

ONDERDAK



Atletiek- en wandelvereniging

DAK

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
ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING	6
VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL.....	7
Trainingsoverzicht zomer 2010	9
DAK- AKTIVITEITENAGENDA.....	11
WELKOM NIEUWE LEDEN	11
Verrassend onderscheiden !	13
Overzicht van de comissies en vacatures in onze vereniging	14
RECREANTEN.....	15
De trainer: Eddy Martoredjo	15
Jarige trainer John	16
DE WANDELENDE TAK VAN DAK	17
INGEZONDEN	18
Commissie Drunense Duinenloop fietst de halve marathon	18
DAKker gaat meedoen met sponsorloop in Dublin.....	19
Gekocht voor Hospice	21
Molenkadeloop Dussen 10 km 24 april 2010,	24
Column	27
Gevoelige tepels	27
SNELWANDELEN	28
Nacht van Loon op Zand	28
DAK IN DE MEDIA.....	31
WEDSTRIJDUITSLAGEN	34
Indoor Kaatsheuvel 2010	34
Tini de Laat pakt zilveren medaille op Europees Kampioenschap	37
Vrouwen DAK presteren uitstekend bij 1e competitiewedstrijd	38
Heren DAK strijden tegen degradatie	39
1e pupillen wedstrijd bij ACW'66 - Waalwijk 24-04-2010.	39
Lommel (B)	40
C/D competitiewedstrijd in Gorinchem zaterdag 24-4-2010.	42
Plaats	42
Jongens Jun D 1e divisie	42

**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 TORENSTRAAT 5 DRUNEN TEL.: (0416) 32 1000

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

**De adverteerders
steunen ons
denk daar aan
bij uw
inkopen
inkopen
bij uw
denk daar aan
steunen ons
De adverteerders**

Decokay Hombergen

Voor een beter woon idee

**Vloerbedekking
Laminaat
Behang
Glas**

**Gordijnstof
Zonwering
Parket
Verf**

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456

VOORWOORD

We hebben april inmiddels achter ons en dat betekent dat de competities voor onze baanatleten weer van start zijn gegaan. De goede lijn die we tijdens het indoorseizoen al zagen, wordt nu zeer goed doorgetrokken. De damesploeg heeft laten zien van zeer hoog niveau te zijn, want zij staan momenteel landelijk op de eerste plaats in de 3^e divisie. In de volle breedte werd uitstekend gepresteerd en er werden zes clubrecords genoteerd, wat aangeeft dat de dames in een blakende vorm steken. Met deze prestatie zetten ze een goede stap in de richting van het kampioenschap en promotie naar de 2^e divisie. De mannen, die inmiddels enkele seizoenen meedraaien in de 2^e divisie, hebben geduchte tegenstand en strijden daar tegen degradatie. Na de eerste wedstrijd staan zij voorlopig nog op een veilige plaats en dus een prima prestatie.

Ook bij de jeugd zijn de competities van start gegaan. De junioren zijn met een grote bus naar Gorinchem geweest en de pupillen hebben hun eerste wedstrijd in Waalwijk volbracht. Zij gaan bij de volgende wedstrijd met een grote bus naar Baarle-Nassau. Voor de pupillen staat tevens op zaterdag 10 juli de finale gepland op onze eigen baan. Dat wordt een grote wedstrijd, waarvoor de voorbereidingen inmiddels in volle gang zijn. Deze finale bij de pupillen kan beschouwd worden als het Brabants Kampioenschap voor clubteams. Wederom een grote wedstrijd die het WOC mag organiseren.

In maart/april is er weer een nieuwe groep Start-to-Runners geweest die onder deskundige leiding van Theo van Baardwijk en John van Heeswijk begonnen zijn met hardlopen. Hopelijk is dit voor deze starters het begin van een lang hardloopleven. Degenen die na deze Start-to-Run cyclus lid geworden zijn van DAK, wens ik een geweldig leuke tijd bij onze vereniging.

Martien van Weert,
Voorzitter



ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING**Bestuur**

Funcie	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	€ 7,30	
Atletiek	Junioren D	€ 8,85	
Atletiek	Junioren C/B/A	€ 8,85	
Atletiek	Senioren/Masters	€ 11,95	
Atletiek	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wedstrijdlicentie	Pupillen	€ 6,90	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Junioren	€ 12,30	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Senioren/Masters	€ 19,70	Per jaar
Bodywalk	Alle	€ 7,30	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Nordic Walking	Alle	€ 8,30	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Bodywalk + Nordic Walking	Alle	€ 11,95	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wandelen	Alle	€ 4,65	
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	Louis Muskens, tel.: 0416 374102

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.

Verschijsning volgend clubblad: 3 juli 2010. Inleveren kopij: uiterlijk 27 juni 2010.

Het clubblad verschijsnt in 2010 nog op 11 september en 27 november.

VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL

Harry Seijkens ontvangt koninklijke onderscheiding

Op 29 april werd Harry Seijkens door burgemeester Willems verrast met een koninklijke onderscheiding. Hij trad daarmee toe tot de Orde van Oranje Nassau. Het bestuur had Harry voorgedragen vanwege zijn grote verdienste voor de vereniging o.a. in de rol van voorzitter. Hij is de grote voortrekker geweest bij de realisatie van onze atletiekbaan die inmiddels niet meer weg te denken is. Felicitaties aan Harry met deze prachtige onderscheiding.



Algemene Ledenvergadering 2010

De jaarlijkse Algemene Ledenvergadering was matig bezocht, maar de aanwezige personen hadden een prima inbreng. Er was ruim gelegenheid voor vragen en suggesties en daar werd goed gebruik van gemaakt. De besproken punten zijn belegd bij actiehouders om hier vervolg aan te geven. Daarnaast is het gevoerde beleid over 2009 geaccordeerd en is de contributie vastgesteld.

Clubhuis

Er zijn goede vorderingen gemaakt richting de realisatie van het clubgebouw. We hebben de aanvraag voor de bouwvergunning ingediend en naar aanleiding van de reactie daarop van de gemeente, zijn diverse acties uitgevoerd, zoals het laten uitvoeren van bodemonderzoek. Met de gemeente zijn afspraken gemaakt over de verdeling van verantwoordelijkheden en over de financiën. Op basis daarvan is ook de meerjarenbegroting geactualiseerd. We wachten nu op de verlening van de vergunning en gaan intussen druk aan de slag om de aanbesteding voor te bereiden en met de juiste stukken naar de bank te gaan voor de financiering.

Sponsoren Selectiegroep

De sponsoren van onze selectiegroep zijn door Wilma Linders en de trainers uitgenodigd geweest in het clubhuis. Dit was een leuke avond, waar de sponsoren en de sporters en hun ouders elkaar ontmoetten. Bovendien konden de sponsoren de atleten aan het werk zien tijdens een training.

Sportkompas

Voor de schooljeugd worden momenteel een vijftal kennismakingstrainingen gegeven, waar ruim 30 kinderen aan meedoen. Bij deze trainingen krijgen de kinderen de onderdelen hoogspringen, verspringen, balwerpen, sprint en conditietraining voorgeschoteld. We hopen natuurlijk dat veel kinderen het zo leuk vinden, dat ze lid worden.

Jeugdkamp

Voor onze jeugd is het jaarlijkse jeugdkamp georganiseerd. Dit was weer een geweldig leuk weekend dat goed in elkaar zat. De kinderen vermaakten zich prima.



**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

HLB Van Daal & Partners
Accountants & Consultants

**Voor
het beste
samenspel**

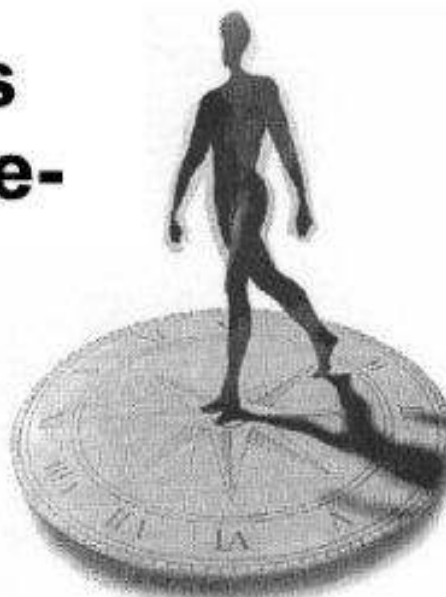
James Wotflean 15
Postbus 179, 5150 AD Drunen
Tel. (0416) 37 55 00
Fax (0416) 37 81 23
www.hlb-van-daal.nl

Vestigingen:
Drunen
Dongen
Gemert
Tilburg
Waalwijk

HLB van Daal & Partners is a
member of HLB International.
A world-wide organization of
accounting firms and business
advisers.



