

ONDERDAK



Atletiekvereniging

DAK

Walking & Running specialist

RUNNING®
Center
INTERNATIONAL
Waalwijk

DAK leden
10% Korting
(m.u.v. aanbiedingen)

De Wandel en Hardloopspecialist

Nu op voorraad:
GARMIN Hartslag en Navigatie systemen

Stationsstraat 130 5141GH Waalwijk
Tel.0416-651484 Fax.0416-651487
WWW.runningcenterwaalwijk.nl
info@runningcenterwaalwijk.nl

Sportpodoloog
voetbedspecialist



INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE.....	3
VOORWOORD	4
ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING	5
Bestuur	5
Ledenadministratie	5
Contributie	5
Thuishonk	5
Internetadres	5
Wedstrijdinschrijvingen	5
Redactie Clubblad	5
Trainingsoverzicht winter 2009 - 2010	6
DAK- AKTIVITEITENAGENDA.....	7
WELKOM NIEUWE LEDEN	7
Van de Ledenadministratie	7
VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL.....	9
Overzicht van de commissies met vacatures in onze vereniging	11
De Drunense Duinenloop komt er aan!	13
Van het WOC	16
Vrijwilligersbeleid (3).....	17
RECREANTEN.....	18
En maar kilometers maken... ..	18
De Wandelde Tak van DAK	20
Nieuwe cursussen Nordic Walking voor beginners bij DAK in maart 2010.	20
INGEZONDEN	21
Van Start to Run naar halve marathon van Ameland... ..	21
DAK- atlete Yvet van der Sterren steekt in topvorm	23
Column	24
De halve marathon? Ik doe mee!	24
Wist u dat?	25
Wist u dat over de snertloop:	25
Snelwandelen	26
Snelwandelen Winterserie Rotterdam 6 december 2009.	26
Winterserie Rotterdam 3 januari 2010.	26
DAK IN DE MEDIA.....	28
WEDSTRIJDUITSLAGEN	29
Kampioenen 2009	29
Tini de Laat winnaar crosscircuit Midden-Brabant van 2009/2010.	29
Yvet van de Sterren naar knallende prestaties in Dortmund	30
Indoor Dordrecht op 9-1-2010 succesvol voor DAK-atleten	30
Dortmund 10 januari 2010.	31

VOORWOORD

Het nieuwe jaar is begonnen en ik wens jullie en je familie het allerbeste voor dit nieuwe jaar. Laten we er met z'n allen een mooi sportief jaar van maken met vele mooie sportmomenten!

En jawel: "It giet aon!" dit jaar. Nee, niet die ijstocht langs elf steden in het noorden van het land. Dat had er ook bijna in gezeten met de kou van de laatste tijd. Nee, ik bedoel natuurlijk onze eerste Drunense Duinenloop. Want dat is de nieuwe naam van de halve marathon die we jaarlijks organiseren. En niet alleen de naam is veranderd, want dit keer gaat bijna alles anders. Het enige wat eigenlijk niet verandert, is dat het parcours nog steeds om en door onze prachtige duinen loopt. "Natuurlijk!", zou ik bijna zeggen. Met start en finish in het centrum van Drunen belooft het een groot spektakel te worden. De organisatie is al een jaar intensief bezig om ervoor te zorgen dat alles tot in de puntjes verzorgd is. Het is echt klasse wat deze mensen voor elkaar krijgen.

Een heel belangrijke rol is dit jaar weggelegd voor Erik Tausch en Jaap Verstraate, die nieuw zijn in de commissie. Zij hebben diverse bedrijven warm laten lopen voor onze halve marathon en ervoor gezorgd dat er een aanzienlijk geldbedrag ter beschikking is. De nieuwe sterhoofdsponsor is Rendon Onderhoudsgroep. Met hen en met de meeste bedrijven die een bijdrage leveren, zijn afspraken gemaakt voor tenminste vijf jaar, waarmee de Drunense Duinenloop een goede toekomst tegemoet gaat. De publicitaire uitstraling is dit jaar ook compleet anders. Zo zijn er prachtige nieuwe folders en is er een compleet nieuwe website: www.drunenseduinenloop.nl. Neem zeker een kijkje of deze nieuwe site.

Nu is het nog van groot belang, dat we op 7 maart voldoende vrijwilligers hebben. En daarvoor doen we een beroep op jullie, onze leden. We vragen jullie om massaal mee te helpen, als je tenminste zelf niet meeloopt. Maar wellicht zijn er ook kennissen, familieleden of anderen die DAK op deze dag de helpende hand willen bieden. Daarom een oproep aan iedereen die dat nog niet gedaan heeft, om zich via vrijwilligers-ddl@dakdrunen.nl aan te melden als helper.

Uiteraard wens ik iedereen veel succes, die momenteel in voorbereiding is om straks mee te lopen. Ik hoor veel positieve geluiden over de gestructureerde wijze waarop door meerdere groepen binnen DAK naar de halve marathon wordt toe getraind. Het zou mooi zijn als er dan straks ook flink wat persoonlijke records gaan sneuvelen.

Martien van Weert,
Voorzitter



ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING**Bestuur**

Functie	Naam	Telefoon	e-mail
Voorzitter	Martien van Weert	0416 380373	voorzitter@dakdrunen.nl
Secretariaat	Walther de Vaan	0416 661773	wadevaan@planet.nl
Penningmeester	Frans van Nieuwburg	0416-373896	Mariette.frans@home.nl
Leden	Koen van Nieuwburg	0416 383123	koenvannieuwburg@dakdrunen.nl
	Ad Willemse(vertrouwenspersoon)	0416 278111	ad.willemse@home.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.

Contributie

Groep	Klasse	(Maand)	
Atletiek	Pupillen	€ 7,20	
Atletiek	Junioren D	€ 8,75	
Atletiek	Junioren C/B/A	€ 8,75	
Atletiek	Senioren/Masters	€ 11,80	
Atletiek	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wedstrijdlicentie	Pupillen	€ 6,70	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Junioren	€ 12,00	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Senioren/Masters	€ 19,20	Per jaar
Bodywalk	Alle	€ 7,20	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Nordic Walking	Alle	€ 8,20	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Bodywalk + Nordic Walking	Alle	€ 11,80	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wandelen	Alle	€ 4,60	
Wandelen	Inschrijven	€ 3,00	Eenmalig
Atletiek/Bodywalk/Nordic Walking + wandelbond	Alle	€ 0,50	Extra
Donateur	Alle	€ 25,00	

De contributie wordt per kwartaal geïnd middels automatisch incasso.

Thuishonk

Sportpark De Schroef. Pr. Hendrikstraat te Drunen, Tel. 0416-375930

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

Wedstrijdinschrijvingen

Uitwedstrijden	Weg- en Crosswedstrijden	Vacant - Elektronisch via website DAK
	Baan- en Indoorwedstrijden	Vacant - waarnemend Theo van Houten
	Competitie	Koen van Nieuwburg Tel. 073-5113050
	Pup/Jun C/D	Marian van Tilborg Tel. 0416 379348
Thuiswedstrijden		Paul van Delft Tel. 0416-374690 / inschrijven@dakdrunen.nl
Wandelen	Contactpersoon	Frank Heesbeen, tel. 0416-375321

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. Of via de kopijbus in het clubgebouw.

Verschijsing volgend clubblad: 23 januari 2010. Inleveren kopij: uiterlijk 16 januari 2010.

Het clubblad verschijnt in 2010 nog op 20 maart, 8 mei, 3 juli, 11 september en 27 november.

Trainingsoverzicht winter 2009 - 2010

Pup B/C/Mini	Maandag	18.00-19.00	Onder de Bogen	Marian van Tilborg, Bianca Holtrop, Sanne van Driel
	Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Yvonne van Veen, Laura Verstraate, Laura de Gier
Pup A	Maandag	18.00-19.00	Sportpark	Justus van Nierop, Sandra Pulles
	Donderdag	18.00-19.00	d'Oultremont	Toos Klerkx, Sandra Pulles, Yvet van der Sterren
Jun D	Dinsdag	18.00-19.00	Sportpark	Bart Bekkers, Ellen van Opzeeland
	Donderdag	18.00-19.00	De Brug	Marie-Anne Brandts, Birgit Klijn
Pup + Jun D	Zaterdag	9.00-10.30	Giersbergen	Ron de Vaan, Persijn van den Brink
Jun C	Dinsdag	19.30-21.00	d'Oultremont	Danny v Nooy, Ad Kivits
	Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Ad Kivits
Jun B	Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Frank Smetsers, Theo van Houten
	Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten
Sen + Jun A (baan)	Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
	Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Sen + Jun ABC	Vrijdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps (atleten op uitnodiging)
Specials	Dinsdag	18.30-19.30	d'Oultremont	Marcel van Engelen, Ria van Houten
Senioren Wedstrijdlopers	Dinsdag(weg)	19.00-20.30	Sportpark	Theo van Baardwijk
	Dinsdag(baan)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden
	Donderdag	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk
	Zondag	10.00-11.30	Duinrand	Mari van Beurden
Loopgroep Eddy	Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Eddy Martoredjo (Assistent: Rinus Krijger)
	Woensdag	19.00-20.15	Sportpark	Eddy Martoredjo (Assistent: Rinus Krijger)
Loopgroep Piet & Hans	Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Piet van Hulten, Hans van den Heuvel (Assistent: Marian van Tilborg)
	Woensdag	19.00-20.15	Sportpark	Piet van Hulten, Hans van den Heuvel (Assistent: Marian van Tilborg)
Loopgroep overdag	Donderdag	9.00-10.15	Giersbergen	Theo van Baardwijk, Harry Beekmans
Trimgroep Starters	Woensdag	20.30-22.00	Sportpark	John van Heeswijk, Piet van Hulten
Alle recreanten	Zaterdag	9.00-10.00	Giersbergen	John van Heeswijk, Piet van Hulten
Wandelen	Woensdag	19.00-20.30	Onder de Bogen	Frank Heesbeen, Louis Muskens
Snelwandelen	Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Theo van Houten
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)

