marian van Tilborg	0416-379348
Harrie van Delft	0416-372137	Theo van Houten	0416-377670	Janneke van Wijngaarden	0416-785064
Sanne van Driel	0416-375772	Piet van Hulten	0416-375545	Thom van Wijngaarden	0416-785064
Peter van Gemert	0416-322322	Joost van Hulten	0416-378819	Ron de Vaan	Geheim nr
Laura de Gier	0416-379432	Rob Kamps	073-5114032	Yvonne van Veen	0620656435
Geert de Gouw	0416-380381	Ad Kivits	0416-376905		
Jan Haverhals	0416-375070	Rinus Krijger	06-41520999		

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

Zaterdag 25 augustus 2012	15e DAK Wandeltocht
Dinsdag 18 september 2012	Dualmeet DAK – ARR
Zaterdag/Zondag 29-30 sept.	Clubkampioenschappen
Zondag 4 november 2012	Drunense Duinen Cross
Zondag 9 december 2012	Indoor Vlijmen

Zij die het clubblad digitaal willen ontvangen in plaats van de papieren versie kunnen dit kenbaar maken via het mailadres: clubbladdigitaal@dakdrunen.nl

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek	Monique Verweij, Leon Hendriks, Nico Swinkels, Nalan Taskin, Bart Goedhart, Linda van Heeswijk, Jade van de Wiel, Vera van Bladel, Adriaan de Waal, Wouter Elshout, Bart de Man, Karlijn van de Ven, Zi-Hang Ji, Joanny van Bokhoven, Christopher Langendonck
Body Walking	Mirjan Klijn, E. Krol
Wandelen	
Nordic Walking	Germa van Gelder
Snelwandelen	Mirjam Kies

Onze vereniging telt nu 497atletiekleden en 53 wandelleden.

Overzicht commissies en vacatures in onze vereniging

Commissies / Organen	Aanspreekpersoon	Telefoon
Archivaris van DAK	Harrie van Delft	0416-372137
Bestuur, secretariaat	Walther de Vaan	0416 661773
Feestcommissie	Thijs van Houten	
Jurycommissie **Juryleden**	Frank van Hulten **Vacatures juryleden**	0416-383369
Clubblad	Kees Klijn Frans van Delft	0416-372276 0416-320130
Clubgebouwcommissie	Steef Molema Theo van Baardwijk	0416-378581 0416-375201
Clubhuis	Wilhelmien Muskens	0416-374102
Ledenadministratie	Joke van Gool	0416-322225
Materiaalbeheer	Sjef Musters, Bart de Haan	073-5114841
Media	Kees Klijn	0416-372276
Medische commissie	Fysiotherapie Jos Keetels Kosteloos telefonisch advies tussen 12.30 en 13.00 uur fysio.keetels@gmail.com www.keetels.uwpraktijkonline.nl	0416-378789 of 06-18641968
N.A.C. NevenActiviteitenCommissie Jeugd	Yvonne van Veen, Yvet v/d Sterren, Sanne van Driel en Whitney Beekmans	06-52676287
PR functionaris naar pers en Sponsoring	Hans van der Linden **vacant**	0416-379552
Ranglijsten: Sen.+A/B-junioren Pupillen en C/D-junioren	 Danny van Nooy Danny van Nooy	 06-52408601 / 0416-851566
Sleutelbeheer	Koen van Nieuwburg	0416-383123
Technische Commissie	Koen van Nieuwburg Wilma Linders Koos Verweij John Tang Jorn Zijlmans	0416-383123 0416-378693 0416-375075 0416-378416 0416-377883
Wandelcommissie	Louis Muskens	0416 374102
Wedstrijdsecretariaten: -Thuis -Uit, weg + cross Sen. en A/B-jun. -Uit, Pup. en C/D jun. -Uit, baan + indoor Sen. en A/B-jun -Uit, Competitie Sen. en A/B-jun.	 Hille Smit **vacant** Dorine van Zandvoort **vacant**, Koen van Nieuwburg	 0416-320128 0416-374346 0416-383123
WOC WedstrijdOrganisatieCommissie woc-leden	Paul van Delft Frank van Hulten Henk Liefting Ria Musters vacatures	0416-374690 0416-383369
Recreantencommissie	Kees Klerx, Anne-Marie Verlande Rinus Krijger, Steef Molema, Irma Knippels, Hilde van Rooij	
Vrijwilligerscommissie	Ton van de Sanden Marianne van den Bosch	

Belangstelling? Dan gaarne contact opnemen met aanspreekpersoon of met een van de bestuursleden. Oh, ja, het is heel gezellig en leuk om actief bij DAK mee te helpen onze vereniging draaiend te houden. Mist u een commissie? Heel eenvoudig. even de secretaris bellen.

Special Olympics 2012 ‘s-Hertogenbosch.

Succesvolle deelname aan de Special Olympics 2012 op 1,2, en 3 juni te ’s-Hertogenbosch. Veel ereplaatsen.

Ook dit jaar is weer succesvol deelgenomen aan de Special Olympics.
De vier deelnemende DAK-atleten hebben maar liefst 8 medailles behaald. Dit ondanks het slechte weer ‘s zondags. Zaterdag was het weer prima, soms zelfs warm, maar zondag heeft het de hele dag geregend en was het vreselijk koud. Onze atleten lieten zich echter niet kennen en gingen er helemaal voor.
Harrie Verhoeven behaalde in zijn serie op de 200meter een tweede plaats en dus een zilveren medaille.
Pedro Tromp heeft maar liefst twee medailles verdiend, bij het kogelstoten en de 100 m.
Danny Rijvers behaalde zilver op de 100 meter en brons op de 400 meter. Bij het verspringen viel hij net naast de medailles.
Jeffrey de Vaan heeft het ook prima gedaan met zilver op de 100 meter en een brons op de 200 meter. Bij het hoogspringen werd hij tweede.

Special Olympics 2012. Sfeerindruk

Dit jaar was het bijna een thuiswedstrijd. De Special Olympics werden gehouden in ’s Hertogenbosch. In de Brabanthallen was een olympisch dorp ingericht en ook vonden daar de algemene activiteiten plaats. Op vrijdagmiddag begon het feest. Er waren mogelijkheden om (Oudhollandse) spellen te doen. Harrie en Pedro hebben er een paar gedaan. Danny en Jeffrey genoten vooral van de foto’s die je kon laten maken. Ook werd er door alle vier een fitnessrondje gedaan om de conditie te testen. De conditie was goed dus dat gaf voor het weekeinde hoge verwachtingen.
’s Avonds kregen we een diner aangeboden en daarna stelden we ons op voor de openingsceremonie. Hier werd ons geduld op de proef gesteld. Gelukkig waren we laat gaan eten, wat de wachttijd enigszins bekortte.
Alle deelnemende atleten presenteerden zich aan de aanwezigen op de overvolle tribunes.
Er werd daarna een prachtige show opgevoerd met skeelers, grote hoepels, dans en zang. Ook werd de olympische vlag en de fakkel binnengedragen begeleid door mensen van verschillende politiekorpsen. Voor ons had de avond extra glans omdat één van onze oud-leden, Lars Boekhorst, burgemeester was van het olympische dorp. Lars heeft meegespeeld in de film van New Kids. Een echte filmheld. Iedereen wilde met hem op de foto. Als laatste trad zanger René Schuurman op. Om halfelf gingen we pas naar huis.