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



Rabobank

Drunen, Grotestraat 149
Elshout, Kerkstraat 71

Trainingsoverzicht zomer 2010

Pupillen B/C/Mini's					
Maandag	18.00-19.00	Sportpark	Marian van Tilborg, Bianca Holtrop, Sanne van Driel		
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Marian van Tilborg, Yvonne v. Veen, Laura Verstraate, Laura de Gier		
Pupillen A					
Maandag	18.00-19.00	Sportpark	Justus van Nierop, Pieter Kipping		
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Sandra Pulles, Olaf Tuerlings		
Junioren D					
Dinsdag	18.15-19.15	Sportpark	Bart Bekkers, Ellen van Opzeeland		
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Yvet van der Sterre, Maaïke de Wit		
Pupillen en junioren D					
Zaterdag	9.30-11.00	Sportpark	Ron de Vaan, Persijn van den Brink, diverse trainers		
Junioren B/C					
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Danny v Nooy, Ad Kivits		
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten, Ad Kivits		
Junioren A, Senioren(baanatletiek)					
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps		
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps		
Speicalisatie (Senioren en Junioren A/B/C)					
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten (werpen)		
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Frank Smetsers (springen)		
Vrijdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps (sprint/horden, atleten op uitnodiging)		
Junioren A, Senioren(middel)lange afstand					
Dinsdag(weg)	19.00-20.30	Duinrand	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		
Snelwandelen					
Maandag	19.00-20.15	Sportpart	Theo van Houten		
Specials					
Dinsdag	18.30-19.30	Sportpark	Marcel van Engelen, Ria van Houten		
Loopgroep Eddy					
Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Eddy Martoredjo (Assistent: Rinus Krijger)		
Woensdag	19.00-20.15	Duinrand	Eddy Martoredjo (Assistent: Rinus Krijger)		
Loopgroep Piet & Hans					
Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Piet v. Hulten, Hans v.d. Heuvel (Assistent: Marian v. Tilborg)		
Woensdag	19.00-20.15	Duinrand	Piet v. Hulten, Hans v.d. Heuvel (Assistent: Marian v. Tilborg)		
Trimgroep starters					
Woensdag	20.30-22.00	Sportpark	John van Heeswijk, Piet van Hulten		
Loopgroep overdag					
Donderdag	9.00-10.00	Giersbergen	Theo van Baardwijk, Harry Beekmans		
Alle recreanten					
Zaterdag	9.00-10.00	Giersbergen	John van Heeswijk, Piet van Hulten		
Wandelgroep					
Woensdag	19.00-20.30	Duinrand	Louis Muskens		
Bodywalk					
Dinsdagmorgen	9.00-10.00	Duinrand	Ria van Houten		
Dinsdagavond	19.30-20.45	Duinrand	Geertje van der Schans		
Donderdagavond	19.30-20.45	Duinrand	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	Bianca Holtrop	073-5185628	Danny van Nooy	06-52408601
Harry Beekmans	0416-380886	Ria van Houten	0416-377670	Sandra Pulles	0416-375326
Bart Bekkers	0416-375772	Theo van Houten	0416-377670	Geertje v.d. Schans	0416-338405
Mari van Beurden	0416-379764	Piet van Hulten	0416-375545	Harry Seijkens	06-18136074
Marie-Anne Brands	0416-320401	Rob Kamps	073-5114032	Frank Smetsers	06-19204253
Persijn van den Brink	073-5115803	Ad Kivits	0416-376905	Yvet van der Sterren	073-5116153
Harrie van Delft	0416-372137	Toos Klerkx	0416-377214	Marian van Tilborg	0416-379348
Sanne van Driel	0416-375772	Birgit Klijn	0416-341771	Ron de Vaan	Geheim nr
Marcel van Engelen	0416-372547	Eddy Martoredjo	0416-376003	Yvonne van Veen	073-5119601
John van Heeswijk	06-52440213	Louis Muskens	0416-374102	Laura Verstraate	0416-378443
Hans v.d. Heuvel	0416-377765	Justus van Nierop	073-5116735	Maaïke de Wit	0416-380660



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ
SUPERMARKTEN

VERMEULEN &
RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

CARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

22 juni 2010 (dinsdag)	avondwedstrijd
28 augustus 2010 (zaterdag)	13 ^e DAK wandeltocht
21 september 2010	2 ^e wedstrijd voor de Dual Meet
2 en 3 oktober 2010	Clubkampioenschappen op de baan
7 november 2010	Drunense Duinen Cross (datum onder voorbehoud)
12 december 2010	Indoorwedstrijd in Vlijmen (wedstrijd onder voorbehoud)
20 maart 2011	Drunense Duinen Loop

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek	Body Walking	Nordic Walking	Snelwandelen
Kees Klerx Stanley Pietersen Denise van de Wiel Chiara Meijers Joshua Zhou Anja Wes			

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

Verrassend onderscheiden !

29 april in de ochtend: er staan in de Jeroen Boschlaan verschillende mensen te wachten?! Er komt een stoet auto's aan; burgemeester Willems met zijn gevolg. Bij nummer 7 stapt alles uit en met de wachtende mensen gaat alles naar de tuin in. Het lijkt wel een "overval".

Nou is dat eigenlijk ook wel zo. Iedereen wist ervan, behalve het "lijdend voorwerp" in kwestie: Harry Seijkens. Zo gaat dat meestal rondom Koninginnedag.

Verbaasd en verrast luistert Harry naar het verhaal van Henk Willems, de overbuurman.

DAK: veel inzet en werk gedaan voor o.a. de baan, de halve marathon e.d., Saquin: bestuurslid van deze organisatie die zorgt voor bloedvoorziening en de bevordering van transfusiegeneeskunde; Stichting Hulp Wadduwa: oprichter en voorzitter van deze organisatie die hulpverlening bevordert.

Kortom van alles aan vrijwilligerswerk wat veel waardering verdient. Zodanig dat hij er een onderscheiding voor krijgt. Natuurlijk vindt hij die erkenning en toekenning erg leuk, maar het moet hem even van 't hart wat hij ook wel eens daarover gedacht heeft.

Hij wil dit, zoals ook een andere gedecoreerde al eens gezegd heeft, dit graag delen met de mensen die het (samen met hem) allemaal mogelijk maken om het werk te kunnen / mogen doen.

Het is mooi, om dit samen met kinderen, kleinkinderen, collega-vrijwilligers en andere vrienden en bekenden te kunnen vieren.

Het staat hem goed dat lintje met de medaille.

Na de fotosessie e.d. wordt er door iedereen een toast uitgebracht op het verlenen van deze onderscheiding. Hij wordt, samen met Arna, in de bloemetjes gezet.

De volgende dag wordt het nog eens dunnetje

overgedaan in De Voorste Venne, waar alle gedecoreerden samen komen.

De burgemeester spreekt iedereen nog eens toe, voordat hij spoorlags naar China vertrekt, Harmonie Drunen achterna.

Wij feliciteren Harry natuurlijk van harte met deze, welverdiende, onderscheiding.

Harrie van Delft



Overzicht van de commissies en vacatures in onze vereniging

Commissies / Organen	Aanspreekpersoon	Telefoon
Archivaris van DAK	Harrie van Delft	0416-372137
Bestuur, secretariaat	Walther de Vaan	0416 661773
Feestcommissie	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	Louis Muskens	0416 374102
Wedstrijdsecretariaten: -Thuis -Uit, weg + cross Sen. en A/B-jun. -Uit, Pup. en C/D jun. -Uit, baan + indoor Sen. en A/B-jun -Uit, Competitie Sen. en A/B-jun.	Hille Smit vacant 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.

RECREANTEN

De trainer: Eddy Martoredjo

Nu is recreanten trainer Eddy Martoredjo aan de beurt om voorgesteld te worden. Hij is getrouwd, heeft 2 kinderen en evenzoveel kleinkinderen. Is al jaren met de VUT en inmiddels alweer met pensioen.

Zijn jeugd heeft Eddy doorgebracht in zijn thuisland Suriname en hij is met zijn 19^e naar Nederland gekomen om in Tilburg aan de Middelbare Technische School en later de Hogere Technische School te studeren. Oorspronkelijk wilde hij leraar techniek op een LTS worden, maar na één jaar stage hield hij dit al voor gezien. Bij Lips, later John Crane en Wärtsilä, heeft Eddy verschillende functies bekleed, waaronder 'projectmanager marine'. Geheimzinnig werk... hij mocht er zijn mond niet over open doen.