Theo van Baardwijk	0416-375201	Ria van Houten	0416-377670	Harry Seijkens	06-18136074
Harry Beekmans	0416-380886	Theo van Houten	0416-377670	Frank Smetsers	06-19204253
Bart Bekkers	0416-375772	Piet van Hulten	0416-375545	Yvet van der Sterren	073-5116153
Mari van Beurden	0416-379764	Rob Kamps	073-5114032	Marian van Tilborg	0416-379348
Marie-Anne Brands	0416-320401	Ad Kivits	0416-376905	Ron de Vaan	Geheim nr
Persijn van den Brink	073-5115803	Toos Klerkx	0416-377214	Yvonne van Veen	073-5119601
Harrie van Delft	0416-372137	Birgit Klijn	0416-341771	Maaïke de Wit	0416-380660
Marcel van Engelen	0416-372547	Eddy Martoredjo	0416-376003		
Frank Heesbeen	0416-375321	Justus van Nierop	073-5116735		
John van Heeswijk	06-28469623	Danny van Nooy	06-52408601		
Hans van den Heuvel	0416-377765	Sandra Pulles	0416-375326		
Bianca Holtrop	073-5185628	Geertje van der Schans	0416-338405		

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

7 februari 2010 (zondag)	Clubcross
7 maart 2010 (zondag)	De Drunense Duinenloop, halve marathon
Mei	Dual Meet Altena Road Runners
Juni	Avondwedstrijd op de baan
28 augustus 2010 (zaterdag)	13 ^e DAK wandeltocht
September,	2 ^e wedstrijd voor de Dual Meet
25 en 26 september,	Clubkampioenschappen op de baan
7 november	Drunense Duinen Cross (datum onder voorbehoud)

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek	Body Walking	Nordic Walking	Snelwandelen
Enno Kivits Ashley van der Flier Lara van Hoof	Jolanda Oerlemans Fieneke van de Ven	Antoon de Kruijf Joséva de Jong- van Kuik Martha de Kruijf- van Riel Henk Kuijpers	Leon Pullens

Van de Ledenadministratie

Allereerst wens ik iedereen een sportief en gezond 2010!

Om mijn administratie helemaal op orde te houden, heb ik een verzoek aan alle DAKkers.
Willen jullie je naam en adres op de voorkant van dit clubblad controleren.
Mocht er een fout in staan, geef dit dan even aan mij door: ledenadministratie @dakdrunen.nl

Binnen zes weken ontvangt iedereen zijn sportpas van de Atletiekunie.
Wil je ook even controleren of alle gegevens daarop kloppen.
Mocht je half maart nog geen sportpas hebben ontvangen, dan hoor ik dat graag.
Ik kan dan actie ondernemen.

Alvast bedankt voor de moeite,

Joke van Gool







VOETPROBLEMEN

Wie heeft er geen last van,
van tijd tot tijd ?

De pedicure biedt uitkomst !

Na een pedicure behandeling
loopt u lichtvoetig de deur uit.



Voetpassie Klerks

Pedicurepraktijk

Specialisaties :

- Diabetische voet
- Voetmassage
- Beenharsen

Lid ProVoet

Frankrijkstraat 58 Drunen tel. 0416 - 379894

Decokay

Hombergen

Voor een beter woon idee

Vloerbedekking
Laminaat
Behang
Glas **Go**

**Gordijnstof
Zonwering
Parket
Verf**

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456

VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL

Het nieuwe jaar is weer begonnen. Het bestuur wenst alle leden en hun familie een gelukkig, sportief maar vooral gezond jaar toe!

Verenigingsprijzen voor Walther de Vaan, Tanita Hofmans en Marco Panico

Tijdens de Nieuwjaarsreceptie op 2 januari zijn, zoals gebruikelijk, de verenigingsprijzen uitgereikt. De Prestatiebeker werd uitgereikt aan Tanita Hofmans die bij de junioren C landelijk nummer één is bij het hoogspringen. Zij werd dan ook zowel indoor als outdoor Nederlands Kampioene in haar categorie. De aanmoedigingsprijs was voor Marco Panico die al ruim 25 jaar enthousiast traint en op 71-jarige leeftijd nog steeds fanatiek met uitstekende resultaten aan wedstrijden deelneemt. In 2009 deed hij voor het eerst mee aan de NK Masters op de baan en won daar brons. Een voorbeeld voor de jeugd, en vergeleken bij hem zijn dat bijna alle leden. De verenigingsprijs werd uitgereikt aan Walther de Vaan die naast het vele secretarisswerk de kar trekt voor de halve marathon. Dit is een gigantische klus die hij met verve klaart.

Kampioenen 2009 gehuldigd

Tijdens de Nieuwjaarsreceptie werden ook de kampioenen van 2009 gehuldigd. Gijs van Rooij, Hans van der Linden, Koos Verweij, Lieke Wolters, Mar-Hein van de Wiel, Sten van den Thillart, Tanita Hofmans, Tini de Laat en Yvet van der Sterren behaalden ieder één of meerdere kampioenschappen en werden in de bloemetjes gezet.

Juryleden geslaagd voor jurycursus

Felicitaties aan Marja van Gemert, Marjolein van der Sanden en Erica van Nierop voor het behalen van het jurydiploma (eind november).

Frank Heesbeen draagt wandelstokje over aan ???

Na ruim 12 jaar de kar van de WAK te hebben getrokken, heeft Frank Heesbeen besloten om het stokje over te dragen. Een mooie prestatie waar we op de nieuwjaarsreceptie al aandacht aan schonken. We zijn op zoek naar een vervanger voor Frank die de wandelcommissie WAK komt versterken. Lijkt dit je wat? Meld je dan bij Louis Muskens of Ad Willemse.

Marcel van Engelen draagt Specials stokje over aan ???

Ook voor het trainerschap van onze specials gaat een vacature ontstaan. Marcel van Engelen, die deze taak de afgelopen 10 jaar met veel enthousiasme heeft gedaan, is na de zomer niet meer in de gelegenheid dit te blijven doen. Heeft iemand interesse om de bijzondere en leuke atletengroep "de Specials" te begeleiden? Schroom niet om even contact op te nemen met Marcel van Engelen, Ria van Houten of Ad Willemse.

Marjan Spierings draagt jurystokje over aan Frank van Hulten

Na jarenlang het jurywerk gecoördineerd te hebben, heeft Marjan Spierings het stokje nu overgedragen. Tijdens de Nieuwjaarsreceptie werd Marjan voor haar inzet bedankt. Gelukkig is er al een opvolger voor haar gevonden. Frank van Hulten neemt de rol van Juco over. We wensen hem daarbij veel succes en plezier.

Willian Muskens draagt feeststokje over aan ???

De Nieuwjaarsreceptie was de laatste activiteit die Willian bij de feestcommissie organiseerde. Zij is al erg druk met haar taken bij de halve marathon commissie en draagt daarom het stokje over. Tijdens de receptie werd ze voor haar inzet bij deze commissie bedankt. Wij zoeken nog naar aanvulling van de feestcommissie. Mensen die dit leuk vinden, kunnen contact opnemen met Thijs van Houten of Martien van Weert.

Stand van zaken clubgebouw

Er zijn door architect Schellekens bestektekeningen gemaakt. Binnen enkele weken zal op basis hiervan de bouwvergunning aangevraagd gaan worden. Dan zullen we ook een aantal aannemers benaderen om een offerte uit te brengen. Het plan is om de ruwbouw aan te besteden en daarna veel zelf te doen. In een gesprek met de Rabobank is aangegeven welke zaken wij moeten aanleveren, zodat de bank ons een lening kan verstrekken. Momenteel zijn we druk om deze zaken volledig op orde te krijgen.

