

OnderDAK

Clubblad van



Atletiek- en Wandelvereniging

In de gemeente Heusden

DE WANDEL- EN HARDLOOPSPECIALIST



www.runningcenterwaalwijk.nl



de eerste plaats

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

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



Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	3
VOORWOORD.....	5
Van de bestuurstafel	7
Van het bestuur, namens de ledenadministratie	9
Informatiepagina's	10
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	10
WELKOM NIEUWE LEDEN	10
DE WANDELENDE TAK	11
15 ^e DAK-wandeltocht op 25 augustus 2012 weer goed geslaagd	11
Heuvelland 4 daagse	13
SNELWANDELEN	14
24 uur Rouen, Frankrijk. 16/17 juni 2012	14
NK 20 km baan Woerden zondag 26 augustus 2012	14
Best: 30 juni 2012 baanwedstrijd snelwandelen	15
Somereren 80 km	15
INGEZONDEN	16
Salomon Koning van Spanje Trail...	16
Bedankje	18
Beweegkuur bij DAK is bewegen met plezier	19
JEUGDPAGINA	21
De schrijfestafette	21
Jeugdvakantievreugd bij DAK	21
COLUMN	27
Hardlopen en een lelijke kop	27
Wedstrijdverslagen	29
Nederlandse Kampioenschappen A/B junioren in Breda 1-2-3 juni 2012.	29
Brabants Kampioenschap Pupillen TEAMS: 26-08-12 Helmond	31
Brabantse Meerkamp Kampioenschappen Gemert 16/17 juni 2012-08-29	31
Avondwedstrijd Eindhoven 27 juni 2012	31
Nationale C-Spelen op 25 en 26 augustus 2012	33
2 x brons voor DAK bij ZNK in Weert	34

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.

Versijning volgend clubblad: 24 november 2012. Inleveren kopij uiterlijk 18 november 2012.

Het clubblad verschijnt in 2013 weer 6 maal.

de Kort Nieuwkuijk



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.



Restaurant

Brasserie

Lid van:
Zo Gastvrij is Brabant



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

VOORWOORD

Beste DAKker,

Scholen zijn aangevangen en de caravan staat weer op stal. Een weekje na de vakantie is het meestal even wennen, maar voor we het weten hebben we ons ritme te pakken en gaan we weer trainen zoals voor de vakantie. Ik weet niet hoe het u vergaan is, maar deze vakantie had met de Olympische spelen in Londen toch wel een bijzondere teint. Niet dat je er bruin van werd, maar koude rillingen af en toe wel. Vooral de uitzending van Epke Zonderland. Zijn optreden aan de rekstok werd gelukkig rechtstreeks uitgezonden in Spanje. Want dat bleek de uitdaging van de fan in het buitenland om vandaar de Nederlandse sporters in actie te mogen aanschouwen. Na een paar dagen kwam ik erachter dat er een Hollandse Pub een paar honderd meter van de camping in Spanje was gevestigd, met een eigen schotelantenne. Dat werd dus gelijk mijn vaste stek, u begrijpt het al. Genieten was het van al die sporters. En daarna dagdromend op het strand "Wie van DAK gaan we over 4 jaar zien in Rio???" Mijn vaste stek is nu al bekend ... op het Spaanse strand met veel vertier in de Pub met een Hollands accent.

Maar eerst dichterbij huis genieten van onze deelnemers aan de clubkampioenschappen in de aanloop naar. Ieder kan meedoen, dat wil zeggen iedereen, die kan sporten van wedstrijdathletiek tot recreant. Zelfs als je van de meerkamp slechts een onderdeel wil doen. Ben je op leeftijd en wil je nog een keer vlammen op de 100 of een keer in het zand wil bijten voor je verste sprong, ben je jong en heb je echt ambitie... het kan allemaal want meedoen is belangrijker dan winnen, de Olympische gedachten, u raadt het al.

De DAK-meiden en -jongens die de moeilijke keuze hebben moeten maken clubkampioenschappen of het NK sprint in Amsterdam, wens ik heel veel succes aldaar! Goede keuze! De enige manier om ook mijn droom te doen uitkomen.

Aanmelden kan via de website www.dakdrunen.nl

Voor een goed verstaander... voor deelname aan de clubkampioenschappen op 29 en 30 september in ons eigen sportpark. Elders meer hierover in dit clubblad.

Peter Goedhart

PS. Nog niet iedereen heeft ingelogd. Dat kan vandaag nog, maar ook morgen. U krijgt daarvoor geen wachtwoord thuisgestuurd zoals sommigen van u in afwachting waren, maar volg de beschrijving zoals op de website is vermeld.

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 is gevestigd in Dongen, Gemert, 's-Hertogenbosch, Oss, Schijndel, Tilburg en Waalwijk

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

Bij ons kunt u vertrouwd terecht voor veel zaken!

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



expert  **vd Griendt**

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

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

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



Rabobank De Langstraat
draagt sporters een warm hart toe.

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/delangstraat



Rabobank

Van de bestuurstafel

Lichting Start-to-Run 2012 voorjaar zijn niet langer de jongste leden, maar worden opgevolgd door de lichting 2012 - najaar. Zij starten op zaterdag 8 september a.s. onder begeleiding van John van Heeswijk en Theo van Baardwijk.

DAK-wandeltocht een succes door maximum aantal deelnemers en ook de rapporteur van de KNBLO was erg tevreden over de organisatie. Team WAK, commissie Wandelen, o.l.v. Louis Muskens, gefeliciteerd!

1 oktober a.s. invoering van barkkaart. Na een periode van vrij thee drinken na afloop is de kantine daarna een gezellige ontmoetingsplek. Maar na de thee wordt er niets meer gedronken, want zonder geld zijn de andere versnaperingen alleen maar om je aan te vergapen. Met de kaart hopen we natuurlijk meer omzet uit de bar te halen, maar wordt het ook leuker achter de bar te staan en hoeft er minder te worden weggegooid omdat het over de datum is. De 20 ct voor een kopje thee zal naar verwachting geen drempel zijn. Zie verder info over de kaart in dit clubblad.

Log zelf in op de website en in de individuele instellingen is een vinkje opgenomen om aan te vinken voor het clubblad digitaal.

De eerste 6 gelukkigen, die zich voor clubblad digitaal hadden aangemeld bij de eerste oproep, hebben inmiddels een fraaie attentie ontvangen uit handen van de voorzitter. Inmiddels zijn er meer leden die zich realiseren dat papierverspreiding niet meer van deze tijd is en de vereniging veel geld kost. Via de website is voor een ieder een vinkje te plaatsen bij zijn naam, na te zijn ingelogd.

Clubkampioenschappen nieuwe stijl gaan door in het weekend van 29 en 30 september a.s. Met Barbecue en tentenkamp voor de junioren. Nadere berichtgeving volgt. Raadpleeg de website in de komende weken voor het laatste nieuws.