In die tijd zat hij bij verschillende sportverenigingen, maar door een gebrek aan tijd stopte Eddy van lieverlee met sporten. Maar dit voelde toch niet lekker. Daarom stelde hij zichzelf de vraag: wat kost de minste tijd en waarmee kan ik zelf het tijdstip bepalen? En het antwoord was: hardlopen! Dus een loopboekje van de (toen nog) KNAU aangeschaft, voor de basis. Na een grondige bestudering een trainingsschema opgesteld: je begint met een kwartiertje lopen en eindigt een jaar later met de halve marathon van DAK in 1.45. Na zijn tweede halve marathon, een jaar later, werd hij gevraagd om mee te lopen bij de wedstrijdgroep van DAK (de enige loopgroep toentertijd). En zie, de start van zijn DAK-carrière.

Na jarenlang doen wat de trainer opgaf en soms voor de trainer invallen begonnen de radertjes weer in actie te komen. Waarom doe ik dit? Hoe geeft een ander training? Dus toen Piet Voorn aangaf dat hij wilde stoppen, heeft Eddy de cursus Trainer LoopGroepen gevolgd. Daarvoor heeft hij een videoband aangeschaft met loopoefeningen. Het was namelijk gebleken dat deze bewegingen er niet helemaal goed in zaten. En dus thuis voor de buis ijverig de oefeningen nadoen en zijn vrouw maar controleren of het goed ging. Nu is zij een sportster bij de gymnastiekvereniging SHJ, dus helemaal onbekend is ze er niet mee. Na het met goed gevolg afgelegd examen, heeft hij eerst samen met Theo de Start To Run-cycli gestart bij DAK en is daarna met zijn loopgroep verder gegaan. Sinds een aantal jaren krijgt hij assistentie van Rinus, waar de samenwerking heel prettig mee is.

Als Eddy geen training geeft, is hij vooral bezig met klussen in en rond het huis. Altijd is er wel wat te doen. Maar als zijn kleinzoon komt wordt er gevoetbald. Dit is tegenwoordig niet meer zo vaak (eerst zo goed als elke dag), omdat zijn dochter verder weg is gaan wonen. Dus als hij nu wil ontspannen, gaat hij achter de computer zitten om wat spelletjes te doen. En voor een actievere ontspanning wordt er gefietst of gewandeld.

Wat Eddy op sportief gebied iedereen wil bijbrengen is: luister goed naar wat je lichaam zegt, waar je mee bezig bent. Want als je op tijd je rust neemt, kun je heel lang sportief en op een goede manier doorgaan. En hij is vast van plan om dit zelf toe te passen, want hij wil training blijven geven zo lang als het nog kan.

Wat is begonnen als een soort bezigheidstherapie om niet vast te roesten, is uitgemond in een trainer loopgroep die het altijd met hart en ziel doet.

Namens de recreantencommissie, Geertje van der Schans

Jarige trainer John

Bij deze een foto van een van de vele zaterdagen waarop John training geeft. Hij is toch al erg gewild als trainer voor de zaterdagochtendgroep. Trouw vanaf Giersbergen de "ge-eikte" rondes rennend maar op John zijn verjaardag dan wordt er langer na geproat op de parkeerplaats. En hoe kan het ook anders met een feestmuts op en koffie in de hand en in de andere hand een dropshot van Lia kunnen we er weer een aantal zaterdagen tegenaan. Tot zaterdag allemaal. De fotograaf.



34^e ÉDITION 11 AVRIL 2010

11 april heeft Rinus Krijger de Marathon van Parijs gelopen. Hoewel hij zich vooraf niet zo goed voelde, is het bijzonder goed gegaan, geen slecht moment gehad, zoals hij na afloop zei.. Hij heeft goed vlak gelopen en een mooie tijd neergezet.

km	5	10	15	21,1	25	30	35	41,195
tijd	0:25:51	0:52:40	1:17:44	1:48:54	2:09:37	2:35:47	3:03:23	3:41:32

DE WANDELENDE TAK VAN DAK

Op zaterdag 17 april is de wandelafdeling op pad gegaan voor de jaarlijkse gezamenlijke wandeling. Louis had dit keer zijn zinnen gezet voor een uitstapje naar het kerkdorp Mill waar hun jubileum tocht in het teken stond van "Hart in actie" een sportvereniging voor ex-hartpatiënten. 's Morgens om 8.00 uur waren we verzameld bij de sporthal Onder de Bogen om met 3 auto's en 12 wandelaars richting de Peel te rijden.



Na de inschrijving en een lekkere kop koffie gingen 2 wandelaars voor de 15 kilometer en 10 wandelaars voor de 20 km op pad bij een fris windje maar wel een stralend zonnetje. De organisatie had voor een afwisselend parkoers gezorgd met fietspaden zandpaden en bospaden in de omgeving van Mill. De eerste rust, in hun eigen clubgebouw, was na bijna 2½ uur wandelen, de tweede rust bij korfbalvereniging Miko bereikte we na ca. 1½ uur, waar we lekker buiten op een stoel van de zon konden genieten. Uitgerust weer op pad voor het laatste stuk naar de finish van 3 kwartier. De verwachting was dat de organisatie de afstand met een elastiek gemeten had, want na meer dan 5 uur gewandeld te hebben en er dan maar 20 km op te hebben zitten bracht ons een beetje aan het twijfelen. Na nog een glaasje fris gedronken te hebben keerde iedereen voldaan naar Drunen terug.

Op woensdag avond 28 april bood Carla van Venrooy spontaan aan voorop te willen lopen om de weg te wijzen en mocht ik achteraan lopen. Mijn antwoord was oké, dat moeten meer wandelaars doen, zodat men de bossen en duinen beter leert kennen. Na ongeveer een uur gewandeld te hebben, over enkele nog niet bij Louis bekende paden, stonden we bij het terras van café de Klinkaert. Hier wilde ze gaan zitten, maar wat schetste mijn verbazing, mijn vrouw Wilhelmine zat reeds op het terras en had dat plan bedacht zonder dat ik er iets van wist. Ik had op donderdag voorafgaande aan die woensdagavond training mijn laatste werkdag gehad in Boxtel en dat wilde ze niet ongemerkt voorbij laten gaan. Daarom hebben we daar met zijn allen wat gedronken op dat heugelijke feit en na een goed kwartier zijn we weer terug gegaan naar de Steegerf.

Enkele wandelaars wil ik hierbij hartelijk bedanken dat ze mij een kaart gestuurd hebben om mij het beste te wensen met de VUT na meer dan 40 jaar op en neer voor mijn werk bij Rexroth naar Boxtel te zijn gereden.

Nu ik in de VUT ben ga ik eerst 4 weken van een vakantie genieten op de safaricamping in Hilvarenbeek. De caravan staat reeds klaar om te vertrekken, maar wandelaars jullie kunnen gerust zijn ik laat jullie niet in de steek, want op woensdagavond kom ik terug om jullie te begeleiden en de weg te wijzen in de Drunense Duinen.

29-april 2010,
Met de wandelgroetjes van Louis Muskens

INGEZONDEN

Commissie Drunense Duinenloop fietst de halve marathon als afsluiting van het succes



De Commissie Drunense Duinenloop heeft op zondag 11 maart 2010 de halve marathon gefietst. Het idee was opgepakt om met de partners na een jaar intensieve arbeid en inzet de Drunense Duinenloop met elkaar goed af te sluiten. Na een lekkere kop koffie werd de route werd in vijf kwartier afgelegd (de snelste loper tijdens de halve marathon op 7 maart was al lang binnen!!!!) en kregen alle leden van de commissie ook het gevoel dat we één van de mooiste halve

marathons hebben. Iedereen werd bedankt voor zijn of haar inzet en niemand gaat de commissie verlaten. Met zijn allen hebben we het succes gevierd. Volgens jaar is de ambitie om te leren van de verbeterpunten en de lat nog hoger te leggen. Een ding was na deze leuke middag zeker: ook volgend jaar gaan we ervoor. Een woord van dank voor Rian en Stefan van Restaurant Bijster voor de fantastische lunch.

Commissie Drunense Duinenloop



DAKker gaat meedoen met sponsorloop in Dublin.....

Bij de opgave voor Start to Run sept 2007 had Barbara Vereecken, DAK-lid uit Ammerzoden, nooit gedacht dat ze de 3 kilometer ooit zou halen.

Nu, bijna drie jaar later doet ze mee aan de Flora minimarathon in Dublin; werelds grootste 10 kilometer sponsorloop, exclusief voor vrouwen.

Barbara, van oorsprong kinderverpleegkundige, beloofde vorig jaar aan de ouders van een ongeneeslijk ziek jongetje uit haar woonplaats, dat zij met deze persoonlijke prestatie geld zou inzamelen voor de Doe Een Wens Stichting.