Drunense Duinenloop

We zitten in de laatste fase van de voorbereidingen voor de halve marathon, die nu Drunense Duinenloop heet. Het grootste punt van zorg is het vinden van voldoende vrijwilligers en vooral verkeersregelaars. Als wij niet minimaal 60 verkeersregelaars kunnen inzetten, krijgen we geen vergunningen van de gemeente en de omliggende gemeentes. Wij proberen alle wegen te bewandelen om aan voldoende vrijwilligers te komen. De halve marathon commissie doet daarom een dringend beroep op alle leden die niet meelopen, om zich aan te melden als vrijwilliger. Voor wat betreft de verkeersregelaars betekent dit ook dat zij op een avond een korte cursus (ongeveer anderhalf uur) moeten volgen. Er zullen twee cursussen worden gegeven: de eerste in de tweede week van februari en de tweede in de derde week van februari.



v.l.n.r. Walter de Vaan (Verenigingsprijs 2009), Frank Heesbeen (afscheid als voorzitter wandelcommissie), Hans van der Linden (Nederlands Kampioen polsstokhoog M45), Yvet van der Sterren (Nederlands Studentenkampioen meerkamp), Marian Spierings (afscheid als jurycoördinator), Mar-Hein van de Wiel (Brabants Kampioen veldloop M35), Willian Smits-Muskens (afscheid feestcommissie) en rechtsboven Gijs van Rooij (Brabants Kampioen veldloop JB) en Koos Verweij (Nederlands Kampioen 5000m M35)



Tanita Hofmans die de prestatieprijs 2009 heeft ontvangen

Overzicht van de commissies met vacatures in onze vereniging

Commissies / Organen	Aanspreekpersoon	Telefoon
Archivaris van DAK	Harrie van Delft	0416-372137
Bestuur, secretariaat	Walther de Vaan	0416 661773
Feestcommissie	Willian Smits-Muskens	0416-374386
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 Keetels@uwpraktijkonline.nl www.keetels.uwpraktijkonline.nl	0416-378789
N.A.C. NevenActiviteitenCommissie Jeugd	Wallie Span	06-52676287
PR en Sponsoring	Vacant	
Ranglijsten: Sen.+A/B-junioren Pupillen en C/D-junioren	Danny van Nooy Danny van Nooy	06-52408601 / 0416-851566
Sleutelbeheer	Koen van Nieuwburg	073-5113050
Technische Commissie	Koen van Nieuwburg	073-5113050
Wandelcommissie	Frank Heesbeen	0416-375321
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 Marian van Tilborg vacant, Koen van Nieuwburg	0416-320128 0416-379348 073-5113050
WOC WedstrijdOrganisatieCommissie woc-leden	Paul van Delft Frank van Hulten Henk Liefing Ria Musters vacatures	0416-374690 0416-383369
Recreantencommissie	Anneke Jonckers Ad Willems	
Werkgroep vrijwilligersbeleid	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.

Commerciële partners Drunense Duinenloop



Fresenius Medical Care

MED&FIT
DRUNEN



DE VOORSTE VENNE

RUNNING[®]
Center
International

VERMEULEN &
RECLAME

direct-effect
bedrijfscommunicatie

Fresh-Produce b.v.



Ondernemersvereniging Drunen

Voor en met elkaar

Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt dankzij de medewerking van: Brabants Dagblad - gemeente Heusden - Gebr. De Wit - P. van Erp & Zn.

Van Bokhoven groente en fruit - Rabobank De Langstraat - Van Daal en

De Drunense Duinenloop komt er aan! Nieuw initiatief met lovende reacties tot nu toe.

Laten we ons eerst maar eens voorstellen.

Wij zijn Jaap Verstraate en Erik Tausch. We zijn benaderd door het bestuur van DAK om mee te denken aan het verplaatsen van de bekende halve marathon naar het centrum van Drunen. Wij werden verantwoordelijk voor de marketing en het aantrekken van commerciële partners voor dit grote evenement. Dit meedenken is echter compleet uit de hand gelopen. Heel veel uren in de vrije tijd zijn nodig geweest om bedrijven en andere organisaties te overtuigen van het belang van een loopevenement met een start en finish in het centrum. Maar ondanks de crisis bleven wij vertrouwen houden in het aantrekken van voldoende partners.



Laten we ook eens iets zeggen over de halve marathoncommissie. Dit is net een warm bad, waarin we terecht kwamen. Allemaal hardwerkende mensen met een taakbewustheid dat zijn weerga niet kent. Ieder heeft een taak en vaak wordt ook nog een duo gevormd zodat bij uitval vervangen kan worden. Er is een enthousiasme en drive aanwezig, dat naar ons toe aanstekelijk heeft gewerkt. Wij wilden waarmaken wat we het bestuur van DAK hadden beloofd.

Het wordt professioneler en wij zouden gaan zorgen voor contracten met commerciële partners voor een periode van vijf jaar. Wij hebben toegezegd vijf jaar de kar te willen trekken voor de marketing en sponsoring en dan moet het evenement staan als een huis. Het moet een evenement worden dat niet meer weg te denken valt in Drunen.

Vanaf mei 2009 hebben wij gesprekken gevoerd met winkeliers, de ondernemersvereniging, bedrijven, de Voorste Venne, gemeente, scholen etc. met het doel het evenement te professionaliseren en sponsorgelden te werven voor een contractperiode van vijf jaar. Kleurenbrochures voor het bedrijfsleven en alle scholen in Heusden en posters in full colour zijn gemaakt voor de presentatie. Op dit moment mogen wij vaststellen dat het ons en het comité gelukt is, om de komende vijf jaar de halve marathon naar het centrum van Drunen te halen en dit financieel rond te krijgen.

Maar er komt meer.

Naast de bekende halve marathon worden recreatielopen van 3, 6 en 10 km georganiseerd en vinden er jeugdlopen plaats van 500 en 1.000 meter plaats in het centrum van Drunen. Deze jeugdlopen zijn voor alle leerlingen van het basisonderwijs van alle Heusdense scholen. De opbrengst van deze lopen komt ten goede aan KIKA (kinderkankerbestrijding).

Het d'Oultremontcollege overweegt eveneens deel te nemen aan het evenement. Op het moment dat wij dit stuk schrijven zijn wij daarmee in gesprek. Het zou prachtig zijn, want op die manier worden alle leerlingen in Heusden in de gelegenheid gesteld deel te nemen.

Het bedrijfsleven kan deelnemen aan de ondernemersloop, dat niet moet worden verward met de bedrijvenloop, zoals deze bekend was. Een nieuw idee, waarbij individuele werknemers van de bedrijven zelf kunnen kiezen aan wat voor een afstand ze meedoen. Op deze manier kan iedereen naar eigen vermogen deelnemen aan een loopafstand. Voor het bedrijf zelf wordt reclame gemaakt in het centrum, in het clubblad, de website etc. DAK heeft een product gemaakt dat kan worden gekocht en aanslaat bij de bedrijven.

Vanwege de locatiewijziging en het feit dat er verschillende lopen voor verschillende doelgroepen worden georganiseerd is de naam van het evenement gewijzigd. Voortaan heet het evenement met de verschillende afstanden de Drunense Duinenloop. Dit doet recht aan het feit dat delen van het parcours van de 10 km en de halve marathon langs of door het gebied van de Drunense duinen lopen. Bovendien wordt Drunen geassocieerd met de Drunense duinen.

Voor de presentatie van de Drunense Duinenloop en het goed neerzetten van de commerciële partners is in samenwerking met het bedrijfsleven een speciale website gebouwd met de toepasselijke naam www.drunenseduinenloop.nl

De commissie krijgt heel veel goede reacties op deze site en de professionaliteit van de opzet. Hiervoor zijn Tonny Rekkers (creatieve gedeelte en brochures) en het bedrijf Direct Effect verantwoordelijk. Namens de commissie willen wij beiden zeer bedanken voor de inzet en de medewerking.

De indeling van de commerciële partners is behoorlijk gewijzigd. Er is een sterhoofdsponsor, twee hoofdsponsors en zes sponsors die een contract hebben ondertekend voor vijf jaar. Hiermee wordt de continuïteit gewaarborgd en kan een professionaliseringsslag worden gemaakt.

Daarnaast hebben maar liefst tien bedrijven en organisaties een jaarlijkse bijdrage toegezegd. In dit clubblad hebben wij de partners met hun logo's afgebeeld. In de volgende clubbladen zult u deze bedrijven via de advertenties steeds weer terug zien.

In tegenstelling tot het persbericht in een van de weekbladen in Drunen heeft de gemeente Heusden een éénmalig bedrag van € 5.000,-- toegezegd. De gemeente juicht het initiatief toe en vindt dat DAK met dit evenement de gemeente op de kaart zet en een positieve bijdrage levert aan het sportklimaat in de gemeente. In een van de dagbladen stond dat de gemeente € 2.500,-- subsidieerde, terwijl het college had besloten om eenmalig Dak te ondersteunen met € 5.000,--. Dit misverstand willen wij graag corrigeren en met de lezers communiceren.

Iedereen zal begrijpen dat wij ook knelpunten kennen. Dit willen wij graag delen met de leden van DAK. Dit knelpunt is de enorme hoeveelheid vrijwilligers die we nodig hebben. Met name het aantal verkeersregelaars is toegenomen t.o.v. vorige jaren, omdat het aantal verkeersknooppunten is uitgebreid.