Voor het komende seizoen is het convenant Regionale Trainingen verlengd. In het bijzonder zijn deze trainingen voor B- en C-jeugd. Op basis van selectie door de eigen trainers is deelname mogelijk. In totaal zijn vanaf september 10 trainingen in de diverse disciplines gepland. Vraag je trainer naar de mogelijkheid voor deelname;

Hoewel nog ver voor ons, zaaltrainingen voor de jeugd vanaf 1 november. Omdat de verschijning van het volgende clubblad rond deze datum is, nu maar alvast een aantekening maken dat in de maand oktober de indeling en programma worden vermeld, hoe kan het ook anders... op de website: www.dakdruenen.nl



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ
SUPERMARKTEN



VERMEULEN & RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

GARWRAPPING

VOERTUIG BELETTERING

INTERIEUR TOEPASSINGEN

EXTERIEUR TOEPASSINGEN

STICKERS EN BEURSMATERIALEN

VERMEULENRECLAME.NL

Van het bestuur, namens de ledenadministratie

Betreft controle van jouw gegevens, privacy, contributiebedrag, teams en commissies

Tegelijk met het aanpassen van onze website www.dakdrunen.nl is ook de ledenadministratie omgezet. Hoewel wij dat met grote zorgvuldigheid hebben gedaan, kunnen er fouten voorkomen. Vandaar dat wij je vragen om **jouw eigen gegevens** te controleren. Dit kan door in te loggen op dakdrunen.nl, alwaar je zelf je gegevens kunt aanpassen.

Ook jouw eigen **privacy-instellingen** dien je te controleren, zodat je zelf kunt aangeven voor wie jouw telefoonnummers, e-mailadressen en pasfoto getoond mogen worden. (Als je een pasfoto wilt plaatsen, stuur deze dan naar ledenadministratie@dakdrunen.nl)

Alleen als je bent ingelogd, heb je toegang tot MyClub; dan kun je jouw gegevens aanpassen en krijg je informatie van de commissies en teams waar jij deel van uitmaakt.

The screenshot shows the 'MyClub' interface for a user logged in as 'recreanten@dakdrunen.nl'. The top navigation bar includes links for 'EN', 'ORGANISATIE', 'TEAMS+TRAININGEN', 'EVENEMENTEN', 'DRUNENSEDUINENLOOP', and 'CONTACT'. The main content area is divided into three sections: 'Mijn gegevens', 'Mijn teams', and 'Mijn trainingen'. The 'Mijn gegevens' section displays personal information: name 'Kees Klerx', address 'Copernicuslaan 8, 5251 ZC Vlijmen', status 'LID', and registration date '24-03-2010'. It also lists other members at the same address: '555959 - Anita Klerx-de Wilt'. There are buttons for 'Mijn gegevens wijzigen' and 'Privacy instellingen'. The 'Mijn teams' section shows 'Duurlooptgroep' and 'Wedstrijdgroep'. The 'Mijn trainingen' section is a table with columns for day, time, field, locker, type, and team.

dag	tijd	veld	kleedkamer	type	team
maandag	19:00 - 20:30	Steegerf		(middel)lange afstand	Duurlooptgroep
woensdag	19:00 - 20:30	Baan		duur	Duurlooptgroep
zaterdag	09:00 - 10:00	Giersbergen		duur	Duurlooptgroep

Als je bent ingelogd, kun je ook eenvoudig controleren of je in de juiste **teams en/of commissies** bent ingedeeld. Indien een aanpassing nodig is, geef dat dan door aan de voorzitter van de commissie of jouw trainer.

Heb je nog geen inlogaccount, zie dan <http://www.dakdrunen.nl>, rubriek "Nieuws+uitslagen" het bericht "UITNODIGING DAK-LEDEN OM IN TE LOGGEN ...", waar je de informatie vindt om in te loggen of om een inlogaccount aan te vragen. (Alleen DAK-leden krijgen een account)

Tevens verzoeken wij te controleren of het **contributiebedrag** dat begin van het volgende kwartaal wordt afgeschreven correct is. Indien dit bedrag niet correct is, neem dan svp contact op met de ledenadministratie@dakdrunen.nl.

In geval u vragen heeft neem dan svp contact op met ledenadministratie@dakdrunen.nl
Wij danken je bij voorbaat voor de medewerking en excuseren ons voor het eventuele ongemak dat kan optreden.

Informatiepagina's

Zoals jullie misschien al opgemerkt hebben, ontbreken de pagina's met algemene verenigingsinformatie over bestuur, contributie, adressen e.d., het overzicht van de commissies binnen onze vereniging, het trainingsoverzicht en de lijst met trainers voortaan in het clubblad. Deze informatie is volledig en actueel terug te vinden in onze geheel vernieuwde website.

www.dakdrunen.nl

Daar kan ook, in "My Club" worden aangegeven of je het clubblad voortaan digitaal wilt ontvangen in plaats van het papieren exemplaar. Gewoon een vinkje plaatsen bij Clubblad digitaal in Mijn gegevens.

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

Dinsdag 18 september 2012
Zaterdag/Zondag 29-30 sept.
Zondag 4 november 2012
Zondag 9 december 2012

Dualmeet DAK – ARR
Clubkampioenschappen
Drunense Duinen Cross
Indoor Vlijmen

Wie het clubblad digitaal wil ontvangen in plaats van de papieren versie kan dit kenbaar maken via onze website

www.dakdrunen.nl

Gewoon een vinkje plaatsen bij Clubblad digitaal in Mijn gegevens op onze website.

Clubblad digitaal wil ook zeggen dat het **IN KLEUR wordt aangeboden.**

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek	Mika van Esch, Joeri Konincks, Kiki Samuels, Eline Donker, Willem Bakker, Gijs van der Staak, Nynke Verweij, Inge van Hilst, Thymen van Zon, Elin Geurts
Body Walking	Anne van Hulten
Wandelen	Monique Sonnema
Nordic Walking	Debbie Tol, Henny Brooijmans
Snelwandelen	

Onze vereniging telt nu 554 atletieklleden en 50 wandellleden.

DE WANDELENDE TAK

15^e DAK-wandeltocht op 25 augustus 2012 weer goed geslaagd

De laatste zaterdag in augustus is altijd de DAK-wandeltocht. Al enkele jaren treffen we het goed met het weer. Het was niet zo heet als het voorafgaande weekend en ook niet zo nat als de zondag na onze wandeltocht, maar goed ook want dan hadden we mogelijk maar de helft van het aantal wandelaars bij onze tocht gehad. Nu waren het 645 wandelaars, die de wandelschoenen hadden aangedaan om van onze mooie Loonse en Drunense Duinen en de omgeving van Drunen, Nieuwkuijk en Cromvoirt te genieten.

's Morgens viel om 11.00 uur pas de eerste bui en om 14.00 de volgende bij een temperatuur van circa 20 graden. Ideaal wandelweer! Het aantal wandelaars op de 10 km was 48, op de 15 km 144, op de 25 km 216 en op de langste afstand 40 km 237. De jongste wandelaar was de driejarige Ellen Smits uit Drunen, zij liep de 10 km. Met zijn 82 jaar was Ad Achterberg uit Waalwijk de oudste deelnemer, hij volbracht de 15 km.



We hadden dit jaar de 10 km extra in het programma opgenomen om meer jeugd aan het wandelen te krijgen. Maar de deelname van de schoolgaande jeugd viel erg tegen, ondanks het extra uitdelen van 500 flyers door Maaïke Walters en Babette van den Hout (combinatiefunctionarissen) vóór de vakantie bij de scholen en ook in de laatste week voor de wandeltocht. Ook kon er door elke jeugdige wandelaar punten verdiend worden voor de competitie "Sportiefste school van de Gemeente Heusden". Dit jaar voor het eerst. Als extraatje hadden Carla van Venrooij en Riek Keetels voor de jeugd tot en met 12 jaar bij de finish van hun wandeltocht gratis een

overheerlijke pannenkoek en een bekertje ranja klaar staan. Dit werd erg gewaardeerd, ook door de oudere DAK-leden.

