ONDERDAK

Atletiek- en wandelvereniging

DAK

DE WANDEL- EN HARDLOOPSPECIALIST

www.runningcenterwaalwijk.nl

direct-effect
bedrijfscommunicatie

de eerste plaats
dat is waar de lopers voor gaan,
dat is waar ook wij voor staan

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

BACK SITE

Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE 3
VOORWOORD 5
ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING 6
VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL 7
Trainingsoverzicht zomer 2010 9
DAK- AKTIVITEITENAGENDA 11
WELKOM NIEUWE LEDEN 11
ALGEMENE LEDENVERGADERING DAK 13
Overzicht van de comissies en vacatures in onze vereniging 15
!!! WANDEL MEE !!! 16
INGEZONDEN 17

AED-cursus 17
DAK-vrouwen opnieuw succesvol in Bergen Op Zoom 17
Nordic Walking. 17
JURYKORPS 18
Start to Run 18
Barbara rent 1.600 euro bij elkaar voor Doe Een Wens Stichting in Dublin. 19
Special Olympics 2010 20
DAKkers gespot in Volendam! 21
Jeugdkamp DAK-Drunen : 26 - 28 maart in Loon op Zand 21
Competitiewedstrijd Junioren B 16 mei 2010 in Sittard. 22
Special Olympics Nationale Spelen Noord Limburg 23

COLUMN 25

Panico betaalt topcoach terug met vierde plaats 25

SNELWANDELEN 27

DAK-snelwandelaar Bart Snoeren winnaar 24 uur snelwandelen in Schiedam 27

Hulpverlening Wadduwa 5 jaar !! 27
DAK IN DE MEDIA 29
Sportkompas 31
SOScoin, de rode levensredder kan zijn 32
WEDSTRIJDUITSLAGEN 33

2 keer goud voor DAK tijdens Brabantse Kampioenschappen 33
Clubrecords Yvet van der Sterren tijdens Pinkstermeerkamp 33
Helmond : Koninginnen-atletiek-dag 2-5-2010 35
2e Pupillen Competitie. Baarle Nassau 29-05-2010 35
12-06-2010 / Oss /: Brabant Pupillen Kampioenschap Individueel 35
Uitslagen Brabantse Kampioenschappen te Best, 24 mei 2010. 35
Senioren 3de Divisie Bergen op Zoom 9 mei 2010 36
Competitiewedstrijd C/D-junioren in Waalwijk 29 mei 2010. 37
Yvet van der Sterren Brabants Kampioen Meerkamp 2010 in Gemert 38
Competiewedstrijd B-junioren in Helmond zondag 13 juni 2010. 39
Uitslagen NK Masters 2010 41
Oosterhout 12 + 13 juni 2010 41
Senioren Competitiewedstrijd Vrouwen en Mannen 6 juni 2010 Roosendaal. 41

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

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

Decokay
Hombergen

Voor een beter woon idee

Vloerbedekking
Laminaat
Behang
Glas

Gordijnstof
Zonwering
Parket
Verf

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456

VOORWOORD

Voorwoord

Zondag 6 juni werd een historische dag voor onze vereniging. Het damescompetitieteam behaalde met glans het kampioenschap in de derde divisie. Na drie geweldig goede wedstrijden stond zij fier bovenaan de landelijke ranglijst. Er waren tal van topprestaties te noteren en bovenal toonde de ploeg aan in de breedte sterk te zijn. De dames, hun trainers en de ploegleider werden tijdens de training op 10 juni gehuldigd en in de bloemetjes gezet. Op zondag 19 september moeten ze nog een keer laten zien hoe goed ze zijn. Dan is de promotie-degradatiewedstrijd, waarin ze promotie naar de tweede divisie moeten afdwingen. Natuurlijk is iedereen van harte welkom om het team daarbij aan te moedigen. Vol vertrouwen kijk ik al uit naar deze wedstrijd en ik wens de dames daarbij veel succes!