Zaterdag begon het echte werk met de voorselectiewedstrijden. Harrie startte in de eerste serie. Waarin hij ontzettend zijn best deed, waarna hij ruim de tijd had om uit te rusten tot het kogelstoten. Het weer was heerlijk, dus dat lukte Harrie wel.
Pedro genoot zienderogen van zijn wedstrijden en zette zich volledig in.
Danny liep een goede 100 meter en moest kort daarop verspringen. Met hulp van Ad had hij de afstand uitgemeten en dat werkte perfect. Zijn verste sprong was 3,10 meter. Op de 400 meter kreeg Danny last van verzuurde benen, maar liep toch een prima tijd. Danny was al vroeg klaar met zijn wedstrijden, dus konden de teamgenoten worden aangemoedigd.
Voor Jeffrey waren de wedstrijden wat meer gespreid. Hij was er van overtuigd dat hij veel ging winnen en dat lukte hem ook. Hij liep een goede 100 en 200 meter. Het hoogspringen was best spannend, want er waren er meer die dezelfde hoogte sprongen: 1,35 meter, een persoonlijk record. Jeffrey was erg hoopvol voor de volgende dag.
Het weer was genieten en nadat we thuis hadden opgefrist en de video van de afgelopen dag hadden bekeken zijn we teruggegaan naar de Brabanthallen. Daar kregen we een heerlijk Italiaans diner aangeboden.
’s Avonds was er een feestavond waar we nog met een aantal mensen naar toe zijn geweest.


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

Zondag was de finale. Het was wel even aanpassen. Wat een rot weer! De stoeltjes konden in de auto blijven en gelukkig werd in de kleedhokken en de kantine de verwarming aangedaan. Onder de paraplu werden de atleten door ons naar de start begeleid. Dan was het voor een van ons sprinten naar de finish met warme kleding en een paraplu. Harrie was steeds snel te vinden. Die zat lekker warm in de overvolle kantine. Pedro leek door zijn enthousiasme weinig last te hebben van het weer. Bij het verspringen had Danny het vreselijk koud. Hij was er op gebrand zijn afstand van de vorige dag (3,10m) te evenaren, maar dat lukte niet. Kwam het omdat Ad er niet was of was het de kou? De 100m was voor Danny goed gegaan. Hij zag Kees Disseldorp als starter en dacht nu moet het lukken en warempel, het ging prima. Na het verspringen was voor Danny de voorbereiding op de 400 meter niet inlopen, maar opwarmen binnen. Op de 400m wilde hij voorkomen dat hij verzuurde en begon wel erg langzaam. Maar de laatste 100m kwam hij los en ging als een speer, naar de derde plaats.
Jeffrey verheugde zich op het hoogspringen, maar helaas werd het afgelast vanwege het slechte weer. De uitslag van de vorige dag, zaterdag werd genomen. Dat viel tegen omdat hij overtuigd was de eerste plaats te kunnen halen. Dat beloofde wat voor een volgend wedstrijd! Het lopen ging ook goed. Jeffrey liep de 100 en 200m in een prima tijd.
Na binnen foto's te hebben gemaakt met de behaalde medailles zijn we naar huis gegaan en hebben we de sluitingsceremonie laten schieten. We waren nat, koud en moe, maar voldaan. We kunnen terugkijken op een geweldig mooi weekend .
Op naar 2014, dan Special Olympics in Heerenveen.



Uitslagen finale: zondag 3 juni 2012 Nationale Spelen Special Olympics 's-Hertogenbosch.

Harrie 100m 47,26 sec. 4de,	kogelstoten 4 kg 3,42m 5de,	200m 1.20,56 min. 2de
Pedro 100m 22,45 sec. 3de,	kogelstoten 4 kg 5,21m 3de,	200m 49,63 sec. 5de
Danny 100m 16,76 sec. 2de,	verspringen 2,87m 4de,	400m 1.28,56 min. 3de
Jeffrey 100m 14,42 sec. 2de,	hoogspringen 1,35m **PR** 2de,	200m 30,78 sec. 3de

Ria van Houten en Henny Rijvers







Oproep

Het weekeinde van 1, 2 en 3 juni 2012 was weer duidelijk te zien hoe de Specials, atleten met een verstandelijke beperking enorm van sport kunnen genieten en atletiek is ene zeer geschikte sport daarvoor. Onder het motto 'meedoen is belangrijker dan winnen' hebben weer veel mensen een onvergetelijk weekeinde gehad.

Het zou mooi zijn als we onze groep Specials kunnen uitbreiden met een aantal leden.
Je hoeft niet mooi of hard te kunnen lopen, ver of hoog te kunnen springen of ver te kunnen gooien. Iedereen mag sporten binnen zijn mogelijkheden, ook ongeacht de leeftijd, vanaf 8 jaar.(Danny en Jeffrey hopen op een paar mensen tussen de 15 en 25 jaar). Het belangrijkste is genieten van de sport.

Ken je iemand in je omgeving die bij onze doelgroep past, wijs dan op de mogelijkheid om te sporten bij DAK.

Voor informatie: Ria van Houten tel: 0416-377670

JEUGDPAGINA

De schrijfestafette



Hallo, mijn naam is Flynn van Mook. Ik ben 9 jaar en zit op o.b.s. jongLeren in Drunen en na de zomervakantie ga ik naar groep 7.
Ik ben nu 2 jaar lid van DAK, mijn zus Kiky was toen ook al lid.

Ik vind het altijd leuk om met de clubkampioenschappen mee te doen, omdat ik tot 1 november de enige in mijn leeftijdscategorie bij de jongens was die mee deed. Ik haalde dus automatisch de 1e prijs bij alle onderdelen (haha).

De trainingen zijn gezellig en Tom (onze trainer) maakt vaak grapjes. Kamp vond ik ook erg leuk.