Dit jaar kon men voor het eerst voorinschrijven om aan de DAK-wandeltocht deel te nemen. In totaal hadden zich 171 wandelaars vooraf ingeschreven, waarvan 82 op de 40 km. Hille Smit had de voorinschrijvingslijst zo aangepast dat hij de gegevens van de deelnemers direct op de startkaartjes heeft kunnen printen, dit spaarde Louis een hoop extra handwerk, Hille hiervoor hartelijk dank.

Onderweg in de Kasteellaan, voor de ingang van het park "Poort van Heusden", het vroegere "Land van Ooit", zorgde THEBE EXTRA met hun fantastische enthousiaste team vrijwilligers ter stimulering van de wandeling voor wat muziek en voor ieder die het wilde een foto als aandenken aan de wandeltocht.

De wandelroute in de "Poort van Heusden" was uitgezet langs de in het water staande soldaten van Napoleon. De wat oudere wandelaars konden deze nostalgie uit het verleden erg waarderen.



Het kantinepersoneel, al vanaf 6.00 uur aanwezig, had lekker te werken om de wandelaars voor aanvang van hun wandeling van koffie te voorzien en na terugkomst hun dorst te lessen. Het inschrijfbureau moest vanaf 6.15 uur alle zeilen bijzetten om alle wandelaars voor de 40 km om 7.00 uur aan de start te hebben. Het Rode Kruis had een gemakkelijk dagje met 3 keer 2 personen onderweg en 2 personen aan de finish. Er is maar een wandelaar opgehaald omdat hij zijn enkel had verzwikt in het zand. Daarnaast waren enkele blaren boosdoeners bij wandelaars waardoor het lopen wat minder soepel ging, maar hier wisten de Rode Kruismedewerkers wel raad mee.



Daar het dit jaar een jubileumwandeltocht betrof, was er gekozen om te doneren aan een goed doel. Omdat men tegenwoordig veel over prostaatkanker hoort en dit de meest voorkomende vorm van kanker is bij mannen, werd gekozen voor BLUE RIBBON. Deze organisatie zet zich in om prostaatkanker bespreekbaar te maken, het aantal gevallen van prostaatkankersterfte te verminderen en een vroege diagnose te stimuleren.

Nadat alle startkaartjes geteld waren kon rond 15.00 uur het mooie bedrag van € 650,00 voor "BLUE RIBBON" bekendgemaakt worden.

Nieuw dit jaar was ook dat elke wandelaar die de wandeltocht volbracht had de eerste uit de serie speciaal ontworpen medailles kreeg.

Ook nieuw dit jaar was dat er een tochtenadviseur van de KNBLO meeliep om met een kritische blik naar de organisatie en het gehele evenement te kijken. Behoudens enkele kleine opmerkingen over de routebeschrijvingen waren er geen op- of aanmerkingen van zijn kant.

We hopen volgend jaar uiteraard op wat meer deelnemers, zeker onder de jeugd en de deelname van onze eigen DAK-leden moet ook beter kunnen. Compliment aan alle recreantenlopers die hun hardloopschoenen van de standaardzaterdagochtendtraining in Giersbergen voor deze gelegenheid inruilden voor hun wandelschoenen. Natuurlijk voor de sportieve prestatie maar vooral ook voor het gehoor geven aan de oproep van het bestuur vooral mee te doen in het kader van de binding van DAK-leden onderling. Natuurlijk gelden deze woorden van dank aan al die andere leden die hebben meegedaan in het kader van Door DAK Voor DAK! Wandelcommissie en bestuur kijken heel tevreden terug op deze dag, die weer goed verlopen is mede dankzij de inspanning van alle vrijwilligers, die er toch maar voor zorgen dat we elk jaar een DAK wandeltocht kunnen houden. Voor jullie inzet allen HARTELIJK DANK!

Volgend jaar is de **16^e DAK-wandeltocht op zaterdag 31 augustus**, noteer hem alvast in jullie agenda. Het tweetje ligt als ontwerp al klaar om op de 1^e medaille te spelden, en dat voor eenieder die dit jaar de unieke eerste medaille in ontvangst mocht nemen.

voorzitter WAndelKommissie

Louis Muskens



Tijdens een van de bardiensten in de kantine van DAK hoorde ik wandelaars vertellen over de Vierdaagse in Limburg, die véééél mooier zou zijn dan de echte Vierdaagse, van Nijmegen bedoel ik natuurlijk. Dus even verder geïnformeerd over het hoe en wat want dat wilden wij ook wel eens meemaken. Louis gaat er met Wilhelmen al jaren heen dus weten zij precies te vertellen waar de camping is, waar je moet inschrijven enzovoort.

Zo gezegd zo gedaan, ingeschreven via internet en een paar dagen voor de start van de vierdaagse op naar de camping. Daar zijn ook Louis en Wilhelmen en ook Sjef en Ria arriveren daar. De camping is praktisch vol, omdat Sjef en Ria hier al zo'n 25 jaar komen is er voor hen nog een plaatsje. Wel gezellig, zo met elkaar op de camping, 's avond samen koffie drinken, een kaartje leggen en eventueel ook nog een pilsje/wijntje drinken.

Woensdagavond is de opening van de vierdaagse, officieel heet het : Heuvelland 4 daagse, afgekort tot H4D. De opening bestaat uit toespraken van voorzitter, burgemeester, pastoor, inclusief zegening, en een paar lokale harmonieorkesten. Dan volgt er, als de avond valt en het donker wordt, een spectaculaire act van een Spaans gezelschap dat allerlei acrobatische toeren uithaalt, hangend aan een constructie op 35 meter hoogte. Dat alles onder begeleiding van passende muziek van een bandoneon, een zanger en een zangeres. Dit spektakelstuk werd speciaal, ter gelegenheid van het 25-jarig jubileum van deze Heuvelland4daagse, ingevlogen.

De volgende ochtend is dan eindelijk de start, vanuit Berg en Terblijt.

De eerste dag ging de route in zuidwestelijk richting, met een rust in Cadier en Keer. De tocht voerde langs karakteristieke mergelwanden, het Savelsbos met doorkijkjes die een prachtig uitzicht geven op idyllische dorpjes in het Maasdal, zoals Grondveld.

Dag twee voerde de route naar het noorden, door Meerssen en met de rust in Kasen en een prachtig stuk door het Bunderbos. Op de terugweg lopen we ook vlak bij de landingsbaan van Maastricht Airport (Beek) als er een vliegtuig landt.

Op de derde dag voert de route ons in zuidelijk richting met de rust in de mooie Hoeve Blankenberg.

De vierde dag zitten er een paar leuke verrassingen in de route. De route voert ons in oostelijk richting, vlak langs onze camping naar Oud-Valkenburg waar de rust is.



Onderweg strooit een doedelzakspeler zijn muziek uit over het landschap



Dan volgt een lus door het Gerendal en na de tweede rust vervolgen we de route door het Geuldal naar Valkenburg. Daar mogen we op vertoon van onze deelnemerskaart rondkijken op de kasteelruïne. Er is ook een roofvogelshow maar die laten we schieten omdat we daar geen uur op willen wachten. Vervolgens, weer op vertoon van de deelnemerskaart, lopen we door de gemeentegrot en loopt de route weer langs de Geul met tot slot een verschrikkelijk steil stuk omhoog naar Berg.