Want er niets mooiers dan je liefste wens in vervulling te kunnen laten gaan en even te vergeten dat je ziek bent.

Dankzij de enthousiaste en opbouwende trainingen die zij bij het Dak volgde kan zij hier haar steentje aan bijdragen en hoopt ze binnen het uur te lopen.

Willen jullie haar ook steunen als collega-hardlopers dan kan dat door een donatie te doen op bankrekeningnummer **36.60.21.222 t.n.v. Doe een Wens Stichting te Woerden**, onder vermelding van **Actiecode 010121**. Dit kan t/m 30 mei 2010

Het vermelden van deze actiecode bij het betalingskenmerk is heel belangrijk: zonder deze actiecode weet Doe Een Wens niet dat het geld is gestort als sponsoring voor Barbara.

Voor vragen en/of suggesties kun je haar ook mailen: barbaravoordoeeenwens@hotmail.com

ZOMER BBQ



ZATERDAG 19 JUNI
AANVANG: 17.00 UUR
PLAATS: NAAST CLÜBHÜS

Nadere informatie volgt op dakdrunen.nl en op het bord aan de baan
Voor aanvang bbq: wk wedstrijd: Nederland - Japan,
wellicht op groot scherm!!!!

Gekocht voor Hospice

Beste DAKkers,

De spinningmiddag voor DAK was 'n succes!

Allereerst op sportief vlak 'n leuke uitdaging voor alle hardlopers.

Zover wij hebben gehoord heeft iedereen enorm genoten om eens anders bezig te zijn dan met hardlopen, het kennis maken met spinning en dan tevens 'n goed doel ermee steunen.



Toen dan ook na afloop de vraag werd gesteld wat nu het zwaarste was: 'n ½ marathon lopen of spinnen was men gezamenlijk er wel over eens dat 'n ½ marathon toch zwaarder is dan spinnen. Dus...spinnen is 'n leuke sportieve uitdaging maar echt niet super zwaar zoals veel mensen denken.

Behalve op sportief gebied heeft deze middag het prachtige bedrag van **365,95 euro** opgebracht en dit is super!!!

Voor het hospice zijn zowel grote als kleinere bedragen erg belangrijk.

Van dit bedrag is, mede door de sponsoring van Fixet Drunen, voor alle kamers (8 stuks) 'n mooi railsysteem gekocht waaraan de "gasten" (bewoners van het Hospice) hun persoonlijke foto's, schilderijtjes e.d. op kunnen hangen zonder dat er steeds op andere plaatsen spijkers of gaatjes in de muur hoeven te worden gemaakt.

Namens de leiding van Hospice Francinus de Wind in Waalwijk aan alle DAKkers die hebben bijgedragen aan dit sponsorbedrag : **heel, heel hartelijk bedankt!**

Hans en Marian Brok



Ester Zaat naar EK

Berichten van Ester over haar deelname

hallo allemaal,

Ik wil jullie bedanken voor de steun, mooie succeskaarten, mailtjes, hyvesberichten, woordjes en de bijdrages. Totaal heb ik 557 euro in de pot. Ik heb mooie rode singlet met de opdruk van BETER HOREN en van de Hoorspecialist gekregen.

De EK-wedstrijd komt nu snel dichterbij. Als Schiphol weer open is, gaan de heer Vlasveld en ik op donderdagochtend om 10.30 uur vertrekken. Vrijdagochtend om 10 uur is een open ceremonie, om 12 uur moet ik beginnen met de wedstrijden. Zondagavond om 19.20 uur zijn we weer op Schiphol, Na de afloop krijgt je nog een berichtje. Allemaal bedankt.



Ik ben in Roemenië, ik kan via internet mail sturen naar het DAK-clubblad. Vrijdag hadden we een goede vlucht, we zijn goed aangekomen. Vrijdagochtend was ik met de trein van Tilburg-West



naar Schiphol gegaan, 's avonds om 19.00 uur waren we in het hotel, daarna hebben we een lekker diner gegeten. Zaterdagochtend was om 10 uur de EK-openings samen met een toespraak. Om half 12 gingen de vrouwen voor hun 4 km van start. Ik had met niet het parcours voorbereid. De doven uit allerlei landen waren al woensdag in Roemenië. Het was even zwaar in de eerste ronde, tweede ronde ging beter. Ik werd 12e met een tijd van 20.08 minuten. Er waren wel kleine heuvels en diepe zandkultjes en veel modderige paden. Dat hoort allemaal erbij, dat is een mooi ervaring. De Russen hebben gewonnen. Dat zijn professionele atleten, ze worden betaald; West-Europese atleten zijn amateurs. Bij vrouwen, bij mannen en bij junioren won Rusland alle wedstrijden. Die avond was er een feestavond en de volgende dag, rond 12 uur, gingen we terug naar de airport Timisoara. Om 16.20 uur gingen we de lucht in, in Wenen moesten we overstappen voor de vlucht naar Amsterdam. Het waren mooie maar korte dagen, een onvergetelijke ervaring.

Hallo allemaal,

Ik ben gisterenavond laat thuisgekomen van het EK cross country. Het was goed verlopen. De heenvliegreis was geen probleem, zonder vertraging, i.v.m. de vulkaan in IJsland. De E.D.S.O. is eigenlijk geannuleerd/afgelast, de andere landen hebben geprotesteerd. 10 van 18 landen zijn toch gekomen, de andere 8 landen moesten terugtrekken i.v.m. problemen met het vliegen.

Eerlijk is eerlijk: de organisatie in Roemenië is niet perfect, er zijn veel tegenvallers en de organisatie heeft wel eens meningverschillen. Er zijn 3 mensen die het EK hebben georganiseerd. Er zijn ook leuke en minder leuke dingen. We hebben goed genoten met elkaar in een internationale gebarentaal. Dat is heel mooi om te zien en heb echt een mooie tijd meegemaakt met de verschillende buitenlandse ploegen.

Er is een atlete flauwgefallen tijdens de wedstrijd. Misschien heeft ze te weinig gegeten of is er een andere reden, dat weet niemand. Tijdens de wedstrijd mochten de mensen geen drinken geven aan de atleten, dat is streng verboden. Er is geen waterpost en ook geen sponspost aanwezig. Veel atleten hebben flessen water gevraagd. Russen zijn natuurlijk winnaars, ze zijn betaalde atleten, net als de profvoetballers. Ze trainen de hele dag en ze zijn echt topatleten. Ik ben 12 e plaats van de EK cross, ondanks mijn leeftijd, dat is niet slecht! Ik heb de 4 km in in 20.08 minuten afgelegd. Ik had graag onder de 20 minuten gewild, dus 8 seconden erboven, dat scheelt weinig. Daar heb ik het parcours niet voorbereid, de andere buitenlandse ploegen hebben eerder daar getraind en hebben het parcours goed bestudeerd.

Het parcours bestaat uit verschillende paadjes, zandkuilen met water. Een ander deel van de cross bestaat uit hele grote plassen en nog een paadje met grove kiezelstenen. Ik kan het niet vergelijken met de andere crossen in Nederland. Sommige crossen zijn zwaarder en hebben meer heuvels. De temperatuur is tussen 15 tot 18 graden, droog en zonnig.

Het was een onvergetelijke weekend.

What happens in Valkenswaard, Stays in Valkenswaard!?



Het was weer zeer geslaagd de organisatie nogmaals bedankt!

Molenkadeloop Dussen 10 km 24 april 2010,

Koos, Jurgen, Marlie, Ria Musters, Theo van der Lee en ik (Rika) hebben namens de DAK senioren/masters aan deze wedstrijd deelgenomen. Enkele DAKkers waren naar Dussen gekomen om ons aan te moedigen. Bedankt hiervoor en Maarten (Maresiaan) heeft nog enkele foto's geklikt. (zie hierbij enkele toegevoegd aan dit loopverslag).

Ondanks dat Koos 1^{ste} is geworden in zijn categorie masters 35⁺ en 2^{de} overall, was hij niet héél erg tevreden. Tijden, hè! Die doen het hem. De tijd gaat door die je wilt lopen als je nog niet bij de finish bent. Koos, ik kan alléén maar dromen van deze tijden. Petje af hoor.

Jurgen, heb ik na de wedstrijd niet meer gesproken. Ik hoop voor hem dat hij tevreden was.

Marlie heeft deze wedstrijd als een training beschouwd voor de aanloop naar de marathon van een week later (1 mei) in Hank. Als dit wordt gelezen is die wedstrijd alweer achter de rug. Ik hoop dat hij tevreden terug kan kijken hierop. Beter dan op de dames van DAK die achter hem liepen, want Maarten had nog aan Marlie geroepen: de dames komen eraan in de laatste ronde van 3. Dus hij had enkele keren omgekeken, hij ging rustiger lopen, maar het was toch véél te ver om echt dicht bij Marlie te komen om gelijk over de finish te gaan viel toch tegen (niet mee). Van Maartens kant was het om Marlie te stimuleren om harder te lopen, maar Marlie dacht wel binnen te willen komen met deze DAK-dames.