Binnenkort komt er ook een andere historische gebeurtenis aan: het bouwen van een mooi, nieuw clubgebouw aan onze atletiekbaan. Tenminste, als jullie het daarmee eens zijn. Daarom is er op maandag 5 juli een extra Algemene Ledenvergadering om hierover te besluiten. Het clubblad is wat eerder uitgekomen dan gepland om de uitnodiging voor deze ledenvergadering hierin op te kunnen nemen. Deze vind je dan ook elders in dit clubblad. De voorbereidingen voor realisatie van het clubgebouw zijn inmiddels dermate vergevorderd dat we verwachten na de bouwvakvakantie te kunnen beginnen met de werkzaamheden.

Met de zomer voor de boeg wens ik jullie allemaal een fijne vakantie. Voor de mensen die naar het buitenland gaan wellicht de kans om eens op een geheel andere locatie te lopen. Maar natuurlijk zijn er ook in Nederland tal van leuke plekken om te sporten, zodat de conditie mooi op peil gehouden kan worden. En op 28 augustus organiseert onze wandelafdeling weer de jaarlijkse wandeltocht. Iedereen is daarbij van harte welkom om uit te vinden welke mooie routes er dit jaar uitgezet worden.

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	€ 7,30	
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.

Verschijning volgend clubblad: 11 september 2010. Inleveren kopij: uiterlijk 6 september 2010.

Het clubblad verschijnt in 2010 nog op 27 november.

VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL

Pieter Kipping en Tanita Hofmans Brabants Kampioenen
Pieter Kipping en Tanita Hofmans zijn op 24 mei 2010 Brabants Kampioen geworden in Best. Pieter won het goud bij het discuswerpen (JunB) met een worp van 34.70m. Tanita (JunB) zegevierde bij het hoogspringen met een hoogte van 1.75m. Daarmee evenaarde zij tevens haar eigen clubrecord. Felicitaties aan beide atleten.

Dames competitieploeg kampioen
Felicitaties aan Ciska Hensen, Jacqueline Nieuwenhuizen, Miranda van Beurden, Yvet van der Sterren, Yvonne van Veen, Maaike de Wit, Lieke Hofmans, Tanita Hofmans, Whitney Beekmans, Renée Spierings en Sanne van Driel. Zij werden op 6 juni kampioen in de derde divisie en mogen op 19 september proberen promotie naar de tweede divisie af te dwingen.

Clubgebouw
De bouwvergunning voor het nieuwe clubgebouw is inmiddels verleend. Er loopt nog een periode van zes weken waarin hierop bezwaar gemaakt kan worden. Inmiddels zijn ook offertes aangevraagd bij vijf aannemers en zijn twee banken gevraagd een offerte uit te brengen voor een lening. Deze offertes moeten in juni binnenkomen, zodat besluitvorming hierover in juli kan plaatsvinden. Daartoe is op maandag 5 juli een extra ALV ingelast. Elders in dit vind je de uitnodiging hiervoor.

Baankeuring
Onze atletiekbaan is onlangs gekeurd. Er waren enkele bevindingen (o.a. aan de discuskooi) die inmiddels opgepakt zijn. De baan zal daarna weer officieel goedgekeurd zijn, zodat records die op de baan geleverd worden, officieel erkend kunnen worden.

Schoonmaak kleedkamers
Bij twee bedrijven zijn offertes aangevraagd en ontvangen voor de schoonmaak van de kleedkamers. Op zeer korte termijn gaan we met één van deze partijen in zee, zodat schoonmaak van de kleedkamers permanent geregeld is.

Combinatiefunctionaris
Het College van Burgemeester en Wethouder heeft inmiddels besloten verder te willen met de regeling voor Combinatiefunctionarissen. De Gemeenteraad moet hierover nog besluiten. Dit is in ieder geval een goede stap in de continuering van deze regeling. DAK maakt hier ook gebruik van, omdat wij voor negen uur per week een beroep doen op Maaike Walters, onze Combinatiefunctionaris.

Excuses aan trainers Ad Kivits en Danny van Nooy

Bij de huldiging van de damesploeg werden ook de trainers van deze dames in de bloemetjes gezet. Helaas hebben we daarbij een grote fout gemaakt door Ad Kivits en Danny van Nooy geen bloemetje te geven. Wij waren per abuis in de veronderstelling dat zij uitsluitend training geven aan de C-junioren (die niet meededen met dit team), maar dat is niet zo. Ook Ad en Danny liggen aan de basis van de successen van het damesteam en verdienen de juiste waardering. Daarom bieden wij onze welgemeende excuses aan hen aan. Een volgende keer zullen we trachten hierin zorgvuldiger te zijn en ons huiswerk beter te doen.