Ik wil het schrijfstokje doorgeven aan:
STIJN WIJNGAARDEN

Zij die het clubblad digitaal willen ontvangen in plaats van de papieren versie kunnen dit kenbaar maken via het mailadres: clubbladdigitaal@dakdrunen.nl

DE WANDELENDE TAK





Speciaal voor de jeugd is er dit jaar een 10 km aan het wandelevenement toegevoegd. zij ontvangen als extra bij de finish nog een heerlijke verrassing.

Het inschrijfgeld is voor alle DAK-leden €3,00. Hiervoor ontvangt iedere wandelaar na afloop de eerste uit de serie speciaal ontworpen medailles.
DAK doneert voor elke wandelaar €1,00 aan Blue Ribbon. Deze organisatie zet zich speciaal in voor onderzoek naar prostaatkanker.

Beste wandelvrienden,

Zo, hier dan een overzichtje van de wandeling van zaterdag 12 mei. Van Vlijmen naar Den Bosch door de Moerputten. Een prachtige wandeling aan iedereen aan te bevelen, zo dicht bij is.



't Was verzamelen bij de sporthal Onder de Bogen in Drunen, vandaar met auto's naar Vlijmen waar de rest van de club aansloot, totaal 15 personen.

We zijn over de oude dijk gelopen naar de pas gerestaureerde Venkantbrug van de Halvezolenspoorlijn. Verder gelopen kwamen bij een andere brug, de Moerputtenbrug, van 600 meter lang over een groot meer met rondom bossen. Verderop gaan we over een vlonderpad en andere paadjes zodat we uiteindelijk uitkomen achter het nieuwe Jeroen Bosch ziekenhuis.

Verder gelopen langs het station en bij een lekker terras met koffie en een Bossche bol. Na een tweede kopje koffie waren we uitgerust en gingen we verder door Den Bosch.
We komen daarna langs het Engelenmeer, weer een mooi natuurgebied. En zo kwamen we weer terug bij de auto in Vlijmen.
De tocht duurde 3½ uur met mooi weer, veel zon. Iemand maakte foto's en iemand schrijft een stukje, zo zie maar weer.

Groetjes Ans



Zij die het clubblad digitaal willen ontvangen in plaats van de papieren versie kunnen dit kenbaar maken via het mailadres: clubbladdigitaal@dakdrunen.nl

INGEZONDEN

Athletics Arena op het Paasfestijn te Drunen

Op 2e Paasdag heeft DAK zich weer eens in de publiciteit verheven door middel van de Athletics Arena. Op het terrein bij de Jumbo stond namens DAK een grote paars/oranje Athletics Arena.
In de Arena en er buiten kregen kinderen de gelegenheid op spectaculaire wijze kennis te maken met atletiek. Zo kon je bijvoorbeeld je snelheid meten bij het werpen, je sprong terugzien op een televisie, estafette lopen, sprinten en nog veel meer. Gediplomeerde trainers hebben deze activiteiten begeleid. Alle onderdelen werden op een scorekaart bijgehouden en de resultaten, die mocht je meenemen naar huis. Als de kinderen hun scorekaart toonden en een briefje invulden konden ze nog kans maken op een kinderfeestje in Die Heygrave of 't Run voor 10 kinderen, inclusief frietjes en versnapering dat door "De Smulkar Evenementenverzorging" ter beschikking is gesteld. Tevens kregen alle deelnemende kinderen na afloop een mooi polsbandje.

Vanaf half 10 's ochtends is er door een aantal leden van het jeugdbestuur en het bestuur, tezamen met de twee jongens van de Arena, gestart met de opbouw van het hele spektakel alsmede de promotiekraam. Gelukkig was het 's ochtends droog en verliep het opbouwen goed zodat we, precies volgens planning, om 12.00 uur konden starten met de activiteiten.
In de Arena zelf konden de kinderen hoogspringen en balwerpen. Voor de Arena konden ze kogelstoten en achter de Arena kon men sprinten , verspringen en een parcoursje lopen.
We hadden deze dag de hulp van vele vrijwilligers, die we natuurlijk bij deze nogmaals willen bedanken, die zich allen een paar uur beschikbaar stelden om te helpen bij de onderdelen of om DAK te promoten aan het publiek. Alle deelnemende kinderen, zowel leden als niet-leden, waren enthousiast over de Arena. De eerste uren hebben er veel kinderen deelgenomen maar naar mate de middag vorderde en het weer slechter werd hadden wij te maken met dezelfde tendens als het hele Paasfestijn, er waren steeds minder mensen/kinderen aanwezig dus steeds minder deelnemers.
Ondanks de regen op het laatst is het toch een geslaagde actie geweest want er zijn toch weer wat kinderen in de omgeving die wat kennis gemaakt hebben met de atletieksport en zijn al op de trainingen en op de onderlinge competitie geweest.
Hieronder vind je wat foto's van deze dag zodat je, als je niet aanwezig geweest bent, je toch een beetje een voorstelling van deze dag kunt maken. Ook op www.heusdeninbeeld.nl kun je foto's zien.
Op zaterdagochtend 14 april heeft DAK een onderlinge competitie gehouden waarbij de 3 kanshebbers op het kinderfeestje n.l. Jarco Rzemieniecki, Mart Vedder en Tristan Bertens als speciale gasten waren uitgenodigd. Tijdens deze competitie is in het bijzijn van alle deelnemende kinderen en aanwezige ouders de trekking van de hoofdprijs, het kinderfeestje, verricht. De gelukkige winnaar is de 7-jarige Jarco Rzemieniecki geworden. Hij heeft de prijs uit handen van de voorzitter van het jeugdbestuur, Jeffrey Himpers, mogen ontvangen. De andere 2 kinderen kregen ook een presentje.





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 bouwmateriaal 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
Sloop-Asbest en Bodemsanering / Transport- en Recycling / Houthandel DHZ Arno van den Dungen B.V.

Decokay
Hombergen
Voor een beter woon idee
Vloerbedekking
Laminaat
Behang
Glas
Gordijnstof
Zonwering
Parket
Verf
Grotestraat 198 Drunen 0416-372456





Nieuwe www.dakdrunen.nl **op 5 juli live!**
(23-6-2012, door Kees Klerx)

Op dit moment wordt er in samenwerking met Direct-Effect hard gewerkt aan de nieuwe website van DAK, www.dakdrunen.nl. Het is de bedoeling om op donderdag 5 juli live te gaan.

Vanaf dan is het mogelijk om in te schrijven voor de DAK wandeltocht, welke gehouden zal worden op zaterdag 25 augustus 2012.

Het doel van het vernieuwen van de site is om de verenigingsstructuur transparant te maken en om administratieve handelingen en het gericht zoeken naar eenieders eigen informatie te vereenvoudigen. Daardoor verliezen o.a. trainers en commissieleden minder tijd door administratieve ballast. Kortom het wordt leuker en eenvoudiger voor alle leden!