Dat was het dan, vier dagen 21 km.

Na de finish hebben we, net als voorgaande dagen, een lekker pilsje gedronken want er wordt elke dag flink gefeest aan de finish.

We hebben vier dagen genoten van prachtige routes, mooie natuur, geweldige organisatie en, daar moet je geluk mee hebben, fantastisch weer.

Onder de ruim 6300 deelnemers waren de DAKkers Louis en Wilhelmine, Sjef en Ria, Pia en Huub en verder hebben we nog een tiental wandelaars uit Drunen en omgeving gezien.

Voor wandelaars die van gezelligheid en natuur houden is deze H4D zeker een aanrader.

Frans van Delft



SNELWANDELEN

24 uur Rouen, Frankrijk. 16/17 juni 2012

Ad Leermakers houdt van lange afstanden snelwandelen. Zo ook in Rouen Frankrijk waar hij de 24 uur heeft gelopen. Hij is inmiddels al weer goed hersteld en durft er daarom wel aan te beginnen. Het ging naar tevredenheid. Het parkoers had slechts een lengte van 795 m en dat dan 24 uur lang. Reken maar uit. Ad kwam op een afstand van 144 km. Een prachtige prestatie en toen weer naar huis. Zijn vrouw Coby verzorgde hem tijdens de 24 uur.

NK 20 km baan Woerden zondag 26 augustus 2012

Jan Netten had een stevige klus aan deze 20 km. Het regende af en toe, net als de afgelopen paar jaar. Ook nu weer kort na de knal kwam het met bakken de hemel uit. In de bochten moest men soms omlopen of dwars door de waterplassen banjeren. Jan startte op het gewenste tempo net iets boven de 10 km per uur en dit verliep goed. Een week geleden was Jan nog ziek geweest en na ca 9 km kreeg speelde zijn maag op. Dit ging ten koste van de snelheid en langzaam liepen de rondetijden op. Een persoonlijk record zat er daarom niet meer in. Wel heeft Jan de eerste 10 km sneller gelopen dat vorig jaar. Daarna was het bijten. Toch nog goed uitgelopen in 2.05:56,5 uur, 9,52 km/u

Best: 30 juni 2012 baanwedstrijd snelwandelen

Net als vorig jaar was het prachtig weer. Ook was er een sterke DAK-deelname, zowel bij de senioren als ook pupillen en junioren.

Op de 1000m kwamen uit Stijn van Nierop junioren D in 6:40,11 min (9,00km/u), Lara Dumont in 7:07,28 min een clubrecord pupillen A en Anne van Nierop in 7:19,73 min(8,19km/u) een clubrecord pupillen B. Stijn, Lara en Anne waren 1, 2 en 3 van de wedstrijd. Ze kregen een heerlijke kaneelstok in verband met de kermis in Best.

De 3000m vrouwen was voor Yvonne Grootswagers in een tijd van 20:36,76min(8,73 km/u). een tweede plaats en weer op de weg terug na haar enkelblessure van afgelopen winter.

De 5000m mannen was voor Jan Netten en Ad Leermakers. Jan liep 28:13,67min(10,62 km/u) en Ad in 35:47,31 min(8,38Km/u).

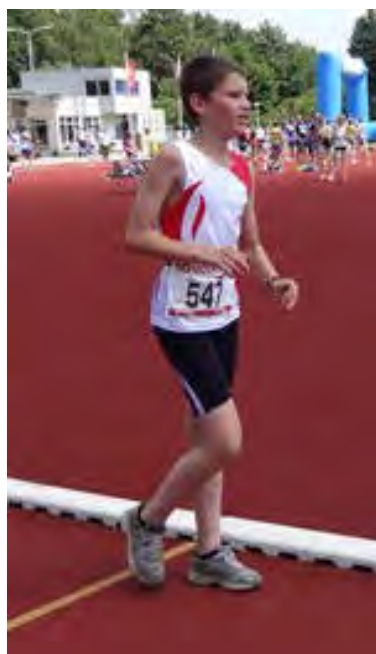
Vooral de jeugdige DAKkers werden geroemd, ten eerste omdat ze deelnamen, maar ook vanwege de heel mooie snelwandeltechniek die ze lieten zien. Foto's zie www.dakdrunen.nl



Anne



Lara



Stijn

Someren 80 km

Dirk-Jan Nieuwenhuizen is op 7 juli 2012 naar Someren betrokken voor zijn 80 km.

Een Kennedytocht die Dirk-Jan al meerdere malen heeft gelopen. Het weer was afwisselend. De start op zaterdagavond om 22.00 uur, in de ochtend van zondag 8 juli kwam Dirk-Jan als eerste aan om 7.37 uur. Zijn wandeltijd 9 uur en 37 minuten. Prima gelopen.

INGEZONDEN

Salomon Koning van Spanje Trail...

een trial met een enorme uitdaging

In 2007 ben ik met Start to Run begonnen met het idee langere afstanden te gaan lopen en dan ook nog binnen een redelijke tijd. Al snel bleek dat het niet alleen leuk was, maar dat ik onder de bezielende leiding van de DAK-trainers snel vorderingen maakte. Na twee jaar ben ik overgestapt naar de wedstrijdgroep en kreeg de smaak te pakken. Het ging allemaal wat sneller en de deelname aan wedstrijden begon toe te nemen. De wedstrijdje over de Maas, de Drunense Duinenloop, de Vestingloop gaven voldoening en het werd een sport om mijn persoonlijke tijden steeds te verbeteren.

Nadat ik wat had gelezen over de Salomon Koning van Spanje Trial in het Limburgse Gulpen kreeg ik het opnieuw op mijn heupen. Dat moest toch wel heel interessant en vooral uitdagend zijn. Een wedstrijd met hoge heuvels, afdalingen en onverharde paden. Je kon kiezen uit de lange en de korte route. Omdat het nog allemaal onbekend was koos ik voor de korte route van 12 km. Geert Linders, een oud collega van mijn vrouw Martine, wilde deze uitdaging ook wel aan. Toen we zeker wisten dat we deze zware beproeving wilden ondergaan hebben we ons ingeschreven. Net op tijd, want een dag later was de inschrijving gesloten met maximaal 300 deelnemers voor de korte afstand. Maar ja, wat betekent een korte afstand van 12 km met heel veel heuvels en afdalingen? Gewoon zwaar dus.

Geert en ik hebben voorafgaand aan de deelname hard getraind, bij Geert in Vught. Bij de Lunetten ligt de gele route met dijken en duinen, die we een paar keer hebben gelopen. Vervolgens hebben we ook in de Drunense duinen getraind, waarbij we delen van de mountainbikeroute hebben gelopen. Wat erg leuk was is het feit dat Geert ook nog bij DAK meegetraind heeft met de wedstrijdgroep.



Heel mooi dat dit bij DAK allemaal mogelijk is. Al met al pittige trainingen, om zo goed mogelijk getraind aan de Koning Salomon van Spanje Trail te kunnen starten en niet af te gaan ten opzichte van andere deelnemers. Laatste worden was geen optie.