Martien van Weert
Koen van Nieuwburg

CAFE REST
Remise

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

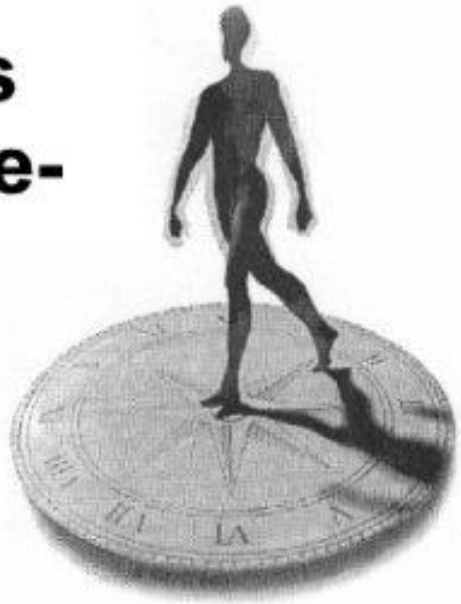
HLB Van Daal & Partners
Accountants & Consultants

Voor
het beste
samenspel

Vestigingen:
Drunen
Dongen
Gemert
Tilburg
Waalwijk

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

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, Maaike 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	Maaike de Wit	0416-380660

De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!
EMTÉ
SUPERMARKTEN

VERMEULEN & VERMEULEN
RECLAME
3M Gecertificeerd Signmaker
CARWRAPPING
VOERTUIG BELETTERING
INTERIEUR TOEPASSINGEN
EXTERIEUR TOEPASSINGEN
STICKERS EN BEURSMATERIALEN
VERMEULENRECLAME.NL

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

22 juni 2010 (dinsdag	avondwedstrijd
5 juli 2010	**Algemene Ledenvergadering DAK**
28 augustus 2010 (zaterdag)	13e DAK wandeltocht
21 september 2010	2e 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	Wandelen
Marineke Wensink Inge Daniëls Marja van Keulen Petra Frikkee Dinette van Herwijnen Rinie van Baardwijk Belinda van Sluisveld Liset Juffermans Paula Eekels Esther v.d. Heuvel Fieneke v.d. Ven Jolanda Oerlemans Frank Driessen Marieke Burmanje Emily van Kleunen Jory Samuels Martijn van Drunen Minke Mollink Kevin van Loon Sem de Rooij	Anouk Keetels Margret van Bladel	Adrie Kuijpers- de Graaf	Jeanne van Hoof

FRESH-PRODUCE B.V.

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw kooppplezier

OVD

ALGEMENE LEDENVERGADERING DAK

Uitnodiging aan de leden

Locatie: Clubhuis DAK
Datum: maandag 5 juli 2010
Aanvang: 20.15 uur
Einde: 22.00 uur

AGENDA:

1. Opening

2. Presentatie nieuw te bouwen clubgebouw

3. Presentatie financiering clubgebouw
   a. Kostenoverzicht
   b. Bijdragen uit eigen reservering, van gemeente Heusden, van Mikz Kinderopvang
   c. Bancaire lening
   d. Meerjarenbegroting

4. Contributie
   Het bestuur stelt de volgende contributieverhoging voor:

Contributie per maand		Contributie 2010	Nieuwe contributie Vanaf Q3 2010
Groep	**Klasse**		
Atletiek	Pupillen	€ 7,30	€ 8,40
Atletiek	Junioren	€ 8,85	€ 10,20
Atletiek	Senioren/Masters	€ 11,95	€ 13,75
Bodywalk	Alle	€ 7,30	€ 8,40
Nordic Walking	Alle	€ 8,30	€ 9,55
Bodywalk + Nordic Walking	Alle	€ 11,95	€ 13,75
Wandelen	Alle	€ 4,65	€ 5,35
Atletiek/BW/NW + lid KNBLO	Alle	€ 0,50	€ 0,60

   Het contributieniveau na deze verhoging is getoetst met de niveau's bij omliggende verenigingen en zijn daarmee in verhouding.