Op de foto: Theo, Rika, Marlie en Ria tijdens het inlopen

Theo was een zeer goede haas voor Ria en ik. In de 2^{de} ronde van de 3 rondes die we moesten lopen, kreeg Theo last van zijn zij. Dit was héél jammer, want het ging héél goed met zo'n haas erbij. Hazen kunnen een mooi strak tempo vast houden, maar wij hoopten dat dit tot de finish zou gebeuren. Maar zoals je verwacht: bij hazen gebeurt dit niet de hele wedstrijd. Van haas werd Theo boer (de geluiden die hij erbij ging maken). Wij denken dat de banaan, die hij nog een half uur voor aanvang van de wedstrijd tot zich nam, wel eens de oorzaak zou kunnen zijn van het afgenomen tempo. Dus Theo niet meer denken: gaan met die banaan vlak voor de wedstrijd!

Met een eindtijd van 47.03 was hij zeker niet tevree die Van der Lee. Dat kan beter. Er had veel meer ingezet. Jammer Theo voor jou, maar de dames vonden het zeker zo jammer! Theo je

krijgt een herkansing. En je krijgt het voordeel van de twijfel, anders moeten we op zoek naar een andere haas.



Het kasteel hebben we niet gezien...

Doorkomst Ria en ik 5km 22.30. Ik zei nog tegen Ria: als we dit vasthouden komen we op 45 blank. Maar we zijn er nog niet zei Ria. Ik zei die 45 min moet erin zitten. In de laatste ronde kreeg Ria nog een smakelijke insect tot zich. (happen, happen dacht Ria en snakte naar adem) en mede hierdoor verloor ze uiteindelijk 18 sec. op mij. Jammer. Want anders konden we samen naar een nog betere eindtijd lopen.(strijden). Dus Ria had ook voedsel toch zich genomen. Sjef (haar man) had toch geen biefstuk meer in de pan liggen bij thuiskomst.

Uiteindelijk werd Ria met een goede tijd van 45.41 1^{ste} categorie 45 masters, waar ze zeer content mee was. (tevreden). Ik werd ook 1^{ste} in een tijd van 45.23 Masters 35, maar dan van onderen, verschil moet er zijn! Waar ik desondanks toch zéér tevreden mee was. Gelopen naar behoren/kunnen. Bij de finish werd er trouwens door de speaker gezegd dat ik 1^{ste} dame master 45 plus was. Ik wist niet dat ik uiteindelijk zoveel geleden had. Tegen de speaker gezegd dat ik toch in een andere categorie thuishoorde. Hij zag dit ook, maar niet direct aan mijn gezicht, maar door beter op de deelnemerslijst te kijken. (Toch teveel geleden?). De speaker maakte het toch weer goed door te melden dat DAKkers onderling heel erg sportief zijn.

Al met al een goede wedstrijd, al hadden dankzij de temperatuur veel lopers te maken met een droge keel. Er was wel twee keer per ronde gelegenheid om wat te drinken. Ook werd elke km aangegeven. Hopelijk komen er bij de volgende wedstrijd meer DAKkers bij de start.

Tijden:

Koos	34:17
Jurgen	40:42
Marlie	45:01
Rika	45:23
Ria	45:41
Theo	47:03

De sportgroeten Rika Bikker

PS De geblesseerden onder ons, veel sterkte gewenst of voorspoedig herstel!

"Uit je DAKje"

Drunen 15-4-2010

Beste DAKkers,

Het is weer zover!

Enkele enthousiaste leden hebben voor alle recreanten een " uitje "georganiseerd. Deze zal gehouden worden op 5 juni a.s.

Dit jaar is gekozen voor De Hooghei te Berlicum , uw bijdrage is € 35,00

Programma; 14.30 uur	Ontvangst Koffie / Thee met gebak
15.00 – 17.30 uur	Doe middag
18.00 uur	Warm en koud buffet incl. barbecue en drank !!
20.30 uur	Afsluiting en einde buffet.

Graag willen wij aan u vragen ?

- om onderstaande strook in te vullen en bij de organisatie in te leveren.
- te betalen voor 20 Mei bij annelies

Organisatie : Marieke van Nuenen mariekevannunen@hotmail.com
Piet van Hulten pvanhulten@orange.nl

Johan Stevens	c.l.stevens@tele2.nl	Hugo de Grootstr 57, 374192
Annelies Okkers	a.okkers@hotmail.com	Grotestr 249 06-12406117
Gerrit Broers	fam.broers@home.nl	Azielaan 13 06-24235736

Naam

Gaat mee : Ja O Nee O

Kan e.v.t. rijden : Ja O Nee O

Column

Gevoelige tepels

Ben ik een teer manneke? Ik dacht het niet, ten minste niet wat mijn uitlatingen betreft. Dan kan ik soms venijnig uit de hoek komen, meestal om de lachers op de hand te krijgen. Al kan ik wel eens doorslaan.

Op het fysieke vlak ben ik wel degelijk gevoelig. Een beetje pijn, dan ben ik zielig. Gelukkig komt het zelden voor, dus dat gezeur blijft veelal achterwege. Ook prettig voor de naaste omgeving, die zou er behoorlijk ziek van kunnen worden.

Door de jaren heen is mijn huid een stuk gevoeliger geworden. Dat heb ik tijdens het hardlopen gemerkt. Kon ik jarenlang tijdens plensbuien zonder problemen kilometers blijven draaien, sinds ik de vijftig ben gepasseerd kunnen mijn tepels daar niet meer tegen. Mijn shirt gaat bij elke beweging heen en weer, wrijft over die twee plekjes en maakt ze kapot.. Als het droog is, heb ik nergens last van. Dat constante gewrijf ga je op den duur voelen – zeker weten. Wrijven wordt schuren, alsof ik een paar baby's aan de borst heb gehad. Respect voor al die vrouwen die hun jonge kroost borstvoeding geven en er tepelkloven van het zogen voor over hebben. Als alle vrouwen dat van te voren zouden weten, zou het geboortecijfer nog verder dalen.

Ooit was het zó erg – ik moest nog een kilometer of vijf naar huis – dat ik mijn op twee plaatsen met bloed besmeurde shirt uittrok en in mijn blote bast naar huis toe rende. Het was een graad of twaalf, onderweg werd ik meewarig aangekeken: de sportverdwazing neemt wel erg vreemde vormen aan.

Ik heb op verschillende manieren geprobeerd het gejedel onder de douche – alsof je met naalden wordt gestoken – te voorkomen. Plakkers op de tepels, die lieten los. Uierzalf, het droop door het regenwater naar beneden. Een shirt dat als een condoom over je bovenlichaam past werkt nog het best.

Toen ik een paar maanden geleden weer eens druipend van het bloed de kunststofbaan verliet, heb ik Running Centre in Waalwijk maar eens gebeld. O, daar hebben meer atleten last van, zei Nico. Vooral als het warm is en je zweet als een otter. Dan overkomt het me niet, zei ik tegen Nico. Hij vond dat maar heel vreemd, maar goed, omdat hij al jaren een paar hardloopschoenen aan me kan slijten, wilde hij wel kijken wat hij voor me kon betekenen.

Hij kende een heel goede zalf, maar had het spul niet in huis. Het was uit de handel genomen, maar ergens moest er nog zo'n potje op te kop te tikken zijn, dacht Nico. En warempel, twee maanden later kreeg ik een telefoontje: de bitumen voor mijn tepels was gearriveerd. Ik kreeg het voor niks mee, fungeerde als proefkonijn.

Ik moet zeggen: die vettigheid werkt uitstekend. Sinds ik die roller in huis heb, heeft het tijdens mijn hardlooptjes niet meer geregend.

Kees Klijn

SNELWANDELEN

Nacht van Loon op Zand

17 en 18 april 2010. een (snelwandel)wedstrijd

Zaterdagavond 17 april om 21.00 uur klonk de startbel voor de 15 uur durende Nacht van Loon. Dit mooie evenement wordt georganiseerd door wandelvereniging Hart van Brabant, waarvan Ad Leermakers een van de gangmakers is. Het was de gehele periode droog, maar 's nachts wel koud. Tijdens de finish op zondag 18 april om 12.00 uur was het vriendelijk weer. Gedurende 15 uren lopen de deelnemers door Loon op Zand rondjes van 4,25 km. Het laatste uur wordt de ronde ingekort tot 1,75 km. Het gaat erom zoveel mogelijk kilometers te lopen in deze 15 uren.