De voorbereiding op deze Trail verliep als volgt. 's Morgens om 06.30 uur opgestaan, boterhammen gegeten en op weg naar Vught om Geert op te halen. Daar een kopje koffie gedronken en op weg naar Gulpen. Ter hoogte van Weert begon het te regenen. Dat kon er ook nog wel bij. Heuvels, hoogte, afdalingen, regen en op dat moment wist ik niet wat er nog meer zou plaatsvinden. De ruitenwissers moesten hard werken om goed zicht te houden. Rond 10.00 uur kwamen we aan bij Rocca in Gulpen, waar we de startnummers en een bijpassend loopshirt kregen. Het nummer 753 werd mij toegedeeld.

De omgeving werd verkend en het inlopen verliep voorspoedig. Het werd steeds duidelijker dat het een zwaar parcours ging worden. De eerste klim tijdens het inlopen was er een om niet te vergeten. Achteraf bleek dat dit uiteindelijk de afdaling zou zijn naar de finish. Daarna nog één keer naar het toilet. Dit is een standaard ritueel, dat ik echt nodig heb om goed te kunnen lopen.

Tien minuten voor de start stond er nog niemand in het startvak. Vreemd. Normaal gesproken is het startvak goed gevuld en wordt het al wat dringen om een goede uitgangspositie te kiezen. Nu stond we bijna alleen in het vak en hadden alle ruimte om nog wat rekoefeningen te doen. De laatste minuten werd het vak voller en was ik er helemaal klaar voor. Horloges zochten de satellieten op zodat GPS kon worden gebruikt. Je wilt uiteindelijk toch weten waar je bent, wat je aan km hebt afgelegd en hoe lang het nog is tot de finish.



Na het startschot werd het een karwei om over het grasveld of zeg maar modderpoel een goede positie te krijgen voor het beklimmen van de eerste steile heuvel door het halfhoge gras. Bovenop deze heuvel vielen een aantal deelnemers al stil en hadden de klim van een kilometer verkeerd ingeschat. De route ging verder door het bos en kwam er al weer snel een afdaling met een nieuwe beklimming, nu over een modderig kiezelpad. Op delen van het parcours was veel löss aanwezig (een kleiachtige substantie), waarbij ik af en toe het gevoel had dat mijn Asics Trialschoenen weggleden.

Het was glibberen, glijden, klimmen, dalen en vooral het verstand op nul zetten. Overeind blijven en niet vallen werden de belangrijkste uitdagingen. Onderweg kwamen Geert en ik Jeroen Elshout tegen. Dit was echt toeval. Nog een deelnemer uit Drunen, die ook op het waanzinnige idee kwam om hieraan deel te nemen!

Nadat we bijna de laatste heuvel zwetend en snakkend naar het einde bereikten, kregen we in de gaten dat er meer deelnemers achter ons liepen dan voor ons. Ik had toch nog voldoende over voor een eindsprint. De finish bereikte ik als 42^e met een eindtijd van 1 uur en 2 minuten. Voor mijzelf een prima resultaat.

Bij de finish stonden de halve liters alcoholvrij bier en vlaaien klaar. De deelnemers stonden dan ook bij aankomst met in de ene hand een halve liter en in de andere een heerlijk stuk Limburgse vlaai te nuttigen. Wat kan sporten en afzien toch mooi zijn!

Nadat we ons opgefrist hadden gingen we huiswaarts. Onderweg nog een kop soep genuttigd en met genoeg teruggeblift op deze geweldige happening. Bij thuiskomst bleek dat het gewoon een droge dag was geweest in Drunen. Wat doe ik dan in Gulpen! Heel simpel, meedoen aan een ongelofelijke mooie wedstrijd waar karakter voor nodig is.

DAKkers, geef het lopen een afwisseling en loop eens een trailloop. Het is echt de moeite waard. Modder, beklimmingen, afzien, maar boven alles geeft het een enorme voldoening.

Erik van der Lee

Bedankje

Omdat ik iedereen die mijn thuiszitten heeft opgeleukt graag wil bedanken, schrijf ik een stukje in het DAK-blad.

Tijdens mijn skivakantie in januari dit jaar heb ik mijn rechterknie gebroken. Dit betekende een gipsperiode van 7 weken en aansluitend een behoorlijke revalidatietijd. Die hele periode heb ik me maar moeizaam kunnen bewegen met eerst twee krukken en later één.

Dankzij de hartverwarmende bezoeken van menig DAK-lid, ben ik deze tijd geestelijk heelhuids doorgekomen. Ik was er ontzettend blij mee. Al moest het bezoek tijdens mijn gipsperiode zelf de koffie zetten, toch bleven de mensen komen. Ik heb me zeer vereerd gevoeld met die fijne aandacht. Ook tijdens het revalideren is de deur platgelopen en dat heeft mij bijzonder goed gedaan.

Nu ik weer een heel eind op de goede (hardloop)weg ben, valt het me op dat er nog steeds veel belangstelling is in de groep, er wordt nog vaak gevraagd hoe het met me gaat. Nou, gelukkig gaat het naar omstandigheden buitengewoon goed, ik mag me gelukkig prijzen daarvoor.

Nogmaals wil ik iedereen heel hartelijk bedanken voor de aandacht, bloemen en gebak. Het is een enorme steun geweest en ik het waardeer het ten zeerste!

Theo van der Lee



Clubkleding bestellen

We zijn de afgelopen maanden bezig geweest met de uitgifte van de nieuwe kleding voor de leden van DAK. Na de eerste bestelronde zien we dat er nog steeds mensen zijn die kleding willen kopen. Onze voorraad is al aardig geslonken en daarom gaan we een nieuwe bestelling plaatsen. Voor alle leden dus nu ook de kans om nog bestellingen door te geven. Er is een voorraad van de basis kledingstukken, maar niet van alles wat er te leveren is.

Dus wil je nog iets bestellen geef dit dan aan ons door op:

clubkleding@dakdrunen.nl

Beweegkuur bij DAK is bewegen met plezier

Onder dit motto biedt DAK een laagdrempelig beweegprogramma aan voor mensen met weinig of geen conditie en voor mensen met een (dreigend) overgewicht/obesitas en/of Diabetes 2.

Waarom dit bericht in het clubblad van DAK, een vereniging met leden die allemaal volop bewegen? We willen graag de DAK-leden informeren over de mogelijkheden bij onze club. Wij beschikken over een zeer uitgebreide kennis over sporten en bewegen en die wordt mede ingebracht bij de Beweegkuur. Misschien dat DAK-leden andere mensen kunnen attenderen op de mogelijkheden bij DAK, nu ook op het gebied van de Beweegkuur. Wat voor velen vanzelfsprekend ten aanzien van sporten en bewegen is geldt niet voor iedereen.

Het gevarieerde beweegprogramma van de Beweegkuur is gebaseerd op diverse wandelvormen en afgestemd op de deelnemers. In de buitenlucht ervaren de deelnemers samen met anderen het plezier van bewegen. De conditie neemt ongemerkt toe en dat is positief voor de gezondheid. Na circa een jaar kan men aansluiten bij een van de reguliere wandelgroepen die DAK rijk is. Thebe Extra heeft met een gift voor materialen dit mede mogelijk gemaakt.

Tijden: dinsdagmiddag om 13.30 uur of donderdagavond 19.30 uur is men welkom om gedurende één uur in een klein groepje te werken aan de conditie.
Plaats: start clubgebouw DAK, Pr. Hendrikstraat 76a, Drunen, Sport- en Recreatiepark De Schroef.
Kosten: €17,- per maand, inclusief gratis kopje koffie/thee na afloop.
De eerste 2 weken zijn gratis.