5. Presentatie afspraken met de Gemeente Heusden (o.a. Recht van Opstal, Gemeentegarantie)

6. Besluitvorming door de leden:
   a. Besluit over doorvoeren van de voorgestelde contributieverhoging
   b. Besluit over afsluiten van een lening bij de bank
   c. Besluit over vaststellen meerjarenbegroting
   d. Besluit over afsluiten van een overeenkomst voor gemeentegarantie t.b.v. de lening
   e. Besluit over afsluiten van een overeenkomst voor Recht van Opstel
   f. Besluit over het aangaan van een samenwerkingsverband met Mikz Kinderopvang
   g. Besluit over realisatie nieuw clubgebouw

7. Presentatie aanpak realisatie en planning

8. Bestuursverkiezing – Het bestuur draagt Kees Klerx voor als nieuw bestuurslid

9. Rondvraag

10. Sluiting

RENDON ARKEL & EINDHOVEN

Sponsoring Drunense Duinenloop

René van Son vertelt: eind september zijn wij benaderd door Erik Tausch, mede-eigenaar van een adviesbureau op het gebied van Sport en Welzijn. Hij kwam een balletje opgooien bij Rendon of wij voor elkaar iets konden betekenen. Erik had samen met Jaap Verstraete de zware taak van PR voor atletiek vereniging DAK uit Drunen op zich genomen. Zij waren naar voren geschoven voor het binnen halen van sponsoren voor de Drunense Duinenloop.

Na een avondje praten en een uitgebreide presentatie van hun plannen en wat wij als bedrijf terug zouden krijgen is er overleg geweest met de directie. Samen met de vestiging Eindhoven zijn we weloverwogen voor de komende 5 jaar in zee gegaan met DAK. Net zoals met onze eigen opdrachtgevers willen wij een langdurige relatie. Dit was nu ook net wat ze bij DAK wilden. Deze "amateur" vereniging had een professionele presentatie neergezet en waren overtuigend in woord en daad. In deze economisch mindere tijd is het voor beide partijen moeilijk om geschikte partners te worden. Maar niet investeren in het verkrijgen van je naamsbekendheid is ook niet de goede weg.

Omdat de Rendon Onderhoudsgroep maatschappelijk verantwoord wil ondernemen leek het ons prima om in zee te gaan met deze atletiek vereniging. Het levert ons de komende 5 jaar in ieder geval naamsbekendheid op.

Want vanuit de wijde omgeving komen mensen dit evenement bezoeken, veel Tilburgers, Eindhovenaren en zelfs uit België. We hopen natuurlijk dat er bedrijfseconomisch ook resultaat uit zal komen. Wat voor ons ieder weer van belang is, dat het werk dichterbij is en zo een klein beetje het milieu kunnen helpen en de files te verkleinen.

In de afgelopen maanden hebben jullie posters, flyers, uitnodigingen en diverse e-mails voorbij zien komen om op zondag 7 maart naar Drunen te komen om iets bruisend in Drunen mee te maken, al zou het maar een biertje zijn. Jammer genoeg hebben hier maar weinig personen gehoor aangegeven. Laat ik zo zeggen, ik en een aantal collega's weten wat jullie gemist hebben. Ik zal hierover zo meteen wat meer vertellen en tracht het enthousiasme van mij op papier te krijgen, zodat er volgend jaar meer animo is om naar Drunen te komen.

Een citaat uit onze eigen documentatie:

"MAATSCHAPPELIJK VERANTWOORD ONDERNEMEN"

De Rendon Onderhoudsgroep is zich zeer bewust van haar rol en plaats in de maatschappij. Wij voeren daartoe een bewust personeelsbeleid waarbij onze eigen normen en waarden samen met het respect voor die van andere groepen in de samenleving voorop staan. Wij werken vrijwel altijd in een bewoonde omgeving of op plaatsen waar het dagelijkse werk gewoon doorgang vindt. Een goede verstandhouding met bewoners en gebruikers vinden wij daarom zeer belangrijk.

Onze maatschappelijke verantwoordelijkheid gaat verder dan het onderhouden van gebouwen en andere constructies alleen. Wij zoeken voortdurend naar toepassingen van materialen en werkmethoden die het milieu minder belasten en het gebruik van energie beperken. Wij spelen een actieve rol in brancheorganisaties als de WVB en VBR waar wij samen met collega's deze ontwikkelingen stimuleren en tot normen in de sector maken.