Indien jullie niet lopen of mensen kennen die mee willen werken, neem contact op met de voorzitter van de commissie Walther de Vaan. Aanmelden kan via www.dakdrunen.nl of vrijwilligers-DDL@dakdrunen.nl of telefoon 0416-661773

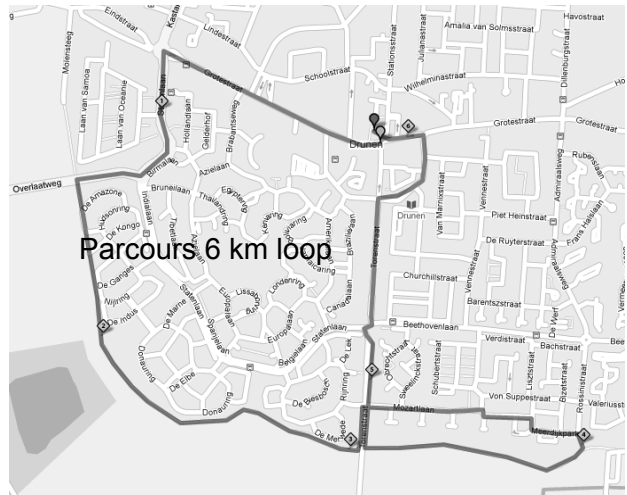
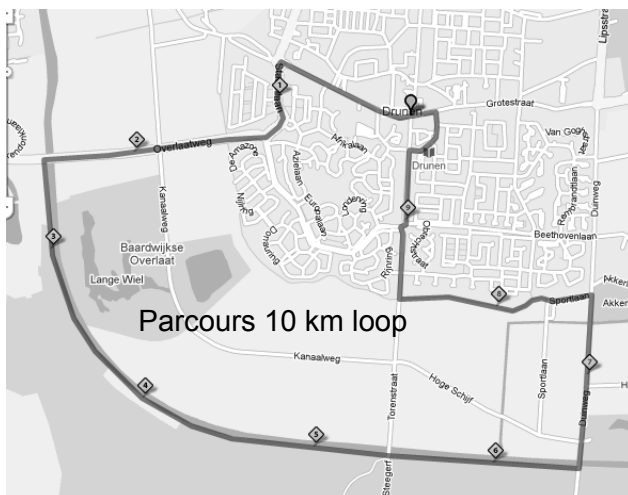
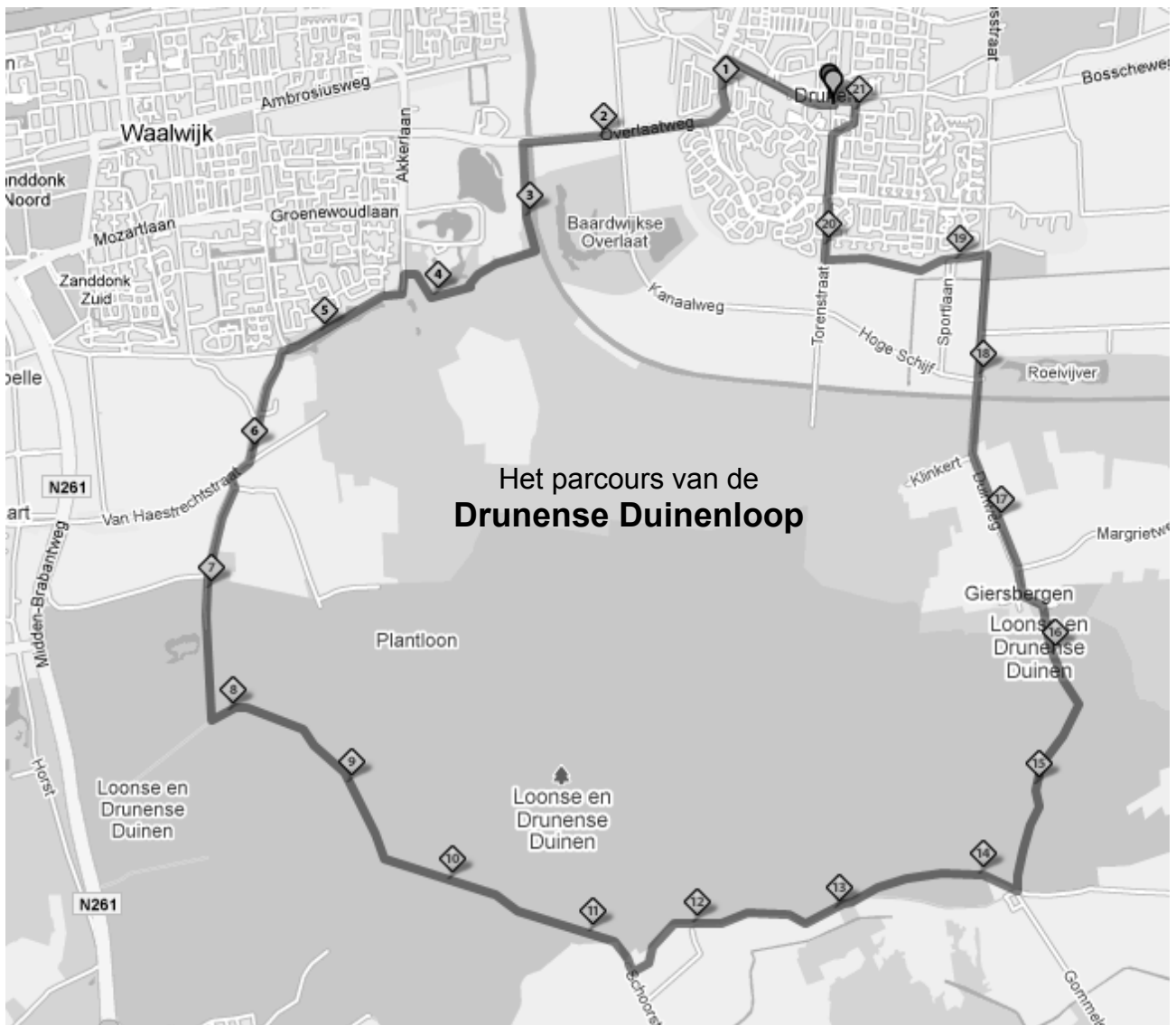
Kennen jullie bedrijven die graag willen participeren? Laat ze contact opnemen met ons. Onze mailadressen staan onderaan vermeld.

Wij hopen op een groot succes en rekenen op een grootse loopevenement en jullie medewerking.

Namens de commissie Drunense Duinenloop

Erik Tausch eriktausch@home.nl

Jaap Verstraate jaapverstraate@home.nl



Het parcours van alle afstanden kunt u natuurlijk vinden op de speciale website van de
Drunense Duinenloop: www.drunenseduinenloop.nl

Van het WOC

Bij het verschijnen van het eerste Clubblad van het jaar hebben we alle wedstrijden nog voor de boeg. Zelfs de Clubcross nog, die we vanwege het echte winterse weer hebben moeten verzetten. Deze Clubcross zal nu plaatsvinden op 7 februari.

Uiteraard volgt dan op 7 maart de Drunense Duinen Loop, zoals de Halve Marathon na verplaatsing van de start naar het centrum nu heet. Meer informatie hierover zal elders in het clubblad en op de eigen site **www.drunenseduinenloop.nl** te vinden zijn. Vrijwilligers zijn uiteraard nog steeds welkom.

Voor de andere wedstrijden moeten de definitieve data nog bepaald worden, maar weet in ieder geval dat er in juni een avondwedstrijd op de baan zal zijn. In mei en september zullen we weer 2 (hopelijk spannende) wedstrijden hebben met de Altena Road Runners. In september zullen we uiteraard weer de Clubkampioenschappen op de baan hebben en in november de Drunense Duinen Cross. Onze wandelafdeling organiseert in augustus alweer voor de 13^e keer de Wandeltocht.

Namens het WOC,
Paul van Delft

Gezocht: begeleiders en trainers voor de jeugd

Op korte termijn stopt een aantal begeleiders/trainers van onze jeugdgroepen vanwege andere drukke bezigheden (school, stages, werk). Daarom zijn we dringend op zoek naar mensen die het leuk vinden om te helpen bij de jeugdtrainingen.

Wij zijn op zoek naar oudere leden, ouders van jeugdleden of andere geïnteresseerden die mee kunnen assisteren bij de trainingen. Daarbij help je een ervaren hoofdtrainer bij het verzorgen van zijn/haar trainingen. Het is niet nodig om zelf ervaring met atletiek of lesgeven te hebben. Een goede dosis enthousiasme is voldoende.

Heb je interesse om te helpen bij de jeugd of ken je iemand die dit leuk vindt, stuur dan een e-mail naar: jeugdafdeling@dakdrunen.nl. Ook voor vragen kun je op dit e-mail adres terecht.

Vrijwilligersbeleid (3)

Het vrijwilligersbeleidsplan 2009-2013 is klaar!

Met trots presenteren we op de DAK-site www.dakdrunen.nl het nieuwe plan.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering zal het vrijwilligersbeleidsplan als agendapunt aan de orde komen. Als de Algemene Ledenvergadering instemt met het beleidsplan, kunnen we overgegaan tot de uitvoering ervan.

Alle leden die zich geroepen voelen vragen wij deze site te bezoeken en een reactie te geven op dit mooie beleidsplan. Mocht je op- of aanmerkingen hebben, laat het ons weten op ons mailadres vrijwilligerscommissie@dakdrunen.nl.

In dit clubblad treffen jullie ook de vragenlijst aan waaraan in de vorige editie aandacht is besteed. De vereniging is er mee gebaat als alle leden en ouders van jeugdleden deze vragenlijst invullen en inleveren bij de trainer of aan de werkgroep (Ton v.d. Sanden of Marianne v.d. Bosch). Het kost je maar een paar minuten tijd.

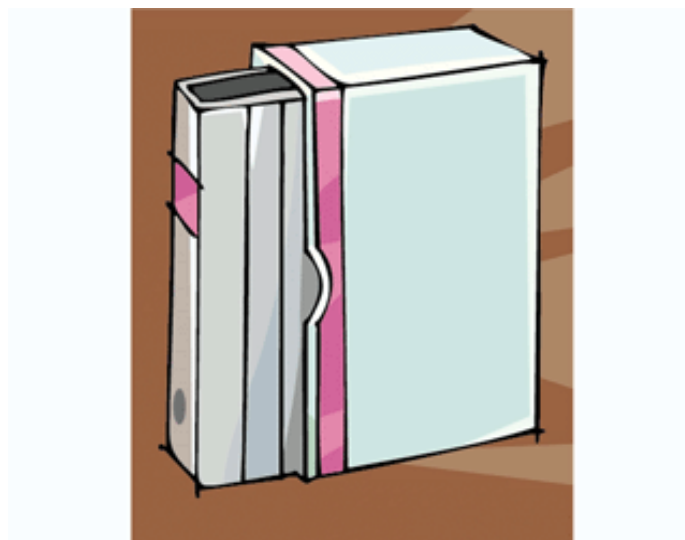
Deze enquête is ook te downloaden, in te vullen en rechtstreeks terug te sturen vanaf de DAK-site.