Contact: Ria en Theo van Houten, beweegkuurinstructeurs tel 0416-377670 of e-adres: dakdrunen@hetnet.nl



Een supertrotse Rick, DAKker D-junior, samen op de foto met Churandy Martina bij zijn ontmoeting na de huldiging in 's Hertogenbosch, Martina was een van de deelnemers aan de Olympische Spelen.

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 - Haarsesteeg
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
Hombbergen

Voor een beter woon idee

Vloerbedekking
Laminaat
Behang
Glas

Gordijnstof
Zonwering
Parket
Verf

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456



**Voor een goede verzekering
hoeft u niet ver te lopen**

Bel tijdens kantooruren 0113 - 238 880 of kijk op
www.zlm.nl en ontdek hoeveel u kunt besparen!

zlm. u tevreden,
wij tevreden
verzekeringen

JEUGDPAGINA

De schrijfestafette

Hoi,

Stijn van Wijngaarden was er niet op de training dus kreeg ik, Cas Weijers, het potlood van Flynn. Ik zit in groep 7 op de Olof Palmeschool en ben 10 jaar. Dit is al mijn vijfde jaar op atletiek en ik wil graag doorgaan.

De trainingen zijn heel leuk en gezellig. Op zaterdag ga ik ook graag trainen met Mar-Hein en Ron. Op de training krijg je extra aandacht voor de looptraining en in de zomer ook technische onderdelen zoals: sprint, verspringen, hoogspringen en kogelstoten.

Ik vind het heel leuk om wedstrijden te doen en op de wedstrijd van 14-4-2012 onderlinge pupillen competitie hadden ik en Max van Gijzel alles het zelfde, met verspringen allebei 3.45 meter bij sprint 9.80 seconden en bij snelwandelen waren we ook al gelijk.

Ik wil het stokje doorgeven aan:

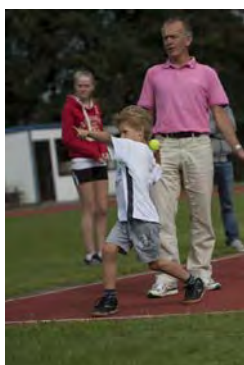
Max van Gijzel.

Groetjes, Cas

Jeugdvakantievreugd bij DAK

Op 7 augustus heeft DAK voor de eerste keer een activiteit met Jeugdvakantievreugd georganiseerd.

Er wilden maar liefst 80 kinderen aan deze sportieve activiteit meedoen. De kinderen hadden de basisschoolleeftijd van 5 tot 13 jaar. De kinderen konden kennismaken met o.a. balwerpen, sprinten, hoogspringen, verspringen. Na afloop kregen alle kinderen een ijsje en een echt atletiekdiploma met hun persoonlijke resultaten. De dag werd goed begeleid door de vele vrijwilligers van DAK zoals recreanten, junioren en senioren. DAK en Jeugdvakantievreugd vonden het een zeer geslaagde ochtend. Zeker voor herhaling vatbaar.





Onderwerp:

"Grote Clubactie"

Drunen, september 2012.

Beste pupil/ junior-D.

Dit jaar doet onze vereniging weer mee met de Grote Clubactie.

De Grote Clubactie is een loterij met leuke prijzen en waarbij DAK ook veel geld verdient.

Wij vragen aan alle pupillen en junioren-D van onze vereniging om vanaf zaterdag 15 september op stap te gaan met **verkoopboekjes**. (Dus geen loten!)

In deze boekjes zitten intekenlijsten, bedankbriefjes (met kortingsbonnen) en deurzegels.

Laat de mensen zelf op de intekenlijsten hun naam, adres, het aantal loten dat ze willen hebben en hun bankrekeningnummer invullen. Geef de mensen een bedankbriefje en deurzegel.

HEEL BELANGRIJK:

Vergeet de handtekening niet en let er op dat het banknummer is ingevuld.

Prijs van een lot: € 3,00.

De verkoopboekjes met intekenlijsten vóór zaterdag 13 oktober a.s. inleveren:

- in de brievenbus van het adres Doormanstraat 31 in Drunen, of
- in de doos met daarop Grote Clubactie in de materiaalruimte bij de atletiekbaan.

Informatie bij Frans van Nieuwburg: telefoon 0416-373896 of 06-24384840 of mariette.frans@home.nl

Je hoeft maar één keer naar de mensen!

De mensen hoeven jou geen geld te betalen! Het geld wordt automatisch afgeschreven.

Er zijn geen loten! Het lotnummer van de mensen staat op het bankafschrift!

De opbrengst is volledig bestemd voor activiteiten voor alle groepen pupillen en junioren-D!!

Voor de beste drie verkopers hebben we cadeaubonnen van

€ 20,00, € 15,00 en € 10,00!

Alle kinderen die meer dan 10 loten verkopen krijgen een snoepzak!

Kijk ook op www.kidzonely.nl

SUCCES MET DE VERKOOP

Het Bestuur

Kantinenieuws



WANTED:

Barpersoneel, voor na de maandag-, woensdag- en donderdagtraining.

Barpersoneel voor bij wedstrijden en andere evenementen.

WANTED:



Mensen die maandag-, woensdag- of donderdag ná de training een borrel komen drinken. De kantine is tot uiterlijk 22.30 uur geopend.

Interesse? Mail: kantine@dakdrunen.nl



Kantinenieuws deel 2

Introductie: de knipkaart.

Vanaf **oktober** kun je in de kantine afrekenen met de knipkaart.

Je kunt een knipkaart van €10,- en een knipkaart van €5,- (voor thee) kopen.

Ja... dat betekent dat ook voor de thee na de training een kleine bijdrage van €0,20 gevraagd gaat worden.

Eenmaal een knipkaart kopen en je hoeft voorlopig niet meer met een hoop kleingeld naar de training.

Knipkaart Thee € 5,00

Naam:

0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
0,20	0,20	0,20	0,20	0,20



Atletiek- en Wandelvereniging

De knipkaart is in de kantine verkrijgbaar.

Meer weten? Mail: **kantine@dakdrunen.nl**



Hombergen

Schilderwerken/Beglazingen BV

**SCHILDERWERKEN
BEGLAZINGEN**

**Thomas Edisonweg 25, Drunen
Tel. 0416 - 37 88 00**

Voor elk evenement de juiste ambiance

Catering en Partyservice

Met onze uitstekende
catering en partyservice
maakt u een feest
van elke gelegenheid,
thuis of op de zaak.

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



PARTYCENTRUM

Wijnand van Delft

Anton Pieckplein 73, Drunen. Tel. 0416-373434

COLUMN

Hardlopen en een lelijke kop

Het was me het zomertje wel. Verschrikkelijk nat in juni en juli, je kon bijna niet anders dan binnen blijven. Maar gelukkig hadden we de sportzomer. Het Europees Kampioenschap voetballen, ik heb prachtige wedstrijden gezien behalve van Oranje, daarna de ansichtkaart die Tour de France heet. Frankrijk is echt een prachtig land, en je ziet er ook zo weinig auto's op de weg. Ideaal om daar rond te toeren. Met de Olympische Spelen – gemakshalve vergeet ik Wimbledon, ik kijk niet zoveel naar tennis – werd de sportzomer afgesloten.