Naast onze actieve rol in het onderhouden van vastgoed, geven wij ook graag iets terug aan de maatschappij: onze maatschappelijke betrokkenheid uit zich in de steun die wij op lokaal niveau geven aan maatschappelijke organisaties en sportverenigingen, zowel direct als sponsor of materieel ondersteunend, alsook indirect door onze medewerkers te stimuleren om naast hun werk als vrijwilliger actief te zijn.

Overzicht van de comissies 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 Liefting 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.

!!! WANDEL MEE !!!

Ga weer gezellig met ons aan de wandel.
Samen met familie en vrienden en bovendien doen DAK-leden gratis mee aan onze wandeltocht.

DOEN !!!

INGEZONDEN

AED-cursus

Met tien mensen hebben we deelgenomen aan de cursus reanimatie en het werken met een AED. Alhoewel het ons weer ongeveer een zaterdag gekost heeft en we natuurlijk hopen het niet in de praktijk te hoeven brengen is deze cursus een welkome aanvulling voor onze vereniging, denk ik, waarbij het bestuur hun visie op veiligheid voor de atleten heeft getoond.
Een bijzonder woord van dank aan Martien van Gool die ons voortreffelijk en belangeloos door deze dag heen heeft geloodst en ons weer heel wat kennis heeft bijgebracht.

Theo van Baardwijk

DAK-vrouwen opnieuw succesvol in Bergen Op Zoom

De tweede competitiewedstrijd op zondag 9 mei was voor de DAK-atletes de test of ze opnieuw bovenin de poule zouden eindigen. Inderdaad het lukte opnieuw en met een ruime puntenvoorsprong. Uitstekende prestaties met meerdere clubrecords en persoonlijke records vormden de basis voor deze groepsprestatie.
Yvet van der Sterren won zowel het verspringen met 5,69 m ver, net onder haar clubrecord en de 100m in 12,59 sec een persoonlijk record.
Lieke Hofmans stootte de kogel naar 10,08 m en wierp de discus met een prima worp naar 27,38m.
Zus Tanita Hofmans sprong een nieuw clubrecord hinkstapspringen met 11,27 m een clubrecord meisjes junioren B en A. Tanita won het hoogspringen met 1,65 m.

Whitney Beekmans liep met 62,33 sec een clubrecord meisjes junioren B en een persoonlijk record op de 200m in 27,52 sec. Renée Spierings liep een persoonlijk record op de 200m in 29,69 sec en haar 800 m tijd was 2:52,34 min.
Sanne van Driel liep twee persoonlijke records en wel de 100m in 14,21 sec en de 400m Horden in 77, 31 sec.
Maaike de Wit stootte de kogel naar 7,53 m en Miranda van Beurden wierp de speer naar 27,52 m. Jacqueline Nieuwenhuizen liep de 3000m op een overtuigende manier in 11:37,45 min een persoonlijk record.
De uitsmijter van de middag was de 4x100m estafette. Altijd spannend vanwege de cruciale wissels. Met een tijd van 51,95 sec liepen Whitney, Sanne, Tanita en Yvet een nieuw clubrecord.

Een fraaie afsluiting van deze succesvolle atletiekmiddag. Uiteindelijk 8470 punten en ruim bovenaan in hun poule.

Nordic Walking.
Onze activiteiten gaan nog steeds door: cursussen en wandelingen.
Komende maand september start er weer een cursus op en om de baan aan de Prins Hendrikstraat. Het aantal deelnemers is niet meer dat van enkele jaren geleden, maar voldoende om er mee door te gaan.
Ook de deelname aan onze wekelijkse wandelingen verloopt goed.
Zin om mee te doen of weet je van vrienden, familie of kennissen dat ze dit zouden willen gaan doen: vertel de mogelijkheden van onze club en laat ze eens informeren.
Op de site of bij Ria van Houten (0416-377670).

JURYKORPS

Geacht lid,

Onze atletiek vereniging groeit. Dat is zeer positief!
Elk jaar volop enthousiaste mensen die hun steentje bijdragen aan deze vereniging.
Dat is ook bij het JURYKORPS. Echter zijn er een aantal juryleden gestopt om verschillende redenen.
Het zou fijn zijn als we binnen onze vereniging een aantal juryleden zouden kunnen verwelkomen.