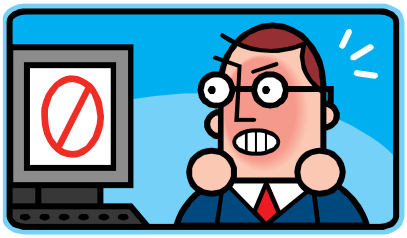
Binnenkort zal elk DAK-lid een inlog account krijgen. Als je inlogt, krijg je direct jouw eigen gegevens te zien (o.a. naam, tel., e-mail, die je zelf kunt aanpassen), in welk team jij traint(en bijbehorende trainingstijden), de commissies waarvan je lid bent (incl. o.a. vergaderkalender). Trainers kunnen direct hun team mailen en hoeven dus geen aparte email lijstjes meer te onderhouden.

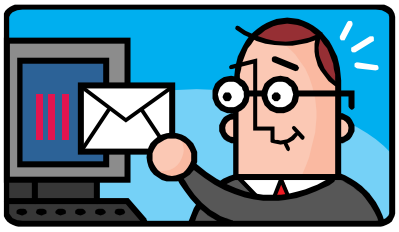
Alleen DAK-leden krijgen een inlogaccount en krijgen menu- en systeemrechten toebedeeld die bij hun club rol hoort.

Op de live datum zal nog niet alles volledig zijn ingericht, dus daar waar zaken nog ontbreken of niet correct zijn, ontvang ik graag jullie input.

Mocht je nog geen inlogaccount hebben gekregen, stuur een email naar ledenadministratie@dakdrunen.nl m.v.v. “email adres toevoegen leden administratie”.

Indien je nog vragen of opmerkingen hebt, aarzel dan niet om contact met mij op te nemen (c.a.klerx@home.nl)






FRESH-PRODUCE
B.V.
AARDAPPELEN
GROENTEN EN FRUIT
SINAASAPPELEN
RODE UIEN
WWW.FRESHPRODUCE.NL

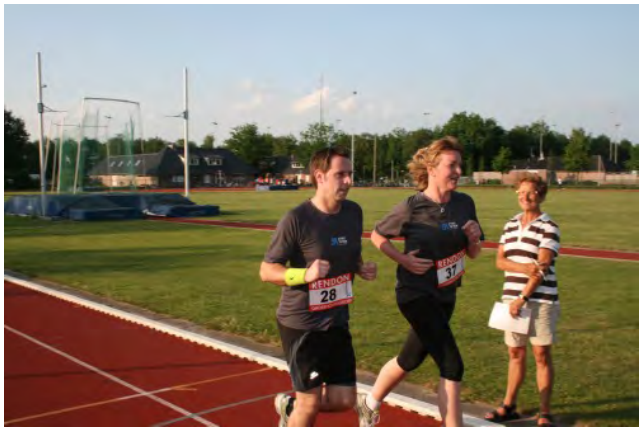

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen; Voor al uw koopplezier
OVD

Voorjaarseditie Start to Run

Op zaterdag 9 maart was het zover, de aftrap van de voorjaarseditie van Start to Run. We werden ontvangen door Theo van Baardwijk en John van Heeswijk. Na een eerste kennismaking werd duidelijk waarom men zich had aangemeld, dat varieerde van “om af te vallen” tot “deelname aan de halve marathon in Eindhoven”.
Belangrijkste boodschap was dat je vooral naar je lichaam moet luisteren, tijdens de trainingen. Vervolgens werden we gedurende 12 trainingen, onder leiding van John en/of Theo, wegwijs gemaakt in het hardlopen.
Daarbij komt ook (loop-)techniek kijken, werd ons duidelijk. Tripling, steigerungen het kwam allemaal voorbij. Ook kregen we uitleg over blessures en blessurebehandeling. Nico van Ravenstein kwam het een en ander vertellen over loopschoenen, kleding etc.
Overigens was de oudste deelnemer een 65-plusser (Nico Swinkels). De jongste was de 14-jarige Koen van Boxel.
Inmiddels hebben we ook kennisgemaakt met een looptraining van Theo. Theo liet ons als gekken op en neer rennen, op zoek naar de oplossing van een code (die alleen Theo zelf wist !!!).
Ja, dan komt het moment…de Coopertest op zaterdag 5 mei. We waren er allemaal klaar voor. Ieder op zijn niveau ging die dag tot het uiterste….
Daarna kwam in het clubhuis de ontknoping…Theo had een foutje gemaakt. Hij had ons 11 minuten laten lopen in plaats van 12 minuten en ook over het aantal afgelegde rondes ontstond twijfel. Gelukkig waren de appelflappen lekker!
Op woensdag 30 mei was er (weer) een Coopertest..nu gedurende 12 minuten en voldoende juryleden… Na afloop kregen we een uniek aandenken, een groepsfoto van de Start to Runners en op de foto de vermelding van de afgelegde afstand.
Inmiddels zijn we al weer enkele weken verder en krijgen we, onder leiding van Piet, Herman of John training. Een aantal deelnemers is, vanwege diverse redenen, gestopt. Gelukkig hebben we nog een groep van zeker 10 mensen die inmiddels lid geworden zijn bij DAK.

Ik wil Theo en John hartelijk danken voor het enthousiasme waarmee ze ons begeleid hebben.

Felix van Loon.



Twee deelnemers van de voorjaarseditie zetten hun tijd neer op de Coopertest onder toeziend oog van een van de assistenten van Theo van Baardwijk en John van Heeswijk.
Een knappe prestatie voor een ieder die deze test voor een tweede keer deed en wist te volbrengen. Vooral de doorzetters gingen voor de tweede periode van zes weken en zijn daarmee op weg naar het volgende doel binnen de loopsport. Welkom bij DAK, de leden van DAK en jullie trainers zijn jullie graag van dienst om de volgende stap te bereiken!!!

FIETSEN OP HET PLEIN.