De Spelen waren een feest. Zoveel enthousiaste toeschouwers, zoveel deelnemers die werkelijk vier jaar lang alles opzij hebben gezet om in Londen hun mooiste prestatie neer te zetten. Ik had natuurlijk de meeste belangstelling voor de atletiekonderdelen. Atletiek is eerlijk, de sterkste wint. Behalve dan bij het snelwandelen, daar wordt bij het leven gesjoemeld. Kan ook niet anders als je met de rem op moet lopen.

Terug naar die atleten. Wat zien die er fantastisch uit. Bijna al die vrouwen, de kogelstootsters uitgezonderd, kunnen zo in de Playboy. Wat dat betreft, is atletiek het schoolvoorbeeld van wat sport met een lijf kan doen.

Maar jarenlang hardlopen, hetgeen ik doe, maakt een lichaam er lang niet altijd mooier op. Nee, de benen hebben er niets mee te lijden, integendeel die zien er strak uit. En ook een kogelronde buik houd je er niet aan over, tenminste als je ook je voeding een beetje in de gaten houdt. Wat er wel aan de hand is: hardlopen maakt je gezicht ouder.

Joggen zou naast roken en zonnebaden een van de grootste oorzaken zijn van vroegtijdige rimpelvorming. De bijwerking van de effectieve vetverbranding (tot 500 calorieën per uur) is het overhaaste verlies van vet in het gezicht, wat zeker voor 40-plussers al snel voor een schraal en rimpelig effect kan zorgen. Daarbij komt nog eens dat lopen ook schade kan doen aan de elasticiteit van de huid en dat gecombineerd met overmatig vetverlies schept ruimte voor het kweken van rimpels. Ook de blootstelling aan de natuurelementen tijdens het joggen door weer en wind speelt mee want zo krijg je sneller bruine vlekjes en een uitgedroogde huid. Een ideaal milieu dus voor de gevreesde rimpel. Geen wonder dat veel joggers de plastische chirurg opzoeken om de boel weer in het gelid te trekken.

Klopt die theorie ook? De laatste paar weken heb ik eens op de club rondgekeken. Vooral na een stevige training is het aantal rimpelkoppen behoorlijk groot. Als je je vlak na anderhalf uur inspannen aanmeldt voor een bejaardenhuis, is de kans groot dat er meteen een kamer voor je wordt vrijgemaakt.

Mijn eigen kop? Ik heb nergens last van, die rupsen op mijn voorhoofd zitten er al zeker vijftien jaar. Niet gekregen van het hardlopen, maar van de zorgen: ik was bang dat ik niet hard genoeg zou lopen.

Kees Klijn

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

Wedstrijdverslagen

Nederlandse Kampioenschappen A/B junioren in Breda 1-2-3 juni 2012.

Tamara Bos wint medaille. Zeer goede prestaties DAKkers

De deadline van het vorige clubblad niet gehaald, daarom in dit clubblad.

Zeer goede prestaties voor de DAK Junioren met als hoogtepunt de bronzen medaille voor Tamara Bos meisjes junioren B op de 400m horden. Onverwacht maar zeer verdiend. Tamara liep haar 400m horden op vrijdagavond 1 juni. Vooraf aan deze wedstrijd had zij haar vorm al bewezen door haar persoonlijk record aan te scherpen. Hierdoor kwam ze in een betere serie terecht. Tamara liep in de serie naar de vierde plaats in 67.70 sec wat opnieuw een persoonlijk record betekende en kwalificatie op tijd voor de finale. In de serie hadden nog enkele kleine haperingen gezeten, wat perspectief bood voor de finale, waarin het heel goed ging. Een goed opgebouwde wedstrijd, waardoor Tamara nog goed geconcentreerd aan de laatste 100m kon beginnen, daarbij enthousiast aangemoedigd door haar ouders. Het werd het stuivertje wisselen met plaats 3 en 4, maar door haar goede techniek en uithoudingsvermogen was het laatste deel overtuigend een derde plaats en juichend ging Tamara over de eindstreep. Een dik verdiende bronzen medaille en een clubrecord in 66,24 sec, wat een vierde plaats betekent op de beste jaarprestaties van de Atletiekunie. Over progressie gesproken: een jaar geleden liep Tamara op de 400 meter horden 71.74 sec. De hordetraining van Rob Kamps heeft zijn vruchten afgeworpen.

Het NK was dus goed gestart. Op zaterdag 2 juni kwamen in actie Whitney Beekmans 100m, Fieke Kivits 1500m, Tamara Bos 100m, Luke Linders 100m en Enno Kivits 400m.

Whitney Beekmans, meisjes junioren A liep in haar serie 12.70 sec ca 0.2 sec boven haar beste tijd, maar helaas geen halve finale plaats. Tamara Bos meisjes junioren B liep 13,11 sec, ook ca 0.2 sec boven haar beste tijd en helaas ook geen halve finale.

Fieke Kivits liep als meisje C bij de B junioren mee als kennismaking met zo'n grote wedstrijd. De eerste ronden gingen voortvarend, waarna het moeilijker ging. Haar eindtijd was 5:28,33 sec, een goede ervaring opgedaan.

Luke Linders jongens junioren A liep de 100m in de serie 11,46 sec(slechts 0,09 sec boven zijn beste tijd), waarmee hij zich op tijd kwalificeerde voor de halve finale waarin Luke 11,63 liep.

Helaas geen finaleplaats.

Enno Kivits Jongens junioren A liep de 400m, maar vanwege zijn herstel na een ongeval was de uitkomst ongewis. Inderdaad het liep niet lekker en met zijn 56,83 sec bleef Enno meer dan 4.5 sec boven zijn beste tijd. Het herstel kost helaas erg veel tijd met nu en dan uitschieters de goede kant op.

Zondag 3 juni kwamen in actie Whitney Beekmans, Ky-Anh Tran en Luke Linders.

Whitney MJA liep op de 200m met 25,85 sec naar de finale op basis van tijd. Een tijd goed voor een clubrecord bij de meisjes junioren A. Whitney haalde daarmee bijna 0.7 sec van haar beste tijd af. Dat biedt perspectief voor de toekomst. In de finale liep Whitney naar een zevende plaats in 25.92 sec ook nog onder het oude clubrecord.

Ky-Anh Tran, JJA, liep de 110m horden jongens junioren A. Een goede start en een vast ritme over de horden leverden een tijd op van 17.23 sec goed voor een persoonlijk record, maar helaas geen finale. Dat Ky-Anh in vorm was bewijst hij een week later met 16.28 sec tijdens de competitiewedstrijd in Best, een tijd waarmee hij richting clubrecord gaat.

Luke Linders, JJA, liep zijn 200m 23.44 sec en ging op basis van tijd naar de halve finale waarin hij 23.48 sec liep, twee constante wedstrijden.

Tanita Hofmans wel gastlid van DAK, maar geen wedstrijd lid, behaalde een zilveren plak bij het hoogspringen MJA met 1,65 m.

Terugblik.

Een succesvolle deelname aan dit Nederlands Kampioenschap A/B Junioren.

Trainer Rob Kamps kan terug kijken op uitstekende resultaten van de atleten en verwachtingsvol naar de toekomst.