Zou u het leuk vinden om tijdens wedstrijden, zowel in Drunen als daarbuiten, als jurylid te fungeren?
Het betreft ongeveer vijf wedstrijden in Drunen en ongeveer vijf wedstrijden buiten Drunen.

Heeft u interesse? Neem dan contact op met:

Frank van Hulten
Jury contactpersoon Dak Drunen
0416-383369
frannavh@ziggo.nl

Start to Run

Iets minder belangstelling dan de vorige keer maar toch altijd nog 34 deelnemers mochten wij verwelkomen bij de voorjaarssessie van start to run.
Met een enthousiaste groep hebben we toegewerkt naar de finale: de coopertest. Met als resultaat: afstanden tot 2600 gelopen meters.
Onze nieuwe clubleden natuurlijk van harte welkom bij DAK en we ga er vanuit dat jullie een sportieve en leuke tijd bij DAK gaan beleven.
En John natuurlijk hartelijk dank voor je ondersteuning bij deze start to run .

Theo van Baardwijk

Hallo Eddy en de loopgroep,

Met mij gaat het prima, ik ben weer begonnen met werken, gewoon fietsen, Ik ben bij de therapeut bezig met een C.I. Nu heeft dokter mijn C.I. oorhanger op het laagste volume ingesteld. Ik moet opbouwen met het volume, stap voor stap. Mijn hersenen reageren prima, de eerste dag ben ik na een uur zo moe, dan mag ik de C.I. af doen, dat moet ik moet opbouwen, volgende dag 2 uren met een C.I. Het is wel een groot verschil, de oude oorhanger en een nieuwe C.I. De nieuwe C.I. oorhanger is wel langer en valt meer op dan de oude kleine oorhanger. Dat vind ik niet erg, als het beter werkt. Daar ben ik blij mee.
Het is voor mij nieuw, een grote stap. Mijn hersenen moeten er even aan wennen. Ik krijg veel nieuwe geluiden die ik nog nooit heb gehoord. Lepel roeren, toetsenbord tikken, balpen laten vallen, voetstappen, pieptoon van de magnetron, ik hoor ook koffie zetten. GEWELDIG. Vandaag en morgen ga ik de hele dag naar de revalidatietrainingen in Sint Michielsgestel. Iedere week wordt het volume harder gezet, ik denk vier keer. Spannend hè.
Aanstaande maandag ga ik voor de eerste keer na de operatie hardlopen, ik ga voorlopig zonder C.I. hardlopen, ik moet het rustig aan doen.
Dat komt wel goed,

tot maandag,
groeten Esther

Barbara rent 1.600 euro bij elkaar voor Doe Een Wens Stichting in Dublin.

Ammerzoden
Barbara Vereecken liep maandag 7 juni mee in de Flora Women's Mini Marathon in Dublin. Ze legde 10 kilometer af in 55 minuten en liep hiermee een bedrag van 1.600 euro bij elkaar voor de Doe Een Wens Stichting.

Tijdens de sponsorborrel op woensdag 9 juni, die in Morrison's Irish Pub te Rossum plaatsvond, werd het totaalbedrag bekend gemaakt.
Symbolisch overhandigde Barbara een cheque aan Birgit Arnoldus-Janson – de moeder van Sanjoní die vorig jaar vlak voor zijn overlijden een laatste wens in vervulling zag gaan door Doe Een Wens Stichting. Astrid van der Heijden, regio coördinator van Doe Een Wens, was daarbij aanwezig als afgevaardigde van de stichting.

Enkele sponsoren hadden toegezegd het bedrag te verdubbelen als de 10 km binnen één uur afgelegd werd. Voor Barbara was het nog spannend. "Ik had de timer op mijn mobiel niet goed ingesteld. Daar kwam ik pas na 5 km achter. Ik had geen idee of ik het binnen één uur zou gaan halen. Het is fantastisch wat iedereen heeft geleverd om mijn deelname aan deze sponsorloop mogelijk te maken; zo werd onder andere mijn shirt ter beschikking gesteld, en werd een deel van de sponsorborrel voor rekening van Morrison's genomen. Ik weet niet hoe ik iedereen kan bedanken voor alle materiële, financiële en mentale steun die ik heb mogen ontvangen! Maar zonder mijn loop maatjes en trainingen bij het DAK had ik deze prestatie nooit kunnen leveren. Volgend jaar heb ik plannen weer mee te doen maar dan waarschijnlijk wel met een heel team", aldus Barbara.