Wat is 12 mei een geweldig mooie dag geworden, mede door jullie allemaal!
Nooit gedacht dat we zo'n mooi bedrag zouden ophalen voor het KWD-huis, en nog belangrijker vinden wij, het KWD-huis in Drunen is weer eens op de kaart gezet!
Mensen wat zijn we trots op jullie allemaal!
Wij hebben het georganiseerd, maar zonder jullie was dit nooit zo'n mooi evenement geworden. Klein in gedachten begonnen maar heel groot uitgegroeid. En…wie A zegt moet ook B zeggen, en in dit geval zelfs C!!
Het resultaat was dan ook geweldig, zowel de dag zelf als het prachtige financiële eindresultaat! ***€ 11.000,-*** heeft dit mooie evenement opgebracht waarvan € 10.000,- naar het KWD-huis gaan en nog eens € 1.000,- naar VTC Drunen.
Wij gaan er persoonlijk voor zorgen dat de tuin bij het KWD-huis wordt aangepakt zoals zij dit willen. Er gaat een tuinhuis met overkapping komen, misschien een speciale schommel? een waterval met licht, allemaal wensen die nog precies moeten worden ingevuld maar het gaat er komen! Dit alles wordt wellicht later in 2012 gerealiseerd maar als het klaar is proberen we jullie daar nog één keer iets van te laten horen en zien.
Als het financieel haalbaar is komt er misschien ook nieuwe bestrating en bij deze doen we maar meteen een oproep aan jullie allemaal: mochten er onder jullie mensen zijn die een handje hierbij uit willen steken om b.v. op één dag met elkaar de tuin leeg te halen, de bestrating mee willen/kunnen leggen: laat het ons weten dan doen we mettertijd nog een beroep op jullie maar dit wordt pas in oktober/november.
E-mailadres: hansenmarian@ziggo.nl
Rest ons nogmaals iedereen te bedanken, mede namens de ouders van de kinderen uit het KWD-huis.

Alle fietsers en sponsoren: **bedankt.**

HET WAS GEWELDIG OM DIT EVENEMENT TE MOGEN ORGANISEREN!



Clinic Barefoot Running gegeven op 19 mei

Vraag een gevorderde loper wat het allerbelangrijkste kledingstuk is bij het hardlopen en je krijgt hoogst waarschijnlijk als antwoord: goede schoenen. .Aanhangers van een stroming binnen het hardlopen die aan het einde van het vorige millennium haar intrede deed, denken hier echter heel anders over .Het klinkt wellicht als een Spartaanse bezigheid, maar beoefenaren van het zogenaamde Barefoot Running (hardlopen op blote voeten / oerlopen) zien veel voordelen. Om er een aantal te noemen:

- Het is lichter dan met schoenen lopen;
- Het is soepeler;
- Het is goedkoper;
- Je hebt altijd de juiste schoenen bij je, waar en hoever je ook gaat lopen;
- Je traint ook je voeten, terwijl die door lopen met schoenen juist onthouden worden van training;
- Je bent je beter bewust van de ondergrond, wat je looptechniek ten goede komt;
- Er is geen schoen die zo goed past als je eigen huid.

Na diverse malen uitstellen in verband met het koude weer in april en begin mei heeft de clinic Barefoot Running plaatsgevonden op 19 mei.
Gedurende de clinic hebben 12 deelnemers een beetje ervaren wat het is om op blote voeten te trainen. Ze hebben volop de gelegenheid gehad om, onder begeleiding van barefoot runner Bertie Geerts en ondergetekende, te ervaren hoe het is om op blote voeten te lopen op verschillende ondergronden en in verschillende tempo's.
Dit alles heeft alles plaatsgevonden in de sfeer van een speels opgezette training.
Alle deelnemers waren na afloop van de clinic laaiend enthousiast en willen in de toekomst graag vaker delen van een training op blote voeten doen.
Inmiddels heeft trainer Hans van de Heuvel (een van de deelnemers aan de clinc) dit al gevolg gegeven bij de training op de baan. Hans geeft de lopers tijdens de cooling down de mogelijk om dit op blote voeten te doen.
Omdat de clinic zo'n succes is gebleken hebben Bertie en ik besloten om de clinic nog een keer te geven. De lopers uit de andere loopgroepen zullen worden benaderd met de vraag of er interesse bestaat voor het volgen van de clinic barefoot running.

Ik heb deze clinic in het kader van mijn opleiding tot looptrainer niveau 3 met plezier georganiseerd.

Peter van Gemert



Na ruim een uur lopen op blote voeten is er niets aan te zien

Home EINDHOVEN Marathon 14|10|2012
A Great Day By Design

Door Rinus Krijger

14 oktober 2012 is de Eindovens Marathon en de Halve Marathon, binnen DAK wordt daar door een aantal lopers vanuit verschillende groepen naartoe getraind, van zowel recreanten als wedstrijdlopers.

Wat nu als we dit gezamenlijk doen ??

Één doel om gezamenlijk naar toe te trainen. Natuurlijk zijn er verschillen in niveaus, maar daar moet een oplossing voor te vinden zijn. Het is te verwachten dat er pure snelheidslopers zullen zijn en lopers die hem binnen een redelijke tijd willen uitlopen, maar het doel blijft hetzelfde.



Als basis voor de training is de bedoeling dat gebruik gemaakt wordt van de trainingsschema's van Herbert Steffny hierin staan voor de diverse geplande eindtijden schema's opgenomen. Dit zijn relatief korte programma's van 6 weken, dat betekent niet dat je dit in 6 weken ook kunt realiseren, vooraf moet er normaal worden getraind zowel interval als duurloop, 3 x in de week moet je dan tenminste wel lopen.
In onderstaande tabel kun je zien wat dit aan training betekent.

		Afstand						
Eindtijd	Aantal trainingen per week	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	Totaal
2:10	4	41	42	45	35	38	46	247
1:59	4	44	45	49	36	45	49	268
1:49	4	50	51	55	40	48	50	294
1:38	4	55	62	67	41	57	52	334
1:27	5	72	71	76	53	70	53	395
1:16	6	95	105	103	67	98	64	532

Als er voldoende belangstelling voor is worden de schema's verder uitgewerkt.
De opzet van de trainingen zal zijn dat er 3 gezamenlijke trainingen zijn, de verdere trainingen moet je zelf doen. De gezamenlijke trainingen zullen op maandag, woensdag en zaterdag zijn.

Als je er belangstelling voor hebt meldt je dan aan bij Rinus Krijger op het volgende E-Mail adres :

rinuswarrior@hotmail.nl

Vragen ?
Mail of Bel 06 41520999

TapasRun

Op een mooie avond zaten een paar DAK-ers na een avondje training nog wat na te buurten in het clubhuis. Na een hoop slap geouwehoer werd de conclusie getrokken dat eten, drinken en hardlopen een zeer goede combinatie is. En zo was de TapasRun geboren.

Met een klein groepje “hardloopmaten” is er toen besloten om dit idee maar eens werkelijkheid te laten worden. En zo kwam het dat we vrijdag 15 juni met 11 personen bij trainer John binnen in huis stonden in ons hardlooppakkie. John had om het goede voorbeeld te geven ons 11 eitjes met een chique vulling voorgeschoteld. Dat smaakte duidelijk naar meer. Na een half uur flink gelopen te hebben kwamen we op het eerste adres aan. De afspraak was dat we per groepje van 2 personen 1 hapje voor 11 personen zouden maken. Nou het eerste team kon al niet tellen. Het resultaat was 4 hapjes à 20 stuks. Ach, het was nog maar het begin, onze buik rammelde nog, dus het kon geen kwaad. Irma – kaasmaker - Knippels had ons een echt tophapje voorgeschoteld. Ze had de Drunense kruidenkaas (?) dan ook helemaal zelf gesneden.