RASTER40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen

Brabants Kampioenschap Pupillen TEAMS: 26-08-12 Helmond

In 2010 organiseerde DAK deze wedstrijd in Drunen, nu kwam ons DAK Pupillen Meisjes-team in Helmond aan de start met 9 atletes (3 A – en 6 B/C meiden). De regenkans was 95%, dus het was Regen, Regen en nog een Regen! En toch was het vooral gezellig, een zeer attente ouder (vader van Soo Yin) had een grote parasol bij zich die hij de hele dag van hot naar her sjouwde zodat ouders en kids droog konden staan. De zeer fanatieke atletes die ondanks de voortdurende regen mooie prestaties hebben neergezet, resulteerde in een 7^e plaats [Optelling 3 beste A en 3 beste B/C resultaten]. Fleur v.d. Linden wist op de 600 meter een Zilveren Brabantse Medaille te bemachtigen 1.59,48 min. Anouk v.Dal verraste ook met haar 7^e tijd van 2.23,98 min. Opmerkelijke prestaties; 4-kamp (MPA) Fleur 4^e plaats (2025p., Ver 3.97m., Hoog 1.30m.), Lara (pr Kogel 5.08m.) , (MPB) Anouk (40m. sprint 7.29s., Ver 3.15), Anne (Hoog 1.05m.), Soo Yin (pr. Balwerpen 9,73m.). (MPC) Elin en Mini-C(2005) Nikki deden veel wedstrijd ervaring op. Namens alle kids, Justus (begeleider) en alle ouders/supporters bedankt!



Foto van Justus:
(MPA)Tessa, Lara, Fleur
(MPC) Nikki en Elin
(MPB) Anouk, Anne, Soo Yin
en Kyra [ontbreekt]

Brabantse Meerkamp Kampioenschappen Gemert 16/17 juni 2012-08-29

Geert Elferink Jongen Junioren C heeft bij deze wedstrijd zeer goed gepresteerd. Van de 8 onderdelen heeft hij maar liefst zes persoonlijke records verbeterd. Een uitzonderlijk prestatie. Zijn 100m begon al gelijk goed met 12,92 sec. voor het eerst onder de 13 sec. Daarna ver met 4,57 m opnieuw een pr. Over kogel met 7,68 m was Geert niet geheel tevreden, maar daartegenover staat zijn hoog met 1,60m een pr verbetering van 10 cm. En alles in de eerste sprong er overheen. Horden in 18,14 sec ook een pr en Discus 20,29m een pr. Speer lukte niet te veel ongeldig daarom moest Geert op zeker gooien met 16,98m. Slotstuk was de 1000m. Die was heel spannend want een mede atleet stond slechts weinig van hem vandaan en dat was een heel goede 1000m loper. Maar Geert bleek dit ook te kunnen. Zijn concurrent ging er als een speer vandoor en Geert volgde in een tempo alsof het maar 400m was. Dus een klein gaatje ontstond. Maar op het laatste stuk bleek Geert toch de langste adem te hebben en eindigde vlak voor zijn concurrent in 3:08,33 sec. Helaas te weinig verschil om hem te passeren. Geert had totaal 4000 punten en werd daarmee vierde en slechts vier punten minder dan nummer drie. Prima prestaties.

Avondwedstrijd Eindhoven 27 juni 2012

Met een klein gezelschap zijn we naar Eindhoven getrokken om lekker te atletieken en terloops misschien een PR te verbeteren.

Op de 100m kwamen uit: Rob Kraneveld, mannen in 12,50sec, Luke Linders bij de Junioren A liep 11,82 sec. Bram Brandts Junioren C kwam uit op 13,27 sec direct naar het verspringen.

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

Bij ver had Bram een goede avond en sprong 4,95 m een persoonlijk record. Tijdens de wedstrijd ging het steeds beter. Helaas was een dikke vijf meter sprong net ongeldig. Het zit er dus wel in die vijf meter. Tim Verhoeven wierp de speer naar 35,92 m. Harry van Ham liep eerst de 300m horden in 53,85sec persoonlijk record en daarna de 800m in 2:36,46min
Een gezellige atletiekavond. Het was wel even zoeken in Eindhoven

Nationale C-Spelen op 25 en 26 augustus 2012

Het laatste weekeinde van augustus is traditioneel voor de C-Spelen, zeg maar Nederlandse Kampioenschappen voor C-junioren, waren op zaterdag 25 augustus.

Daphne van Zandvoort op de 100m en Harry van Ham op de 1500m.

Daphne liep een redelijk vlakke race waarmee ze op een tijd van 3:17,84 min eindigde slechts 2 sec boven haar beste tijd.

Harry liep zijn 1500m wel licht opbouwend in rondetijden maar door een snellere laatste ronde kwam hij uit op 3:07,83 min een persoonlijk record.

Zondag 26 augustus 2012.

Nu een groot gezelschap met Daphne van Zandvoort 600m, Harry van Ham 800m en estafette, Antoine van der Sanden 100m en estafette, Geert Elferink 100m en estafette en Bram Brands ver, 100m en estafette.

Bram startte met ver. De organisatie was niet alles. Het begin was erg traag en na de eerste ronde verspringen kwam de jury vragen hoe ver ze hadden gesprongen. Was niet genoteerd! Wel Bram kwam mede door deze onrust tot 4,61m helaas niet de gehoopte 5 m. Op de 100m liep Bram direct na ver een tijd van 13,38 sec. Antoine liep zijn 100m in 12,92 sec slechts ene fractie boven zijn pr. Geert Elferink op zijn 100m liep 12,95 sec en daarmee eveneens slechts een fractie boven zijn pr. Harry van Ham liep in zijn de 800m naar een goede tijd in 2:26,00 sec door niet te snel te starten zodat hij de tweede ronde nog goed kon versnellen naar een persoonlijk record. Daphne van Zandvoort ook op zondag present liep nu de 600m. Een afstand die haar meer aanspreekt. Na een vlotte start had ze geluk niet in de valpartij betrokken te zijn en kon ze gewoon haar weg vervolgen naar een eindtijd van 1:46,86 min iets boven haar pr.

Slotstuk was de 4x 100m voor de jongens. Ze waren gebrand op een goede prestatie het verbeteren van hun kwartet record. Maar het veld was sterk. Bram ging goed van start en gaf de stok aan Harry die doorsnelde naar Antoine, die als een speer door de bocht ging en de stok doorgaf aan Geert die alles uit de kast liep. En gelukt hun tijd van 51,83sec is een nieuw kwartet record. Met een blij gevoel keerden alle atleten terug naar huis. Ouders bedankt voor aanmoedigen en rijden. Een gezellige groep van vijf DAK-atleten hebben kennis gemaakt met de top van Nederland en hebben goed gepresteerd.



Foto: Daphne van Zandvoort, direct na de start lopende in baan 2

**Wedstrijd Atletiek Tweedaagse
oftewel het WAT-weekend**

op zaterdag 1 september 2012 en zondag 2 september 2012.

De DAK-atleten tijdens het WAT weekend in Dongen spelen het wolvenspel, gekluisterd aan de lippen van Justus



2 x brons voor DAK bij ZNK in Weert

Zaterdag 1 September

Luke Linders (A- jun) plaatste zich in de series heel makkelijk voor de finale. In de finale behaalde hij met een tijd van 11.54 sec brons.



Tamara Bos (B-jun) liep een zeer sterke 400 m. Haar tijd 62.29 sec is tevens een PR. De ZNK is een senioren wedstrijd voor atleten uit Brabant en Limburg, dus een prima prestatie van deze 2 DAK-atleten.



Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

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

LEKKERS OP Z'N BEST

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



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

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

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

Rendon. Renderend onderhoud!



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