De Flora's Women's minimarathon in Dublin kende dit jaar een traditioneel regenachtige dag. Maar dat mocht de pret van de 40.000 deelnemers en duizenden toeschouwers niet drukken. De meeste deelnemers liepen voor een goed doel, in eerder jaren leverde dat een recordbedrag van 10 miljoen op.

Special Olympics 2010

Vrijdag rond kwart over 12 kwamen we op de mooie camping in Horst .
Allemaal spullen uitgepakt en rondleiding door het mooie appartement, daarna hebben we gezamenlijk geluncht, na de lunch hebben we spelletjes gedaan en zijn 3 ouders boodschappen gaan doen. Rond kwart over 4 vertrokken we naar stadion de Koel voor het diner, 10 over 5 aangekomen bij stadion de Koel, onderweg nog moeten zoeken omdat de tom tom ons wegens omleidingen verkeerd stuurde.
Na aankomst een lekker broodje knakworst op en half 7 opgesteld voor het defilé, toen rond 7 uur het stadion binnen voor de openingceremonie.

Arnold van der Lijden en Ada Kok waren er om de eed afteleggen rond half 10 optreden van Jannes en rond 10 uur terug naar de camping gegaan waar we nog even wat lekkers hebben gegeten en gedronken en toen naar bed.
Zaterdag om 7 uur weer opgestaan voor het ontbijt en om half 9 van de camping vertrokken naar de atletiek baan in Venray, eenmaal aangekomen was het al heel erg warm.
We hebben toen de voorrondes voor de indeling op de finale dag zondag.

Rond kwart over 3 vertrokken weer naar de camping alwaar we ons allemaal klaar hebben gemaakt voor het diner en de feest avond.
De feest avond was heel erg gezellig alleen we vonden allemaal dat de muziek wel beetje te hard stond, rond 10 uur weer terug naar de camping gegaan en rond 12 uur allemaal naar bed gegaan.

Zondag ochtend om kwart voor 7 opgestaan om de spullen in te pakken en ons klaar te maken voor de finales van de op de atletiek baan in Venray.
Daar aangekomen zijn we om 0.900 uur begonnen met de warming up. Om 09.30 uur begonnen de wedstrijden.
De zus van Frank (Isabel) had voor de sporters een heel overzichtelijk schema gemaakt wie wat wanneer waar moest doen.

Het resultaat van deze dag was dat we met 6 sporters 12 medailles hebben gewonnen.

naam	100m	200m	400m	kogel	ver
Sofie Hendriks	Zilver		Brons		Brons
Manon Hazenberg	Brons	Zilver		Zilver	
Patricia Brok			Goud		
Frank Schilders	Brons	Brons			
Danny Rijvers			Zilver		
Harrie Verhoeven		Brons		Brons	

Wat een resultaat. Moe maar voldaan zijn we rond 15.30 uur weer terug gegaan naar de camping om te eten en al onze spullen in de auto te pakken. Na het eten om huiswaarts gereden.
Het was een heel gezellig weekend voor sporters/begeleiders en ouders.

Voor het dreamteam: Manon Hazenberg

DAKkers gespot in Volendam!

Jeugdkamp DAK-Drunen : 26 - 28 maart in Loon op Zand

Dit jaar was ons jeugdkamp in Loon op Zand. Van vrijdagavond 26 maart t/m zondagmiddag 28 maart waren veel jeugdatleten van DAK hier te vinden. Uiteraard onder begeleiding van vele enthousiaste vrijwilligers, want zonder hun tomeloze inzet kan dit geslaagde weekend geen doorgang vinden.
Namens alle jeugdatleten die zijn geweest, bedankt voor jullie inzet !!

[Foto's ; Hopelijk binnenkort op de web-site]

Competitiewedstrijd Junioren B 16 mei 2010 in Sittard.