Op naar het volgende adres. Tijdens de eerste hapjes was inmiddels aan John duidelijk gemaakt dat als we tussen ieder adres zo’n eind moesten lopen we pas zondags thuis zouden zijn. John had het goed begrepen na een Boswandeling. De volgende rit werd dus een korte wandeling door het bos en toen kwamen we aan bij Verzuring Felix. Hier bleek dat ook dit groepje voor wiskunde gezakt is want er stonden weer 4x20 hapjes op tafel in plaats van 1x11. Al was het veel ik moet wel zeggen Felix, dat smaakt!
Omdat ik van mening ben ik dat zelf wel goed kan rekenen heb ik toen unaniem besloten wat het volgende adres zou zijn. Hilde zorgde voor het huis en het hapje en ik voor het drankje. Aangezien de groentesap op was in de supermarkt en ik toen nog dacht dat een Bavaria-jurkje echt niet in mijn garderobekast mocht ontbreken was het wijn en bier geworden. Alles bleek ook hier weer goed te smaken en, hoppa, nog net in het daglicht gingen we verder.

Bij Menno aangekomen ging er een wereld voor ons open. Hij had de groentesap wel gevonden en niet zomaar wat: rabarbersap! En ik moet echt zeggen, na 3 glazen wist ik het zeker: niet te zuipen! Dus maar weer snel aan de wijn. Bij Menno ontdekte we drie dingen: 1. Ine was er ook bij, 2. Een succesvolle openingszin is “mag ik ff voelen?” en 3. Voorzitter Peter kon niet meedoen omdat hij op deze dag een jaartje ouder werd. En wat wil het toeval? Onderweg naar het volgende adres zouden we langs zijn huis komen. Dus snel uitgelegd voor een mooi cadeau en weer op pad. Na zweterige handen schudden en kleffe kussen werden we hartelijk ontvangen door Peter en hebben we op zijn verjaardag getoast.

Inmiddels was het al aardig donker en lag menig DAK-ker waarschijnlijk al onder de wol. Wij moesten nog naar het een na laatste adres. Dit was goed gepland want hier kregen we een overheerlijk toetje. Van dit adres was het alleen nog uitlopen naar John, om daar nog een After-TapasRun-borrel te pakken, om daarna huiswaarts te keren, om zaterdagochtend weer fit op de training te verschijnen.

Het was echt een super avond. Het proefdraaien is prima bevallen en het is een goed idee om dit groter voor DAK te organiseren. Mocht het ooit zover komen dan wil ik jullie alvast een tip geven: Google eens op “Wijland Rabarbersap” en “Kaas de Kern”. Wellicht dat jullie dan ook met een succesrecept voor de dag kunnen komen.

Groetjes,
Elles van Rooij



ROC
REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.

delta result
beheersing van infra projecten

Stimuleringsfonds Thebe Extra





BEWEGEN MET PLEZIER

Om mensen met obesitas of diabetes type 2 in beweging te krijgen, richtte Ria van Houten 'Bewegen met plezier in Heusden' op. Voor haar initiatief ontving de beweeginstructeur 1.700 euro van Stimuleringsfonds Thebe Extra: 'Met dit geld heb ik spelmateriaal gekocht dat ik kan gebruiken tijdens de trainingen.'

Iedereen met een slechte conditie kan zich aanmelden voor de beweeggroep van Atletiek- en Wandelvereniging DAK, die in maart startte. Ook kunnen huisartsen en fysiotherapeuten hun patiënten doorsturen naar Ria.
'Op een rustige manier stimuleer ik het bewegen', vertelt Ria, 'waarbij ik volop gebruik maak van het spelmateriaal dat ik kocht van de bijdrage van het Stimuleringsfonds Thebe Extra: sportmatjes, knotshockey, gymballen, foamsperen en vortex ballen – van die ballen die een geluid maken als je ze hard gooit. Hiermee wordt bewegen een stuk leuker.'

Uit het isolement

Veel deelnemers aan de beweeggroep waren inactief. Dankzij 'Bewegen met plezier in Heusden' zitten zij niet meer de hele dag thuis op de bank én komen zij uit hun isolement; voor Stimuleringsfonds Thebe Extra een belangrijke reden om het initiatief financieel te steunen.
Met iedere training gaat de conditie van de deelnemers er op vooruit. Het doel van Ria: dat deelnemers zich na de beweeggroep aansluiten bij wandelclubs van sportverenigingen in de buurt. 'Het is zo fijn als je zelfstandig buiten een wandeling kunt maken. Dat gun ik iedereen.'
De materialen die Ria heeft gekocht, gebruikt ze ook voor haar trainingsgroep bij DAK voor kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking. 'Voor hen moet het spelmateriaal veilig zijn en wat extra's bieden. Zo'n vortex bal vinden kinderen geweldig.'

HEEFT U OOK EEN WAARDEVOL IDEE?

Stimuleringsfonds Thebe Extra ondersteunt initiatieven die de leefbaarheid en sociale samenhang in een wijk of dorp vergroten. Ook u kunt een subsidieverzoek indienen. Stuur uw aanvraag in voor 1 november. Kijk op www.thebe-extra.nl voor de spelregels en een aanvraagformulier.



U een goed idee, wij helpen graag mee!

'Heeft u een goed idee voor verbetering van het welzijn in uw leefomgeving? Laat het ons hore wij zijn zeer benieuwd.'

Ben Houdijk is voorzitter van de Toetsingscommissie van Stimuleringsfonds Thebe Extra

Hombergen
Schilderwerken/Beglazingen BV
SCHILDERWERKEN
BEGLAZINGEN
Thomas Edisonweg 25, Drunen
Tel. 0416 - 37 88 00

Voor elk evenement de juiste ambiance
Onze stijlvolle zalen met de sfeer van Anton Pieck, vormen de beste entourage voor al uw feesten en partijen. Een bezoek zal zeker ook u overtuigen. wij maken graag vrijblijvend een offerte
Bruiloften
Feesten
Partijen
Evenementen
Thema-avonden
Koffietafels
Vergaderingen
Catering en Partyservice
Met onze uitstekende catering en partyservice maakt u een feest van elke gelegenheid, thuis of op de zaak.