En zoals eerder gezegd: alle gegevens zullen natuurlijk vertrouwelijk bewaard worden.

Hartelijk dank voor de moeite!

Namens de werkgroep vrijwilligersbeleid,

Marianne van den Bosch



RECREANTEN



Zaterdagochtend training o.l.v. John

9 januari 2010

En maar kilometers maken...

Er was wel eens meer over gemijmerd, maar dit jaar kwam het er dan ook echt van: er werd een selectie doorgevoerd in de verschillende trainingsgroepen. De ene groep trainde om lekker in conditie te blijven, de andere ging onder leiding van Marian, Piet en Rinus zich voorbereiden op de halve marathon. Omdat ik me ook had voorgenomen om die 21,1 kilometer af te leggen, maak ik op maandag en woensdag extra kilometers.

Het moet gezegd worden: de aanpak werkt heel goed. Klokslag zeven uur gaan we op pad. Of we blijven op de baan. IJs en weder dienende kennen we niet: niet zeuren, gewoon trainen. Iedereen heeft er baat bij gehad, want er zijn heel wat kilometers in de benen bij gekomen. Op een maandag- of woensdagavond draaien we toch een kilometer of twaalf. Degene die nog te voet van huis komen pakken nog wat extra mee.

Was het wennen die aanpak van Piet? Niet echt, want Piet heeft net als Eddy zijn zaakjes goed voor elkaar. Hij wil ons allemaal zo goed mogelijk in het centrum van Drunen afleveren, waar op 7 maart het startschot valt. Piet heeft ook dezelfde manier van uitleggen. Je moet soms gissen wat je nou precies moet doen. Maakt niet uit, dan pak je maar wat extra meters mee. Piet is overigens niet van de complimentjes. Die bewaart ie natuurlijk voor 7 maart als we over de finish komen.

Kees Klijn



**Restaurant partycentrum
Remise**

Waar uw gastheer zelf kookt.

* Een intiem diner voor 2 personen
een bruiloft of personeelsfeest
het is altijd tot in de puntjes verzorgd.

*Wij hebben regelmatig entertainment
avonden voor kleine groepen.

Voor info bel 0416- 372393
of e-mail remise@wxs.nl



**Voor
het beste
samenspel**

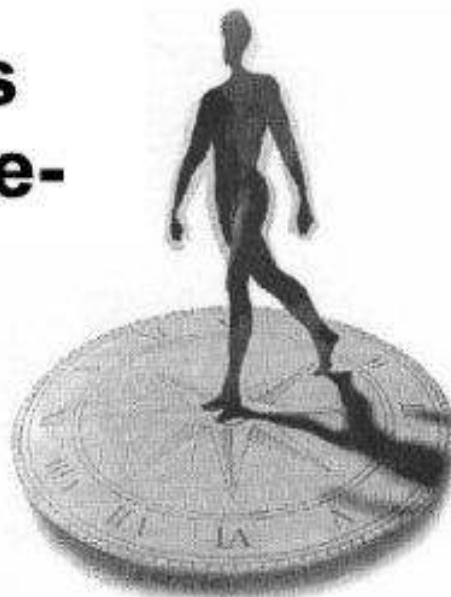
James Wettlaan 15
Postbus 179, 5150 AD Drunen
Tel. (0416) 37 55 00
Fax (0416) 37 81 23
www.hlb-van-daal.nl

Vestigingen:
Drunen
Dongen
Gemert
Tilburg
Waalwijk

HLB Van Daal & Partners is a
member of HLB International.
A worldwide organisation of
accounting firms and business
advisers.



**U vindt bij ons
een prima inge-
speeld team**



Rabobank

Drunen, Grotestraat 149
Elshout, Kerkstraat 71

De Wandelde Tak van DAK

Nieuwe cursussen Nordic Walking voor beginners bij DAK in maart 2010.

Binnenkort beginnen we weer met een nieuwe cursus Nordic Walking.

Veel leden van onze vereniging houden zich bezig met andere vormen van lopen/wandelen. Toch geeft Nordic Walking veel leden en anderen voldoening in het sportief bezig zijn. Denk daarbij bijv. ook maar eens aan het gegeven dat je om welke reden dan ook niet meer zo gemakkelijk kunt hardlopen: je bent aan het revalideren, je hebt klachten die met ondersteuning van NW-stokken minder zijn dan wel verdwijnen. Redenen om ermee te beginnen.

Maar mogelijk ken je ook familieleden, buren, kennissen die het leuk vinden om op deze manier te bewegen. Geef ze deze informatie en ze kunnen zo mee gaan doen.

Hieronder staat de info over de eerstvolgende cursus Nordic walking.

Cursus vrijdagmorgen 12 maart 2010

- start op vrijdagmorgen
- vervolgdata 19 en 26 maart, 9 en 16 april 2010.
- Tijd: 09.15 – 10.30 uur.

Cursus maandagavond 15 maart 2010.

- Start op maandagavond 15 maart 2010.
- vervolgdata 22 en 29 maart, 12 en 19 april 2010.
- Tijd: 19.00 – 20.15 uur.

Voor alle cursussen geldt:

- De cursus omvat steeds vijf lessen
- Kosten : Euro 40,- inclusief gebruik stokken.
- Locatie : Les 1 en 2 clubgebouw DAK bij de atletiekbaan in Sportpark 'De Schroef', Pr. Hendrikstraat te Drunen. De laatste 3 lessen zijn bij de Duinen.
- Aanmelden bij: Ria van Houten, tel 0416-377670. P. Potterstraat 15, 5151 WG Drunen. E-mail: theovanhouten@hetnet.nl

Loopgroepen Nordic Walking.

DAK biedt Nordic Wandelen aan tijdens de wekelijkse trainingen.

U bouwt zo op een plezierige manier verder aan uw conditie en vaardigheid.

Tijd : maandagmorgen 09.00 – 10.15 uur, gemiddeld tot snel
: donderdagmorgen 09.00 – 10.15 uur, rustige groep
: zaterdagmorgen 09.00 – 10.15 uur, gemiddelde snelheid

Startplaats : parkeerplaats Steegerf (nabij tennispark De Klinkaert) te Drunen.

Professionele gediplomeerde trainers verzorgen de cursussen en trainingen.

Informatie: Ria van Houten, tel 0416-377670. P. Potterstraat 15, 5151 WG Drunen

INGEZONDEN

Van Start to Run naar halve marathon van Ameland... een geweldige ervaring

Ameland, het eiland met 3.500 inwoners en deel uitmakend van de provincie Friesland, is uitgeroepen tot sporteiland. Op zaterdag 12 december 2009 werd voor de 6^e keer de halve marathon van Ameland georganiseerd. Daarnaast kon worden deelgenomen aan de 10 km, 5 km of de kidsrun van 1 km. Waren het in 2006 nog 500 deelnemers; In 2009 namen bijna 3.000 atleten of liefhebbers deel aan de verschillende afstanden.



Wij waren twee van de 3.000 atleten en hebben aan respectievelijk de halve en de 10 km deelgenomen. In september 2007 gestart met Start to Run met het doel de conditie op te vijzelen en te kijken of we samen interesse zouden krijgen in het hardlopen. Ameland zou twee jaar later een uitdaging worden.

Veel wind, regendruppels, klimwerk, duinen, vele kilometers strandloop met een straffe tegenwind, aangespoelde bowlingschoenen uit een verloren container en veel enthousiast publiek, waren de ingrediënten voor deze editie van de Adventure Run van Ameland. Een avontuur werd het!

Op vrijdag aangereden, om uiteindelijk na drie uur rijden en een uur op de boot rond 19.00 uur aan te kunnen komen in Hotel Ameland. Een hotel dat op 500 meter lag van de start en om de hoek liggend van de duinen en het strand. De ideale inspiratiebron voor het warmlopen op het mooiste strand van Nederland. Alle hotelkamers werden bewoond door mensen die denken dat ze kunnen hardlopen.

Na een avond genieten van de enorme gastvrijheid van de bewoners van Ameland en een lekker dinertje begonnen we de volgende morgen na een lekker ontbijt aan het inlopen. De oefeningen die door Hans, Piet en Marjan er zo zijn ingepeperd kwamen nu goed van pas. Zaterdag 13.00 uur. Het werd spannend en de adrenaline stroomden door de aderen. De massa deelnemers, de aangeklede kerstmarkt, het vele publiek zorgden voor een bepaalde druk. Erik Tausch koos vanwege een kleine blessure toch voor de 10 km, waarna Erik vd Lee van start zou gaan voor de 21 km. Beiden hadden het doel vooral te genieten van



de omgeving en na 2 km te proberen een bepaalde tred aan te houden. Dit was moeilijk omdat bij de 10 km met 1.200 deelnemers werd gestart en het heel lang duurde voordat echt met hardlopen gestart kon worden.