Men kan alleen lopen of in een estafetteploeg. Er zijn estafetteploegen die gewoon voor de gezelligheid wandelen en er zijn ploegen die voor zo veel mogelijk kilometers gaan. Het wisselen van de lopers gebeurt na eigen inzicht. In totaal waren 10 DAK snelwandelaars van de partij, een uitstekende deelname. Bart Snoeren, Dirk-Jan Nieuwenhuizen, Ad Leermakers, John Redeker, Wil Vervoort en Yvonne Grootswagers-Leermakers hadden gekozen voor de 15 uur. Harry Bijnen was gevraagd voor een estafetteploeg bestaande uit 5 deelnemers van meerdere verenigingen. In de ploeg van Harry wisselde men elkaar af na iedere ronde.



De DAK-estafetteploeg bestond uit: Riny Jehoel, Leon Pullens en Jan Netten. Riny startte 's avonds om 21. 00 uur en snelwandelde vervolgens 5 uren tot hij om 02.00 uur 's nachts werd afgelost door Leon Pullens. Leon liep vervolgens tot 07.00 uur in de morgen waarna Jan het stokje overnam.

De wedstrijd was een spannend van begin tot het einde. De moeilijkste keuze is: hoe snel begin je? Te snel breekt je op en te langzaam kan te veel kilometers schelen.

Direct na de start liep Bart Snoeren op de tweede plaats en enkele uren later lag Bart op kop, nummer één was namelijk uitgestapt. Dirk-Jan Nieuwenhuizen was iets rustiger gestart dan Bart, maar bleef wel voortdurend in dezelfde ronde. Bart kon de snelheid moeilijk vast houden en leverde iedere ronde wat tijd in. Het verschil met Dirk-Jan Nieuwenhuizen, die na enkele uren op de tweede plaats was komen lopen liep op tot ca 8-9 minuten. Maar naar enkele uren kwamen de rondetijden van Bart en Dirk-Jan dicht bij elkaar en toen werd Dirk-Jan per ronde sneller. Na ca 12 uren kregen ze elkaar in het zicht en werd Bart door Dirk-Jan gepasseerd. Bart was te vermoeid om de tweede plaats vast te houden, zodat hij uiteindelijk derde werd. Dirk-Jan ging als de eerste over de streep met in totaal 134,5 km en Bart 132,750 km voor beiden een persoonlijk record. Dirk-Jan werd door de burgemeester van Loon op Zand, dhr W. Luijendijk, persoonlijk gefeliciteerd bij het passeren van de eindstreep. Dirk-Jan was zeer tevreden.

Ad Leermakers liep een thuiswedstrijd en in totaal 109 km. Wil Vervoort was rustig gestart en liep de volle 15 uren uit in een prima afstand van 107,25 km. John Redeker had weinig trainingsarbeid kunnen verrichten en startte daarom rustig en het is John gelukt de tocht uit te lopen en hij heeft totaal 103 km gelopen.

Yvonne Grootswagers begon uitstekend en had er zin in. Echter na ca 3 uren brak het Yvonne op dat ze recent ziek was geweest en daardoor moest zij helaas de wedstrijd staken. Gelukkig herstelde ze zich weer, waarna ze nog meehielp bij de organisatie.

Harry Bijnen als gastloper in de mengploeg liep heel constant ieder ronde had hij ca 8,5km/uur gelopen.

De DAK-estafetteploeg met Riny, Leon en Jan liep in totaal 122 km met een gemiddelde snelheid die varieerde tussen 8 en 8,5 km/uur. Prima gedaan. Voor Leon en Jan was het de eerste deelname aan de Nacht van Loon. Na afloop werden de prijzen uitgereikt door de burgemeester van Loon op Zand dhr W. Luijendijk.



De eerste prijs was voor Dirk-Jan Nieuwenhuizen en Bart Snoeren eindigde op de derde plaats.



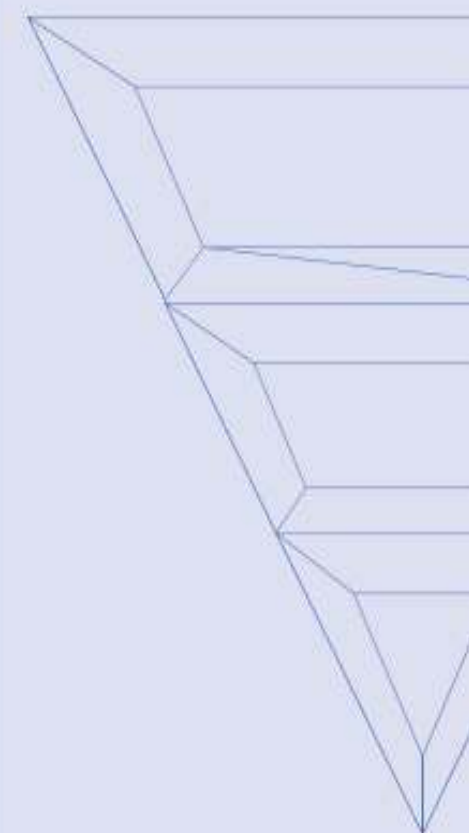
De Teamprijs voor de beste 3 snelwandelaars was voor DAK en wel Dirk-Jan Nieuwenhuizen, Bart Snoeren en Wil Vervoort met totaal 375 km.

De estafetteploeg van Harry Bijnen had de eerste plaats met 138 km en de DAK-estafetteploeg de tweede plaats met 122,5 km.

Een spannende en enerverende Nacht van Loon, die uitstekend was georganiseerd en verzorgd. Een uitnodiging voor meer wandelaars of om eens te gaan kijken in 2011.

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

DAK IN DE MEDIA

DRUNEN

DAK-leden spinnen geld voor hospice

Enkele leden van DAK Drunen hebben laten zien dat ze naast hardlopen ook behoorlijk snel kunnen fietsen. Tijdens een spinning clinic werden voor Hospice Francinus de Wind vele kilometers afgelegd. Dat leverde 365,95 euro op.

‘Bij de start ben ik altijd een paar seconden later weg dan de rest’

door Marieke Louwers

DRUNEN/TILBURG - Esther Zaat houdt wel van een flinke uitdaging. Die vindt ze in sport. Op 23 en 24 april doet de 47-jarige Tilburgse mee aan het EK Cross voor doven in Roemenië. Ze is lid van DAK in Drunen. Met behulp van een doventolk vertelt ze over haar deelname aan het EK en haar liefde voor hardlopen.

Cross of crosscountry is een hardloopwedstrijd op een onverhard parcours. De afstand varieert van drie tot twaalf kilometer. „Ik vind het heerlijk om in de bossen te lopen”, vertelt Esther. Ze benadrukt wel dat het moeilijker is dan het lopen op de weg. „Bij het lopen op een onverharde weg hoef je nergens op te letten. In de bossen zitten vaak heuvels, kuilen en takken waarover je kunt vallen.”

Esther is de eerste Nederlandse die meedoet aan het EK Cross. Vier jaar geleden deed ze voor het eerst mee. „Ik train twee keer per week. Maandag op de atletiekbaan in Drunen, woensdag op de weg in Tilburg. In de zomer train ik vaak in de bossen.”

Omdat veel doven een evenwichtprobleem hebben worden er spe-



Esther Zaat (midden) met andere lopers van DAK.

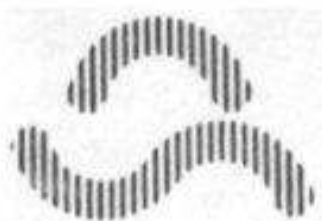
foto Frank Trommelen

ciale kampioenschappen gehouden. Esther heeft gelukkig geen last van evenwichtsproblemen. Wel benadrukt ze dat een apart toernooi voor doven noodzakelijk is. „Wij moeten het zien wanneer we mogen beginnen. Wij horen het startschot niet. Daarom zijn we altijd een paar seconden later bij de start.”

Op het EK gaat Esther vier kilometer lopen. Of ze een medaille gaat halen? „Dat zou natuurlijk leuk

zijn”, zegt ze glimlachend. „Maar mijn doel is om mijn persoonlijk record te verbeteren.” In Roemenië wil ze graag onder twintig minuten lopen. „Maar, ik doe niet aan hardlopen om een prestatie neer te zetten. Ik vind het gewoon heel erg leuk om te doen.”

Esther richtte in 2007 een eigen hardlooptroep voor doven op bij DVS de Dommel. Er zijn nu vier leden; Esther is op zoek naar meer dove sportmaatjes.