PARTYCENTRUM
Wijnand van Delft
Anton Pieckplein 73, Drunen. Tel. 0416-373434

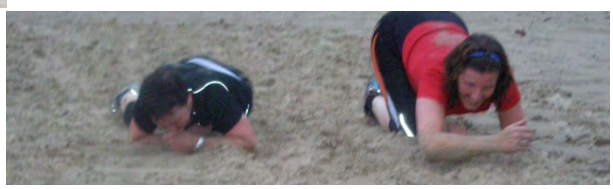
Dutch Bootcamp outdoor training

Door Rinus Krijger en Peter Goedhart

Als hardlopers zijn we vooral bezig de benen en het uithoudingsvermogen te trainen een belangrijk aspect om aandacht aan kracht en lenigheid ook voor het bovenlijf te trainen schiet er vaak bij in. Om hier een wat extra aandacht aan te besteden hebben we een aantal speciale trainingen georganiseerd.

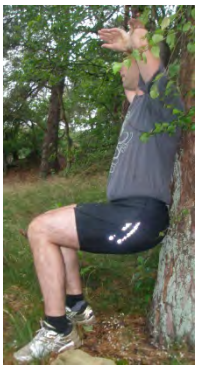


Regelmatig zien we in de duinen en in de wintermaanden om de atletiekbaan jongelui trainen, bootcampen. Ze drukken zich op, hangen aan touwen ziet er nogal pittig uit. Op een zaterdagochtend na de training op Giersbergen kwamen we weer zo'n groepje tegen. Ik had het er met Peter Goedhart al eens over gehad om zo iets te organiseren.



We hebben Steven Luiken de oprichter van Dutch Bootcamp meteen aangesproken om eens te informeren of er mogelijkheden zijn om gezamenlijk iets te doen hij had er ook wel oren naar. Dezelfde week heb ik met Steven en z'n broer Michael gesproken om te kijken of we voor de maand juni een aantal trainingen kunnen opzetten en dat is gelukt. Er is duidelijk afgesproken dat de trainingen gebaseerd moeten zijn op kracht en lenigheid, als aanvulling op de looptrainingen.

De trainingen worden verzorgd door Dutch Bootcamp Outdoor training,Dutch-Bootcamp is een kleine organisatie uit Drunen. Als je meer wilt weten kijk dan even op : http://dutch-bootcamp.com/
In deze fase hebben we het alleen voor de Duur- en Tempogroep georganiseerd, de trainingen zijn op vrijdagavond om 19:30 en duren tussen 60 en 75 minuten. Omdat dit los van de DAK trainingen staat wordt er wel een bijdrage gevraagd.
En hoe gaat nou zo'n training?





Start om 19:30, er wordt gelijk gestart met pittig inlopen en dan komen de speciale oefeningen, veel buikspieren, opdrukken, zandheuvel op sprinten, tijgeren door het zand. TRX, banden speciaal om de kracht in armen en borst te verbeteren.
Veel kort pittig werk, als aanvulling is dit erg goed.

We zijn gestart op 4 juni 12 deelnemers, op 11 juni 8 deelnemers. Iedereen is na afloop wel kapot, maar ook wel voldaan. Als dit goed bevalt, willen we bekijken om dit vast in de DAK-trainingen op te nemen. Peter Goedhart zal hier in het vervolg van het artikel op ingaan.

Resumé

Bootcamp, is een sportmethodiek gebaseerd op de trainingsroutine van het Amerikaanse leger. Deze cardiovasculaire en spierversterkende full body work-out is voor mannen en vrouwen en alle fitness niveaus. Hardlopen, intervaltraining en fitnessoefeningen in de natuur waarmee conditie, kracht, souplesse en explosiviteit wordt verkregen onder leiding van een instructeur waarbij een “drill” je in een soort van cadans brengt.
Individuele oefeningen maar ook teamwork komt er bij kijken en dat is goed voor het bindend element van deze wijze van sporten en natuurlijk is het lachen om samen door het mulle zand te kruipen.

Waarom bij DAK?
Al geruime tijd leeft de vraag hoe een groep jongeren ca. 20-30 jaar aan DAK te binden die qua leeftijd net iets andere gesprekken en onderwerpen ter sprake brengen dan de 55+. Het bestuur heeft daar het afgelopen jaar meerdere signalen ontvangen en concrete verzoeken voor gehad. Vanuit de bestaande hardloopactiviteiten is dit niet zomaar op te zetten, dat heeft langere tijd of aanpak nodig waar onder meer het bestuur zich over buigt. Bootcamp geeft wel de mogelijkheid om direct met meerdere deelnemers in deze leeftijdsgroep te starten. Innovatief, kenmerkend en vooral hot!
Bootcamp is kennelijk vooral uitdagend voor deze groep mensen die DAK zoekt! DAK kan naast deze bootcamptraining ook de faciliteiten bieden die aantrekkelijk zijn voor deze doelgroep. Het clubgebouw lijkt ervoor te zijn gemaakt en waar na afloop toch nog even gezamenlijk genoten kan worden van het voldane gevoel onder genot van een wijntje.

Ben je 30+ , DAK-ker en voel je je gepasseerd omdat je graag mee gaat in de tijd met deze activiteit, dan is er ook plaats voor jou! Voor DAK-kers wordt er zeker de mogelijkheid geboden aan te sluiten bij een van de trainingen die in september zullen aanvangen.

Met Steven Luiken van Dutch Bootcamp zijn we een exclusieve overeenkomst aangegaan om op een of twee vaste avonden bootcampsessies aan te bieden.
Wanneer dat wordt in deze maand en wat de extra kosten zijn? Lees binnenkort het nieuws op de nieuwe website en meld je dan snel aan want vol is vol!

Zij die het clubblad digitaal willen ontvangen in plaats van de papieren versie kunnen dit kenbaar maken via het mailadres: clubbladdigitaal@dakdrunen.nl

Assistent trainer worden?

Dat kan! Je geeft samen met de hoofd trainer training aan de groep waarin je b.v. zelf traint. Je hoeft zelf geen trainingen samen te stellen maar je helpt met spullen klaarzetten, warming up en cooling down en met een assistent is het mogelijk om de groep te splitsen. In de vakantieperiode wordt wel van je verwacht dat je een training overneemt. Zodra een aantal geïnteresseerden bekend zijn zal er na de vakantie door DAK een workshop worden gegeven. Deze bestaat uit 3 zaterdagen verdeeld over 6 weken.

Interesse? Geef dit door aan je trainer!

COLUMN

Pissig op de milieustraat

Sommige mensen hebben medelijden met me. Of ze denken dat ik als hardloper keihard voor mezelf ben. Want als ze naar beneden kijken, zien ze altijd een flinke bult in een van mijn sokken. Heeft hij een buil van hier tot gunder op zijn scheenbeen en toch nog kilometers draaien – petje af, zie ik ze denken.