De loop begon met veel klimwerk door de duinen, dat met een fikse "col" uitkwam op het brede zandstrand. Na het bordje "2 KM" begon een gevecht tegen de wind, waarbij zoals het een goede fietser betaamt in een waaier de route moest worden afgelegd. Vooral Erik van de Lee heeft 9 km

op dit parcours moeten afleggen, dat enorm zwaar was. Mentaal gezien was het een voordeel dat bij elke km een bordje stond, zodat je wist wat je nog af te leggen had. Na het strand volgde opnieuw de duinen; prachtig maar met het vele klimwerk zwaar. Bij de 10 km dook plots in het duinengebied een trap op met zeker 30 treden. Wie bedenkt zoiets? Het had meer weg van veldrijden voor fietsers maar dan anders. Afwisselend was het zeker.

Na de duinen en het strand kwam een groot gedeelte asfalt, maar eveneens door een geweldig natuurgebied.



Nadat we binnenliepen en met enthousiasme werden toegejuicht waren we beiden moe maar voldaan. Het was zeker de moeite geweest en voor herhaling vatbaar. De tijd kan altijd beter maar op een dergelijk zwaar parcours en twee jaar na Start to Run kunnen we samen terug kijken op een mooi evenement. Met een tijd van 50 minuten en 1.45 min mogen we niet ontevreden zijn.

's Avonds in een klein dorp Bullem hebben we onder het genot van een lekkere Deutsche schnitzel en een potje bier het succes gevierd. Zondagmorgen was het prachtig weer, scheen de zon en was er sprake van een lichte wind. Omdat pas rond 12.30 uur de boot vertrok van Ameland naar het vaste land besloten we om in de ochtend nog een strandwandeling te maken, waarbij we nog eens de aangespoelde bowlingschoenen bekeken.



Een breed strand dat bijna alleen voor ons was. Heerlijk. Om 11.30 uur werd afscheid genomen van de bijzonder gastvrije hoteleigenaars, waarna de boot vertrok richting het vaste land. Rond 17.00 uur zijn we thuis aangekomen en hebben we de ervaringen met de familie gedeeld.



De mooiste constatering is misschien wel het gegeven dat vanuit Start tot Run iets moois kan ontstaan. Wij zijn samen onder de bezielende leiding van Theo en John begonnen aan Start tot Run, hebben wat stratenlopen gedaan, aan de Kangeroeloop in Vught deelgenomen en dan nu Ameland. Wij weten zeker dat we beiden aan meerdere evenementen zullen deelnemen en dat we zeker bevriend zullen blijven.

Dit alles is te danken aan start tot run en de inspirerende trainingen van de trainers van DAK.

Erik van der Lee en Erik Tausch

NB: Jammer dat Erik zoveel snurkt!!!

DAK- atlete Yvet van der Sterren steekt in topvorm

Tijdens haar eerste indoorwedstrijd van het seizoen, op 3 januari in Dortmund, heeft Yvet van der Sterren van Atletiekvereniging DAK zeer aansprekende resultaten neergezet. Zij verbeterde onder andere haar eigen clubrecord verspringen met bijna een halve meter.

Yvet deed mee op de onderdelen 60m, 200m en verspringen. De wedstrijden in Dortmund zijn bekend vanwege het hoge niveau en het grote aantal atleten dat erop af komt. Dat gold ook voor deze wedstrijd, waar Yvet tegenstand had van toppers uit Duitsland en Nederland.

Bij de 60m verbeterde ze tot twee keer toe haar persoonlijk record. Met 8.17 sec in de series en 8.08 sec in de halve finale wist ze de finale te bereiken. Daar werd ze jammerlijk slachtoffer van de nieuwe startregel. Ze maakt één valse start en lag er direct uit.

Op de 200m liet Yvet een tijd van 26.05 sec noteren en verbeterde daarmee het 15 jaar oude clubrecord van DAK. Bovendien eindigde ze op een sterke zesde plaats.

Haar beste prestatie kwam bij het verspringen waar ze de derde plaats veroverde. In haar eerste poging kwam ze tot een sprong van 5,52m, terwijl haar eigen clubrecord nog 5,04m was. Omdat ze enigszins last gekregen had van haar enkel en met deze afstand dik tevreden was, liet ze het bij deze ene poging.

Column

De halve marathon? Ik doe mee!

De halve marathon van DAK lopen? Daar had ik geen tijd voor, want ik moest als vrijwilliger het verkeer regelen bij de Duinweg. Anders zouden al die hardlopers met de meet onderhand in zicht alsnog sneven onder een autoband of tegen een bumper. Ik was dus onmisbaar.

O ja, ik moest 's middags meestal als verslaggever aan de bak om een amateurvoetbalwedstrijd te verslaan voor de krant. Dan moet je natuurlijk buitengewoon scherp zijn. Na 21 kilometer hardlopen ben je natuurlijk zo gruwelijk afgestompt – zo heb ik er tenminste heel wat over de finish zien strompelen – dat de kans dat je bij het aanschouwen van de verrichtingen van 22 voetballers thuisclub en opponent door elkaar gaat halen. Met desastreuze gevolgen vanden op de sportpagina daags daarna: nog meer abonnees zouden hun courant opzeggen, en dat kan de krantenwereld, die het toch al zo moeilijk heeft om de aandacht op haar kolommen gevestigd te zien, helemaal niet hebben. Bovendien zouden trainers, spelers en bestuursleden me voortaan met de nek aankijken. Daar bedank ik feestelijk voor, het is erg genoeg dat één voorzitter voortaan mijn hand niet meer wil schudden.

Verkeersregelaar en verhaaltjeschrijver, ik vond het heel plausibele redenen om niet mee te doen aan die ratrace die in de Sportlaan begon en eindigde. Goedbeschouwd was het natuurlijk lulkoek: ik durfde het gewoonweg niet aan. Zo'n vijftien jaar geleden had ik een paar keer gruwelijk mijn neus gestoten aan die halve marathon. Zat ik zwak, ziek en misselijk onder de douche. Nee, niet staan, maar zitten. Die benen hadden er geen zin meer in om mij overeind te houden. Heel vervelend, dus heb ik aan die halve marathon maar de brui gegeven.

Op 7 maart staat die halve weer op de rol. En ik doe mee. Het heeft helemaal niets van doen met de locatie – hij is verhuisd naar het centrum – maar alles met Mallorca. Twee jaar geleden hebben mijn vrouw en ik daar een prachtige vakantie genoten. Mallorca is een aanrader voor mensen die gek zijn op bloemen. Waar je hier in een tuincentrum zakken met euro's moet neertellen om je tuintje een beetje kleur te geven, groeit aldaar als onkruid langs de wegen. Tegen een uur of vijf kwamen we terug in ons hotel. Gingen we een beetje lamballen aan het zwembad. Daar was ook een fitnessruimte bij. Die vond ik interessanter, dus stond ik elke dag drie kwartier op de loopband.

Eenmaal thuisgekomen heb ik dat volgehouden. Dus niet meer drie keer per week trainen, maar vijf keer die benen aan het werk zetten. Of het mijn onderdanen bevalt, dat weet ik niet, maar zelf voel ik me er wel bij. Ik loop lekker, heb meer uithoudingsvermogen, ga ook sneller dan een paar jaar geleden. Althans, dat denk ik...

Als ik ooit nog een halve wil lopen, moet ik het nu doen. Met zoveel kilometers in de benen en de speciale trainingen van Piet van Hulten, die een wandelende atleet niet meer dan een onbenul vindt want het commando 'Dribbel!' ligt zo'n beetje in zijn mond bestorven, heb ik genoeg inhoud om die halve te slechten.

Maar waarom moet die persoonlijke ontboezeming waar helemaal niemand op zit te wachten in een kwaliteitsblad als OnderDAK worden gepubliceerd? Tja, beste lezer: ik ken mezelf, het moet zwart op wit staan. Anders kies ik alsnog de makkelijkste weg. En die is namelijk geen 21,1 kilometer lang, maar voert me van de start naar de Duinweg, hooguit 500 meter is dat. Meer hoeft er niet te worden afgelegd om toch maar weer die rol van verkeersregelaar te spelen.

Kees Klijn

Wist u dat?

Wist u dat over de snertloop:

- Het deelnemersaantal wat tegen viel, 50 atleten. Kwam dat vanwege de sneeuwresten?
- Na wat sneeuwruiming het parcours bijna geheel sneeuwvrij was. Op een klein kluunstukje na, hier liep het parcours over wat stap stenen.
- Er een andere ronde gelopen werd dan andere jaren, maar dat dit rondje precies 1 km was.
- Je kon kiezen tussen 1, 2, 3 of 5 rondjes.
- Je van te voren je verwachte te lopen tijd moet opgeven en deze zo dicht mogelijk moet benaderen, na inlevering van horloges en telefoons.
- Daphne en Dorine van Zandvoort weer een van de winnaars waren. Zij hadden 8 seconden te langzaam gelopen op de 3 km.
- Frans en Thea van Rooy zich wel heel erg onderschatten. Zij wandelden 10 minuten en 46 seconden sneller. Ook Gidi van Bijnen en Sjan van Beurden konden 8 minuten harder lopen dan ze hadden verwacht.
- De overige winnaars zijn:
 - o 1 km: Justus, Stijn en Anne van Nierop 21.8 seconden te langzaam
 - o 2 km: John, Tim en Bram van Heeswijk 25 seconden te snel gelopen
 - o 5 km: Harrie Niessen en Hans Brok 1 minuut en 14 seconden te snel
- Na afloop de snert en de tomaten soep weer heerlijk was.
- Kortom een gezellig DAK evenement.