Hombbergen

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 Sponsors bedankt



DRUNEN - Tijdens een gezellige bijeenkomst hebben de atleten van de DAK selectiegroep kennis gemaakt met hun sponsors. Op de foto staan de atleten in hun fraaie trainingstenue dat zij hebben gekregen dankzij hun sponsors: Smelt Machinefabriek, Transiënt, Technohome, Klus- & Montagebedrijf W.J. Jansen en Albert Heijn Drunen.

Op de foto staan de sponsors de heer Klerks van Technohome, de heer en mevrouw Jansen van Klus- & Montagebedrijf W.J. Jansen. De vertegenwoordigers van de sponsors Albert Heijn Drunen, Transiënt en Smelt Machinefabriek waren op het fotomoment verhinderd.

De selectiegroep: Olaf Tuerlings, Tanita Hofmans, Lieke Linders, Whitney Beekmans, Lieke Hofmans, Pieter Kipping, Daphne Endhoven, Ky-Anh Tran en Tim Verhoeven, trainer: Rob Kamps. Niet op de foto: Tamara Bos.

Fleur v.d. Linden succesvol

DRUNEN - Fleur van der Linden (8) van DAK-Drunen kwam op 10 april uit bij de Meisjes Pupillen B op 6 onderdelen Lommel (B). Ze behaalde 2x Goud op Hoog (1.14 m.) en 600 meter (2.11.92 min.), 1x Zilver Ver (3.46 m.) en 2x Brons 60 meter (10.16 sec.) en Kogel (7.17 m.) Tevens werd ze ook nog een 4e bij het Balwerpen (17.52 meter).



Harrie Seijkens (65) uit Drunen. Twee decennia actief voor atletiekclub DAK en zes jaar voor Stichting Hulp Waduwa.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

In het vorige clubblad was geen plaats voor alle foto's van de indoor Kaatsheuvel, daarom hierbij nogmaals het artikel, nu met alle foto's.

Indoor Kaatsheuvel 2010

Zondag 28 februari was de indoorwedstrijd in Kaatsheuvel, georganiseerd door ACW'66 uit Waalwijk. De kinderen hebben de volgende onderdelen gedaan: hoogspringen, kogelstoten en 35m. sprint.

Wist je dat:

- Fiona een nieuw persoonlijk record heeft gehaald tijdens het hoogspringen?
- Kyra het geluk had om twee keer te mogen sprinten?
- Hanneke tijdens het kogelstoten heeft laten zien dat ze erg sterk is?
- Eline snel kan starten bij het sprinten?
- Nina de techniek van kogelstoten erg goed kan?
- Anne en Lotte de hele morgen met een lach op hun gezicht hebben gesport?
- Kim een mooie knie inzet heeft bij het hoogspringen?
- We een erg leuk en sportieve zondag ochtend hebben gehad?
- Ik tijdens het begeleiden van de meisjes pupillen B/C wat foto's heb gemaakt?

Veel kijk plezier!

Groetjes, Yvonne van Veen (trainster van de pupillen B/C op donderdag)



V.l.n.r.: Kim, Anne, Hanneke, Kyra, Eline, Lotte, Fiona en Nina



Anne en Joost v. Hulten



Anne v. Nierop – kogelstoten 3.07m.



Kyra v. Wassenaar – kogelstoten 3.38m



Lotte v. Wanrooy – kogelstoten 3.83m.



Nina Hoegee – Kogelstoten 2.57m.



Eline Frikkee – kogelstoten 2.75m.



Fiona Kamps – Hoogspringen 0.95m.



Kim Cantineau – Hoogspringen 0.90m.



Hanneke de Gouw – Kogelstoten 4.51m.



Eline Frikkee – 35m. sprint in 7.3 sec.

Tini de Laat pakt zilveren medaille op Europees Kampioenschap

Tini de Laat uit Loon op Zand, lid van de Tilburg Road Runners en DAK, is er gisteren in Horst bij Venray in geslaagd om een 2^e plaats te behalen op het EK Powerman Lange Afstand Duathlon in zijn masterscategorie 55+.

Na 15 KM hardlopen, 60 KM op de racefiets en daarna weer 7.5 KM hardlopen wist hij als 2e te finishen achter de Belgische winnaar W. Vyncke.

Aan deze wedstrijd was tevens het Nederlands kampioenschap verbonden waardoor hij zijn Nationale titel van vorig jaar kon prolongeren. Het was alweer zijn 7^e Nationale titel in de Duathlon.

De Laat is blij dat de zware voorbereiding voor deze wedstrijd er op zit. Zo trainde hij vanaf 12 maart jl. tot aan de wedstrijd iedere dag gemiddeld tussen de 2 en 3 uur. Zijn volgende doel zal zijn het WK Duathlon Korte Afstand in Scotland waaraan hij in het najaar wil gaan deelnemen.

Vrouwen DAK presteren uitstekend bij 1e competitiewedstrijd

Op zondag 25 april mochten de vrouwenploeg en de (incomplete) 2e mannenploeg aantreden in Dordrecht voor hun eerste competitiewedstrijd in de 3e divisie. De prestaties van de vrouwen waren meer dan goed te noemen. De ploeg eindigde op een zeer knappe 1e plaats in deze sterk bezette poule. Op alle onderdelen werden uitstekende prestaties neergezet en de ploeg ging uiteindelijk naar huis met 6 clubrecords.

De grootste puntenverzamelaars waren Yvet van der Sterren met een clubrecord vrouwen op het verspringen (5,77m, 1e plaats) en de 200m sprint (25.50 sec, 1e plaats), Whitney Beekmans (1e jaars B-junior!) met twee clubrecords bij de meisjes B op de 100m sprint (12.94 sec, 2e plaats) en de 400m (62.42 sec, 6e plaats) en Tanita Hofmans (1e jaars B-junior) met een clubrecord vrouwen senioren op de 100m horden (16.42 sec, 2e plaats) en een 1e plaats op het hoogspringen (1.65m). Daarnaast werd Ciska Hensen 2e op de 3000m in een uitstekende tijd van 11.23,53 min. Ook de overige ploegleden, Lieke Hofmans, Miranda van Beurden, Sanne van Driel, Renée Spierings, Maaïke de Wit en Yvonne van Veen wisten de nodige punten binnen te halen. De wedstrijd werd voor deze vrouwenploeg afgesloten met een prachtige Zweedse estafette (400m, 300m, 200m en 100m) door Yvet, Whitney, Tanita en Lieke gelopen in een prachtig clubrecord van 2.25,3 min, een 1e plaats en maar liefst ruim 6 seconden voor de nummer twee.

In de 2e mannenploeg waren er twee opvallende prestaties, namelijk de 800m van B-junior Enno Kivits in 2.14,21 min en de 10,90m op het kogelstoten door Ron Hofmans.

100m	Whitney Beekmans	12.94 s
	Sanne van Driel	DSQ
200m	Yvet van der Sterren	25.50 s
	Lieke Hofmans	30.59 s
400m	Whitney Beekmans	62.42 s
	Sanne van Driel	66.40 s
800m	Renee Spierings	2.48.47 min
	Yvonne van Veen	3.04.12 min
3000m	Ciska Hensen	11.23.53 min
	Maaïke de Wit	14.58.44 min
100mH	Tanita Hofmans	16.42 s
Hoog	Tanita Hofmans	1.65 m
Ver	Yvet van der Sterren	5.77 m
Kogel	Lieke Hofmans	9.99 m
	Yvet van der Sterren	8.35 m
Discus	Miranda van Beurden	24.45 m
Zweedse estafette	Yvet van der Sterren	2.25.3 min
	Whitney Beekmans	2.25.3 min
	Tanita Hofmans	2.25.3 min
	Lieke Hofmans	2.25.3 min

Heren DAK strijden tegen degradatie

Zondag 25 april reisde de 1ste herenploeg van DAK Drunen af naar Amersfoort voor de 1ste competitiewedstrijd in de 2de divisie. Vooraf werd een zware wedstrijd verwacht. Vorig seizoen wist DAK zich nipt te handhaven met een 31ste plaats landelijk van de totaal 36 ploegen. Een plaats bij de eerste 32 is dit seizoen wederom het doel. Door blessures en enkele afwezigen kon helaas niet in de sterkste opstelling worden aangetreden.