Die bult heeft niks met fysiek ongemak aan mijn onderbeen te maken. Wel met ongemak aan de sluitspier. Want hardlopen gaat bij mij gepaard met darmbewegingen. Alles wat daarin opgehoopt zit, dringt zich bij elke stap die wordt gezet naar achteren, richting uitgang. Meer dan eens moeten de bosjes worden opgezocht om me te ontlasten. Leuk is anders, maar ik heb ermee leren leven. Dus gaat er altijd een dot toiletpapier mee, vandaar die bobbel.
Een rondje hardlopen houdt in dat je meestal een vast parcours aanhoudt. Het vreemde is dat die darmen ook precies schijnen te weten waar het prettig toeven is. De handbalclub bijvoorbeeld heeft al regelmatig bezoek van me gehad. Hoge nood, toilet opgezocht. Ook de wc's bij FC Drunen, een stukje verderop in de Torenstraat, ken ik heel goed. Mooie toiletten trouwens, goed bijgehouden. De toiletjuffrouw heeft dit seizoen beter gepresteerd dan de heren voetballers van het eerste. Die speelden als een stelletje drollen, degradeerden naar de vijfde klasse. Maar dat terzijde.

De milieustraat is ook een vast adresje geworden. Beter gezegd: was een ankerpunt om drang om te zetten in opluchting. Want de laatste keer werd mijn bezoekje niet zo gewaardeerd. Ik snelde naarbinnen, riep iets van toilet en wilde me richting het sanitair reppen. Maar dat ging zomaar niet, een onbekende meneer vond het maar niks dat ik zomaar op hun bril zou gaan zitten.

Voordat je gaat hardlopen, zo vond de meneer, zou ik thuis mijn behoefte moeten doen. Op afroep zitten schijten, ik krijg het niet voor elkaar. Die meneer waarschijnlijk wel, hij zag er ook behoorlijk bescheten uit.

Hij had er ook geen idee van dat hardlopen en darmactiviteiten met elkaar verband zouden kunnen houden. Want een hardloper was hij blijkbaar nooit geweest. Sporten leek voor hem een vies woord, vertelde een enorme bobbel wat ooit zijn buik moet zijn geweest.

Ik ging op mijn ponteneur staan. Ik meende toch dat die milieustraat en ook het kantoor waarin we ons bevonden was betaald door onze belastingcenten. Een paar van die centen zijn ook van mij. En die waren volgens mij in het kleinste kamertje gestoken. Het verhaal interesseerde hem niks, ik mocht niet naar de wc.

Ben pissig naarbuiten gegaan, tegenover de milieustraat de bosjes opgezocht. Een fikse hoop achtergelaten, bovenop het zeldzame bekertjesmos. Of zoveel fecaliën goed zijn voor het milieu, ik waag het te betwijfelen. Dat is dan de schuld van de milieustraat. Beter gezegd: van die meneer die strontvervelend deed.

Kees Klijn

RASTER 40
drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen

Wedstrijdverslagen

23e ronde van Woudrichem



In zijn eigen woonplaats Woudrichem heeft Lucas van der Kruit (pupillen C) gisteren de 500 meter gewonnen. In een tijd van 2.05 kwam hij als eerste over de streep. Het was de eerste stratenloop voor Lucas en meteen al prijzengeld! Papa en mama zijn supertrots.

Bijgaand een fotootje en hieronder de uitslag.

Met vriendelijke groet,
Karel en Gaby van der Kruit

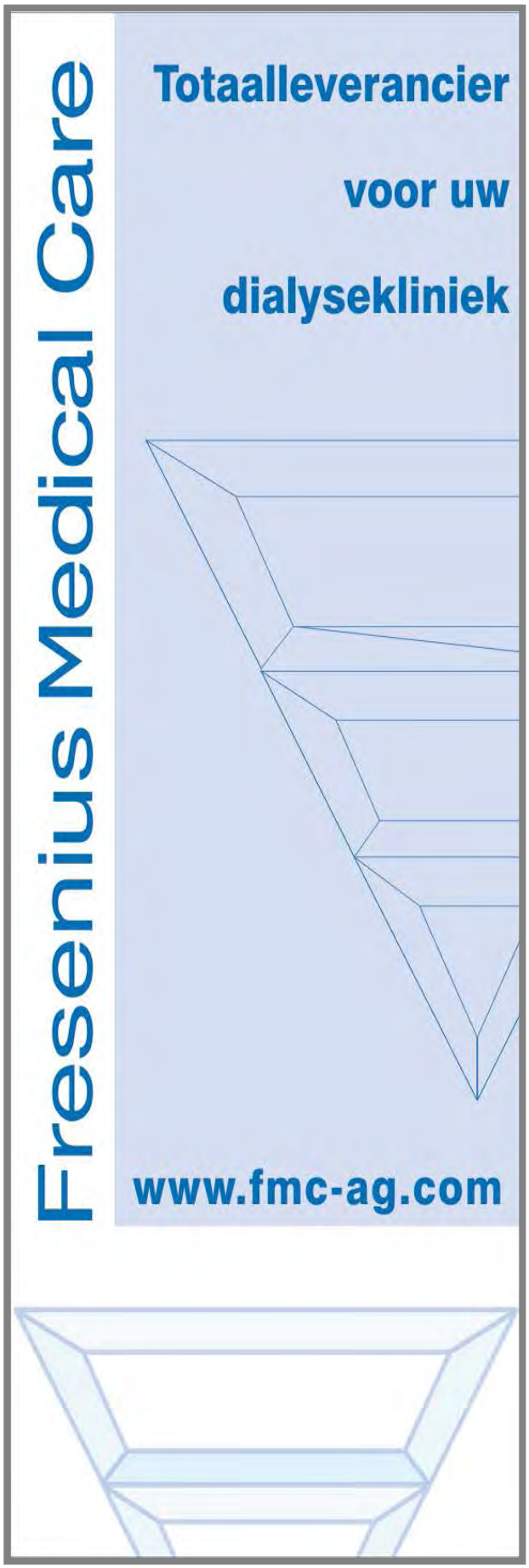
Wedstrijd:	23e Ronde van Woudrichem
Datum:	24-05-12
Organisator:	ARR

Naam	Vereniging	Cat	Tijd	Pnt
Kruit, Lucas van der	DAK	01	2:05	50

NK Master titel 200 meter



Justus van Nierop heeft in Terneuzen in het weekend van 10 juni beslag gelegd op de Nederlandse titel 200 meter sprint bij de Mannen 50 met een tijd van 26.41 seconden. Op de 100 meter sprint werd een derde plaats behaald in een tijd van 12.94 seconden. Beiden waren goed voor een nieuw clubrecord.


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



Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

van Herpt

LEKKERS OP Z'N BEST

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


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