Willian Smits-Muskens

Beste DAKkers,

Inmiddels hebben we er al aardig wat ingezameld: mobieltjes. Ook via die doos die bij ons in de garage aan de baan staat. En dat levert weer wat op voor het goede doel. Namens inwoners van Wadduwa, Sri Lanka: hartelijk dank voor de hulp / medewerking.

Deze actie gaat nog steeds door, dus gooi dat oude mobieltje wat je thuis ergens hebt liggen in die doos.

Het blijft van toepassing:

- a. Het is goed voor het milieu;
- b. Goed voor jou zelf: opgeruimd staat netjes
- c. Het **LEVERT ONS GELD OP !!!!!**

Onze vraag aan jullie: **HELP ONS MEE.**

Het kost toch maar weinig moeite, maar 't is wel de moeite waard.

Ook dat oude telefoontje van broer, zus, neef en nicht of wie dan ook, kan er wel bij.

Wij zorgen dan wel dat het allemaal goed komt.

Zoek even en gooi 't in de doos in de garage.

Met dank

Namens Stichting Hulp Wadduwa,
Harrie van Delft / Harry Seijkens.



Snelwandelen

Snelwandelen Winterserie Rotterdam 6 december 2009.

De dag na Sinterklaas moest natuurlijk goed gaan. Vol met lekkernijen. Ook vandaag werd er door DAKkers gestart op de 10 km door de senioren en op de 3 km startte Emma Snoeren bij de pupillen.

Op de 10 km kwamen aan de start: Bart Snoeren, John Redeker, Ad Leermakers en Harry Bijnen. Allen liepen een uitstekende wedstrijd.

Bart Snoeren startte beheerst en liep de gehele 10 km de rondjes van 917 m in een constant tempo met een maximaal verschil van 4 sec per rondje. Zijn eindtijd was 56:17 min. gemiddelde snelheid 10.66 km/u. Wat weer een stijgende lijn is vergeleken met de 10 km van 2 weken geleden.

John Redeker bekend om zijn snelle start ging ook deze keer vlot van start. Maar zijn rondetijden namen slechts langzaam toe en John had geen plotseling verval in snelheid, zodat John op een uitstekende eindtijd kwam van 1.02:16 uur gemiddelde snelheid 9.64 km/u.

Ad Leermakers liep eveneens een gecontroleerde wedstrijd. Na een vlotte start nam Ad licht gas terug waarna hij nagenoeg constant bleef lopen. Zijn eindtijd was 1.06:14 uur Gemiddelde snelheid 9,06 km/u.

Harry Bijnen had de afgelopen twee 10 km wedstrijden in een steeds snellere tijd gelopen, dus wat konden we deze keer verwachten? Zijn bedoelingen waren direct duidelijk. Harry startte boven zijn gemiddelde snelheid van 2 weken geleden en hij wist dit vlak te houden. Een prima prestatie. Eindtijd 1.03:11 uur gem. snelheid 9,50 km/u een Persoonlijk record.

Emma Snoeren liep haar tweede 3 km maar deze keer liep ze samen met een ander meisjes en daardoor ging het langzamer. Halverwege ging ze toch maar sneller en dat ging haar goed af. Haar eindtijd was 33:39 min gemiddeld 5,35 km/u.

Winterserie Rotterdam 3 januari 2010.

Dit was een echte winterwedstrijd snelwandelen. Winterse omstandigheden hier bij ons in de buurt. Daarom waren meerdere snelwandelaars thuis gebleven.

Ad Leermakers en Yvonne Grootswagers waren toch op weg gegaan naar Rotterdam. Inderdaad rondom Rotterdam had het niet gesneeuwd. Maar toch lag er nog sneeuw of ijs op het bekende parkoers. Daarom was een alternatief parkoers uitgezet op het fietspad van 500m wat men heen en weer moest lopen.

Ad liep een tijd van 1.07:44uur gemiddelde snelheid 8,86 km/u.

Yvonne legde de 10 km af in 1.11:52 uur. Gemiddelde snelheid 8,35 km/u. De keerpunten waren niet het favoriete onderdeel van deze 10 km voor Yvonne, waardoor toch snelheid werd verloren.



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

DAK IN DE MEDIA

dé Weekkrant Heusdense Courant

ALTIJD ACTUEEL: DEWEEKKRANT.NL

Willy van der Lee



De 80-jarige Willy van der Lee is nog steeds actief als hardloper.

FOTO DICK SARS

DOOR: INGERMARLIES LEEUWENBURGH

DRUNEN – In de serie 'Bijzondere mensen' spreken we met mensen binnen de gemeente Heusden die een bijzondere levensvisie, hobby, bijzonder werk of andere activiteit hebben. U kunt via redactie.heusdensecourant@whm.wegener.nl of 073-6157219 mensen voordragen die volgens u bijzonder zijn. Wij maken een selectie uit uw voordrachten.

Willy van der Lee (80) is bij velen bekend als hardloper. Nog driemaal per week loopt hij, Marianne, die nog in een opbouwfase zit. "Dat is leuk!" aldus Willy. "Ik zie hoe zij vooruit gaat, dat stimuleert mij ook. Mijn eerste officieel geregis-

treerde loop was toen ik tien jaar was. Ik loop nu dus 70 jaar. Naast mijn hardlopen was ik van beroep orthopedisch maatschoenmaker. Daar ben ik natuurlijk al lang mee gestopt. Met hardlopen ga ik op mijn eigen niveau door tot ik niet meer kan. Eigenlijk is hardlopen 'verleden' voor mij. Toekomst is er voor mij daarin niet meer. Ik ga geen nieuwe records meer lopen. Ik loop geen wedstrijden meer, alleen als het kan nog prestatie lopen." Maar stilzitten kan Van der Lee niet. Om de haverklap staat hij op en haalt weer iets tevoorschijn.

"Tijdens het hardlopen maakt Willy ook gedichten", verklapt Nellie, zijn vrouw. Willy pakt er een schriftje bij. "Die gedichten komen tijdens het hardlopen

vanzelf in mijn hoofd op. Maar als ik thuis kom, ben ik soms boos dat ik ze weer vergeten ben. Ik heb onderweg natuurlijk geen pen en schriftje bij me."

Hij leest voor, uit eigen werk, korte gedichtjes en lange gedichten over de natuur, het heelal, de liefde, de tijd, het leven van wieg tot graf. 'Ze kwam voorbij/ het gebeurde in een flits/ ik zag charme, vormen, lijnen/ en in diezelfde flits dacht ik: was ze maar de mijne.'" Maar wat hij onderweg ook tegenkomt, thuis wacht steeds de soep van Nellie. De lekkerste.

De gedichten laten de vele kanten van Willy van der Lee zien. Diepzinnig, geraakt, betrokken, maar ook humoristisch en ondeugend. Ogen glinsteren. Als vanzelf komen dan de postze-

gels ter sprake. Hij verzamelt ze van over de hele wereld, met de nadruk op Australië, Nieuw-Zeeland, Canada en Zuid-Afrika.

Geloof speelt een belangrijke rol. Samen met Nellie zingt hij in het kerkkoor. En Willy is drager bij Van Dommelen Uitvaartonderneming. "Dat is mooi om te doen! Samen met de andere dragers haal ik op de dag van de uitvaart de overledene op van de plek waar hij opgebaard ligt. In de kerk help ik met collecteren of het uitdelen van bidprentjes. Op het kerkhof laat ik mee de kist zakken. Ik voel me echt betrokken bij een uitvaart. Achteraf heb ik steeds een voldaan gevoel: dat ik dit kan en mag doen."

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Kampioenen 2009	
Naam	Kampioenschap
Gijs van Rooij	Brabants Kampioen Veldloop jongens junioren B Midden-Brabants kampioen cross jongens junioren B
Hans van der Linden	Nederlands Kampioen Masters polsstokhoogspringen mannen masters 45
Koos Verweij	Stratenloopcup Land van Heusden en Altena mannen masters 35 Nederlands Kampioen 5000m mannen masters 35
Lieke Wolters	Midden-Brabants kampioen cross meisjes junioren A
Mar-Hein van de Wiel	Brabants Kampioen Veldloop mannen masters 35
Sten van den Thillart	Brabants Kampioen 3000m jongens junioren A
Tanita Hofmans	Nederlands Kampioen indoor hoogspringen meisjes junioren C Nederlands Kampioen hoogspringen meisjes junioren C Brabants Kampioen hoogspringen meisjes junioren C
Tini de Laat	Nederlands Kampioen duathlon powerman mannen masters 55 Europees Kampioen duathlon powerman mannen masters 55 Nederlandse Kampioen Duathlon Korte Afstand mannen masters 55 Nederlands Kampioen Veldlopen gemeente-ambtenaren mannen masters 50
Yvet van der Sterren	Nederlands Studentenkampioen Meerkamp vrouwen

Tini de Laat winnaar crosscircuit Midden-Brabant van 2009/2010.

Het moet nog 2010 worden en DAK-atleet Tini de Laat heeft zijn eerste titel op zak.

Hij mag zich nu reeds, door zijn vierde overwinning in het crosscircuit Midden-Brabant, de sterkste crosser noemen van Midden-Brabant bij de masters 55+.

Afgelopen zondag leek het barre winterweer nog roet in het eten te gooien, maar ondanks de zware sneeuwval ging de Lidocross in Waalwijk gewoon door. De Laat liep een bekeken wedstrijd zonder risico's te willen nemen en moest in de eerste van de vijf te lopen ronden nog twee leeftijdgenoten voor zich dulden.