Martien van Weert kwam als eerste in actie op het onderdeel kogelslingeren. Met 23.09m wist hij enkele meters verder te gooien dan vorig seizoen. Een prima start dus. Thijs van Houten nam de 110m horden voor zijn rekening. De klok stopte na 18.59sec. Thijs wist ook de punten binnen te halen op de 400m, zijn tijd van 56.05sec was goed voor 564 punten. Op de kortere sprintnummers maakte Luke Linders een prima indruk. Zijn tijd van 12.15sec op de 100m viel hemzelf nog enigzins tegen, maar op de 200m zette hij met 24.27sec een nieuw persoonlijk record neer. Harry Seijkens kwam ook in actie op de 100m: 12.70sec. Jorn Zijlmans was nipt sneller dan Luke op de 200m: 24.08sec

De 800m werd gelopen door Roel Spierings en Gijs van Rooij. Roel werd 2de in zijn serie in een nieuw persoonlijk record van 2.05.07m. Gijs was met 2.06.77 net iets langzamer. De langste loopafstand was weggelegd voor Rick Hartogs. Met een 3de plaats en 16.01.77min wist hij ruim 700 punten binnen te halen. Luc van de Wiel wist 18.35.35min te noteren op dezelfde afstand. Paul van de Ven mocht het bij het hoogspringen opnemen tegen de nummer 5 van het WK 2009, Martijn Nuijens. Paul kwam tot 1.80m, slechts 1 centimeter onder zijn PR. Hans van der Linden pakte een clubrecord bij de Mannen Masters 45 met 3.60m bij het polstokhoogspringen. Jorn Zijlmans en Luc van de Wiel kwamen tot 5.60m en 9.76m bij ver en hinkstap. Bij het kogelstoten kwamen 2 DAK atleten in actie. Martien kwam tot 10.55m en Harry 8.99m. Roel wist ruim 29 meter te gooien bij het speerwerpen.

De afsluitende Zweedse estafette (Rick-Roel-Jorn-Luke) leverde een tijd op van 2.11.58min. De totaalscore van DAK kwam uit op 7803 punten, een 10de plaats in de poule en 31ste landelijk. Een aantal ploegen die lager staan hebben een 'nul' gescoord op een onderdeel door bv. een valse start. DAK zal er de volgende wedstrijd dus weer vol tegenaan moeten in de strijd tegen degradatie.

1e pupillen wedstrijd bij ACW'66 - Waalwijk 24-04-2010.

Het waren warme omstandigheden, prima atletiekweer.

De atleten hebben genoten en de begeleiding / jury / ouders (sommige van ons hadden meerdere functies vandaag) ook.

Iedereen moe en voldaan naar huis. De Atletiek-Diploma's zullen waarschijnlijk komende week worden uitgedeeld bij de training.

Ook zijn er nog 2 clubrecords te melden; Fleur van der Linden (MPB) Hoogspringen 1.20 meter + Meerkamp (4 Kamp) 1725 punten.



Lommel (B)

Fleur van der Linden (DAK-Drunen) Meisje Pupil B (8 jaar) kwam op 10 april j.l. op 6 onderdelen aan de start bij de atletiekwedstrijd in Lommel (B). Het eerste onderdeel Balwerpen (in België noemen ze dit Hockey) werd een 4e plaats behaald, daarna 2x een Bronze medaille bij het Kogelstoten en de 60 meter sprint, vervolgens 1x een Zilveren medaille bij het verspringen en 2x een Gouden medaille bij het hoogspringen en de 600 meter behaald. Totaal 5 podiumplaatsen en ook 5 clubrecords.

Uitslag: 1e) Hoogspringen (1.14 meter) , 1e) 600 meter (2.11.92 min.), 2e) Verspringen (3.46 meter), 3e) 60 meter (10.16 sec.) en 3e) Kogelstoten (1kg. / 7.17 meter), 4e) Balwerpen (80 grams / 17.52 meter). 5 Clubrecords, alleen het Verspring clubrecord (3.71 meter uit 1978 !!) is nog een maatje te groot, maar het zomerseizoen is pas net begonnen.



RASTER40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen

C/D competitiewedstrijd in Gorinchem zaterdag 24-4-2010.

Lekker weer en met de bus naar Gorinchem. De junioren presteerden allemaal goed. Fieke liep een nieuw Klubrecord D-meisjes op de 1000m en Daphne liep ook nog onder het oude klubrecord. Tamara bleef ruim een sec boven het klubrecord C-meisjes op de 1000m. Er waren meerdere persoonlijke records. Mogelijk zijn enkele persoonlijke records niet bekend.

Jongens Jun C 2e divisie					Meisjes Jun C 2e divisie				
100 m	4 Verhoeven, Tim	PR	13.81	sec	80 m	12 Hofstra, Iris		13.54	sec
800m	7 Rooij, Dirk van		2.38.03	min	1000 m	1 Bos, Tamara	PR	3.18.89	min
100m H	8 Broers, Dirk	PR	19.44	sec	80 m H	2 Bos, Tamara	PR	15.64	sec
4x100m	10 181,182,183,184,		57.48	sec	4x 80 m	7 281,282,283,284,		49.95	sec
hoog	10 Wijngaarde, THOM van		1.30	m	hoog	9 Hofstra, Iris		1.00	m
ver	5 Broers, Dirk	PR	4.42	m	ver	10 Willemsen, Lonneke		3.52	m
kogel	9 Gemert, Mark van	PR	7.67	m	kogel	6 Sanden, Nicole van der		5.08	m
	10 Rooij, Dirk van		7.21	m	discus	8 Sanden, Nicole van der		11.52	m
discus	11 Gemert, Mark van	PR	20.53	m	speer	7 Willemsen, Lonneke		9.79	m
speer	3 Verhoeven, Tim		32.17	m					
	7 Wijngaarde, THOM van	PR	26.50	m					
Meisjes Jun D 1e divisie					Jongens Jun D 1e divisie				
60 m	2 Pulles, Linda		9.09	sec	80m	3 Gausvik, Erik		12.23	sec
1000 m	2 Kivits, Fieke	KR	3.17.94	min		6 Linders, Thom		12.69	sec
	3 Zandvoort, Daphne van	PR	3.18.71	min		8 Samuels, Jory		13.41	sec
60 m H	6 Zandvoort, Daphne van		13.23	sec	1000 m	5 Gouw, Geert de	PR	3.27.95	min
	8 Dal, Renee van		14.25	sec		6 Ham, Harry van		3.55.05	min
4x60m	Renee, Fieke, Linda, 3 Daphne		35.56	sec	80 m H	6 Linders, Thom	PR	18.55	sec
hoog	4 Kivits, Fieke		1.20	m		8 Samuels, Jory		20.32	sec
ver	1 Pulles, Linda		3.86	m	4x 80 m	3 81,82,83,84,		47.99	sec
	6 Bruin, Julie de		3.32	m	Hoog	6 Elferink, Geert		1.20	m
kogel	2 Dal, Renee van	PR	7.59	m		7 Baardwijk, Nico van		1.00	m
speer	4 Nifterik, Marie Fleur van		13.66	m	ver	5 Ham, Harry van		3.43	m
	7 Bruin, Julie de		11.16	m		7 Sanden, Antoine van der		3.15	m
					kogel	4 Hulten, Joos van		5.82	m
						5 Elferink, Geert		5.65	m
					discus	2 Brandts, Bram		16.10	m
						5 Hulten, Joos van		14.31	m
						7 Baardwijk, Nico van		9.71	m
					speer	5 Brandts, Bram		16.56	m
						8 Sanden, Antoine van der		10.37	m
Meisjes Jun D 1e divisie									

Plaats	60m	1000m	60mh	4x60m	hoog	ver	kogel	discus	speer	Punten
4 DAK	532	560 + 555	190 + 266	535	389	390 + 282	399		131 + 192	4421
Meisjes Jun C 2e divisie										
Plaats	80m	1000m	80mh	4x80m	hoog	ver	kogel	discus	speer	Punten
7 DAK	279	553	352	380	242	322	247	127	95	2597
Jongens Jun D 1e divisie										
Plaats	80m	1000m	80mh	4x80m	hoog	ver	kogel	discus	speer	Punten
3 DAK	436 + 377	493 + 339	171 + 86	443	389 + 242	248 + 304	284 + 295	230 + 192	111 + 255	4895
Jongens Jun C 2e divisie										
Plaats	100m	800m	100mh	4x100m	hoog	ver	kogel	discus	speer	Punten
6 DAK	558	486	394	415	462	502	403	317	528	4065



Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

The logo for 'Van Herpt' is written in a white, cursive script font on a black rectangular background.

LEKKERS OP Z'N BEST

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



RENDON
ONDERHOUDSGROEP

Aan kop als hoofdsponsor: Rendon Onderhoudsgroep!

Rendon Onderhoudsgroep is dé ster hoofdsponsor van de Drunense Duinenloop 2010. Niet voor niets. Want ook in de praktijk van alle dag zet Rendon alles op alles om voorop te lopen. Talent geven we dus graag een extra zetje.

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 de koploper in onderhoud? **Kijk op www.rendon.nl.**

Rendon. Renderend onderhoud!

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