Door een tempoversnelling in de tweede ronde achterhaalde hij zijn concurrenten en zette ze op afstand. Hierna bouwde hij deze voorsprong per ronde verder uit zodat hij onbedreigd als eerste master 55+ wist te finishen en zelfs nog de eerste 45+ voor bleef. Dit was voor de duatleet uit Loon op Zand zijn vierde overwinning in het crosscircuit. Tilburg, Kaatsheuvel en vorige week Baarle-Nassau gingen aan Waalwijk vooraf.

Met nog drie wedstrijden te gaan in het tien crossen tellende circuit is de Laat niet meer te passeren door de concurrentie.

Yvet van de Sterren naar knallende prestaties in Dortmund

Het nieuwe jaar is maar net 2 dagen oud of Yvet van der Sterren knalde op de indoorwedstrijd in Dortmund.

Yvet had een vol programma met de 200 m, verspringen en de 60 m sprint, die bestond uit series, halve finale en finale. De series kwam Yvet moeiteloos door en in de halve finale van de 60 m liep Yvet naar een nieuw Persoonlijk Record in 8,08 sec nog slechts 0,10 sec verwijderd van het clubrecord.

Het zal nog slechts een kwestie van tijd zijn dat dit clubrecord wordt verbeterd. In de finale was Yvet sneller dan het startschot en met de nieuwe startregels vindt men dat niet meer goed.

Bij het verspringen verbeterde Yvet haar eigen clubrecord naar de respectabele afstand van 5,52 m.

De 200m was heel spannend, maar omdat men al snel naar de binnenbaan gaat wordt het in het laatste deel van de 200m iets dringen, anders was het misschien nog iets sneller geweest. Maar haar eindtijd van 26,05 sec is een prachtige verbetering van haar eigen clubrecord. Dit belooft voor buiten op de baan zeker een tijd onder de 26 sec.

De stijgende lijn van het zomerseizoen 2009, afgesloten met de record meerkamp in september 2009 zet Yvet hiermee voort. Voor de rest van het indoor seizoen biedt dit goede perspectieven zo ook voor het zomerseizoen.

Indoor Dordrecht op 9-1-2010 succesvol voor DAK-atleten

Whitney Beekmans sprintkanon in Dordrecht

Zaterdag 9 januari trok een groep van 11 DAK-atleten naar Dordrecht voor de indooratletiekwedstrijd. Junioren C, B en A; senioren en masters/veteranen waren van de partij en op alle fronten werden uitstekende prestaties behaald.

Tamara Bos, Daphne Endhoven, Luke Linders, Whitney Beekmans, Justus van Nierop, Ky-Anh Tran, Sanne van Driel, Tanita Hofmans, Lieke Hofmans, Olaf Tuerlings en Hans van der Linden.

De sprint bestond uit een sprint 3-kamp van 40, 50 en 60 meter.

Whitney Beekmans, meisjes junioren B, won bij de MB op overtuigende wijze deze sprint 3-kamp 40, 50 en 60 meter door op alle onderdelen als eerste over de finish te komen en ook nog eens een keer dit te doen in 3 maal een nieuw Clubrecord tw 40m in 5,91sec, 50m in 7,01 sec en de 60 m in 8,29sec. Op de 40 m verbeterde Whitney het 25 jaar oude clubrecord.

Op deze sprint 3-kamp kwamen nog meer uit: Daphne Endhoven en Tamara Bos Meisjes Junioren C. Luke Linders Jongens junioren B en Justus van Nierop mannen Masters.

Dahne en Tamara waren aan elkaar gewaagd. Ze zaten tweemaal in dezelfde serie en de tijden verschilden of helemaal niets of slechts een fractie. In alle gevallen liepen Daphne en Tamara persoonlijke records. Tijden zie uitslagen hieronder.

Luke Linders liep sterk op de sprint en liep een clubrecord op de 50 meter Jongens Junioren B in 6,60 sec.

Justus van Nierop liep op de 40 meter in 6,01 sec bij de mannen masters een clubrecord.

Sanne van Driel kwam uit op het Hink Stap Springen meisjes junioren B en het kogelstoten. Sanne stootte de kogel naar 8,63 m en het Hink Stap Springen leverde een prima persoonlijk record op met 9,14 meter.

Tanita Hofmans, Meisjes junioren B kwam uit op het hoogspringen, waarbij de eerste latpassages uitstekend verliepen. Uiteindelijk passeerde Tanita de lat op 1,61m goed voor een nieuw clubrecord indoor.

Ky-Anh Tran kwam eveneens uit op het hoogspringen. Al springend ging het steeds beter en uiteindelijk passeerde Ky-Anh de 1,66 m, goed voor een nieuw Persoonlijk Record.

Lieke Hofmans, Meisjes junioren, A stootte de kogel naar 10,57 meter een nieuw clubrecord en de 11 meter hoort zeker tot de mogelijkheden. Bij het Hink Stap Springen was de eerste sprong 9,52 m en bij de tweede poging was de hink zo groot dat het bijna te veel was voor de enkel zodat een verbetering er niet meer inzat. Bij het verspringen kwam Lieke tot 4,74 meter.

Hans van der Linden, mannen Masters, kwam uit op het polsstokhoogspringen en Hans passeerde de lat op 3,21 meter.

Olaf Tuerlings, mannen senioren kwam uit op het hoogspringen als een van de eerste nummers van die dag en overbrugde de hoogte van 1,81 meter en was daarmee tevreden. Zijn tweede wens was om bij het Hink Stap Springen, helemaal op het einde van de dag, over de 12 meter te springen. Je raadt het al, de tweede poging was 11,99m. Maar hij had nog twee pogingen en gelukkig zijn beste sprong was: 12,05 m een persoonlijk record en de 12 meter wens was vervuld.

Deze dag hadden de atleten van de selectiegroep van de vrijdagavond voor het eerste hun nieuwe trainingspakken aan een fraai gezicht, met dank aan moeder Wilma Linders

Een gezellige atletiekdag en dank aan de ouders en familie die kwamen kijken.

Indoor Dordrecht 9-1-2010

		40 m.	50m.	60m.		
Daphne Endhoven (MC)	1995Sprintdriekamp	6.25	7.48	8.73	1847 ptn	6e
Tamara Bos (MC)	1996Sprintdriekamp	6.25	7.49	8.83	1825 ptn	7e
Whitney Beekmans (MB)	1994Sprintdriekamp	5.91	7.01	8.29	2040 ptn	1e
Luke Linders (JB)	1993Sprintdriekamp	5.61	6.60	7.70	1835 ptn	6e
Justus van Nierop (M50)	1958Sprintdriekamp	6.01	7.20	8.48	1219 ptn	3e
		<u>HSS</u>	<u>Hoog</u>	<u>Polshoog</u>	<u>Ver</u>	<u>Kogel</u>
Driel Sanne van Driel (MB)	1993	<u>9.14</u>				8.63 (8)
Ky-Anh Tran (JB)	1994		1.66 (5)			
Tanita Hofmans (MB)	1994		1.61 (1)			
Lieke Hofmans (MA)	1991	9.52 (1e)			4.74 (3)	10.57 (3)
Olaf Tuerlings (HS)	1990	12.05 (2)	1.81 (2)			
Hans van der Linden (M45)	1964			3.21		
Indoor Clubrecord = <u>CLR</u> 8x						

Dortmund 10 januari 2010.

Yvet weer naar Dortmund toch een spannende rit met de niet prettige weersverwachtingen. Maar alles is goed gegaan.

Ditmaal stond met name de 400 m centraal. De race ging ontspannen snel en de eindtijd was 58,92 sec goed voor een nieuw Clubrecord. Deze tijd is zelfs nog een fractie sneller dan haar eigen buitenrecord op de baan.

In de halve finale van de 60 m liep Yvet naar een tijd van 8,15 sec en bij het verspringen landde zij na 5,28 m in het zand. Al met al zeer succesvolle weken.

Nu wachten in februari de Nederlandse Indoor kampioenschappen in Apeldoorn.

Van Herpt

LEKKERS OP Z'N BEST

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

Walking & Running specialist

RUNNING®
Center
Waalwijk

DAK leden
10% Korting
(m.u.v. aanbiedingen)

De Wandel en Hardloopspecialist

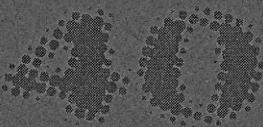
Nu op voorraad:
GARMIN Hartslag en Navigatie systemen

Stationsstraat 130 5141GH Waalwijk
Tel. 0416-651484 Fax. 0416-651457
WWW.runningcenterwaalwijk.nl
info@runningcenterwaalwijk.nl

Sportpodoloog
voetbedspecialist



RASTER



drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

presentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen

Grotestraat 219a, 5151 BL Drunen tel.: 0416-320157 fax: 0416-320156

e-mail: info@raster40.nl www.raster40.nl

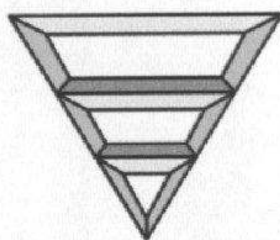


Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115



Fresenius Medical Care

**Fresenius Medical Care
Nederland BV**

Vimmerik 22
5253 CB NIEUWKUIJK
Telefoon: 073 - 6213330
Telefax: 073 - 6221632