Een lange reis naar Sittard om veel ploegen te ontmoeten, die nog veel verder weg wonen dan wij. Maar ja, het zal wel zo moeten zijn. Mooi weer en de jongens en meisjes hadden er zin in. Op het uitslagenoverzicht is te zien dat er weer uitstekend werd gepresteerd en het was gezellig. Eén clubrecord en vele persoonlijke records werden verbeterd. Het clubrecord kwam op naam van Tanita Hofmans bij de 100m horden in 15,61 sec. Dat was best wel lastig. Terwijl zij een clubrecord liep, ging het hoogspringen gelijktijdig door en was Tanita op twee fronten tegelijk bezig.
Persoonlijke records werden verbeterd door Luke Linders op de 100m met zijn 11,75 m. Dat dit geen toeval was bleek uit de estafette, waarin hij als laatste loper het stokje overnam en indrukwekkend inliep op zijn voorganger.
Bij het verspringen sprong Luke 4,97 m wel een pr maar nog net geen 5m, misschien de volgende keer. Ky-Anh Tran vloog in een fraaie stijl over de horden alsof hij nooit anders had gedaan. Zijn 17,03 sec was een verbetering van meer dan 1 sec van zijn persoonlijk record.
Pieter Kipping wierp zijn discus naar 34,49 m een Persoonlijk Record in zijn gestage opmars richting clubrecord.
Renée Spierings wierp de discus naar 24,49 m een ruime verbetering van haar Persoonlijk Record.
Een bijna verbetering van het clubrecord 4x100m is het vermelden waard. Slechts 0,5 sec eronder. Nieuwe wedstrijd nieuwe kansen.
De eindstand Jongens 9de 4809 punten
Eindstand Meisjes 4de 5945 punten met kans op 3de plaats.
Op de terugweg werd nog gezellig geMac't buiten op het terras.
Ploegleider Frank Smetsers was een tevreden mens.

Gouden medailles voor Tanita Hofmans en Pieter Kipping. Zilver voor Luke Linders

Brons voor Whitney Beekmans en Enno Kivits.
Een prachtige atletiekdag, mooi weer en een fijne ambiance.
Tanita won soeverein het hoogspringen met 1,75 m een nieuw clubrecord buiten. Haar sprongen over 1,80 m beloven nog veel goeds voor het komende seizoen, want bij de derde poging op 1,80m scheelde het maar zeer weinig.
Whitney had op de 100m veel last van de soms sterke tegenwind. Met een goede serie plaatste zij zich voor de finale. In deze finale werd Whitney nipt derde achter nr twee. Een bronzen plak.
Tamara liep een knallende middag. Op de 80 m horden liep zij direct naar een persoonlijk record in een goede stijl en alles in driepas. Een verbetering van haar beste tijd met meer dan 1,3 sec. Vanwege haar tijd werd Tamara toegelaten tot de finale. Hierin verbeterde zij opnieuw haar persoonlijk record. Geen podiumplaats maar voor een eerstejaars junior C een uitstekende prestatie. Tamara kwam ook nog uit op de 600m, die zij heel goed in en dank zij een sterke eindsprint werd Tamara tweede in haar serie met een dik persoonlijk record. Op twee onderdelen driemaal maal een persoonlijk record.
Ky-Anh ging in een voortreffelijke stijl over de horden en gelijk op met de eersten. Bij de laatste 3 horden probeerde Ky-Anh nog aan te zetten, maar toen tikte hij helaas enkele malen de horde aan. Ondanks deze vertragingen en een fikse tegenwind liep hij slechts 0,1 sec boven zijn persoonlijke recordtijd. Bij het verspringen speelde helaas een blessure op.
Pieter kwam bij kogelstoten langzaam op gang en eindigde uiteindelijk met 11,76 m. Kogelstoten was de opwarmer voor het discuswerpen. Met zijn eerste discusworp, een standworp, wierp Pieter de discus direct naar een Persoonlijk record. Met de draai wist hij deze afstand nog niet te verbeteren. Hij komt steeds dichter bij het clubrecord. Pieter was met zijn discusworp de tweede DAK-atleet, die goud binnen haalde.
Luke liep ook de 100m met tegenwind en plaatste zich op basis van zijn tijd voor de finale.

In de finale liep Luke halverwege de 100m nog op de eerste plaats en met een zeer spannende finish liep Luke uiteindelijk naar zilver met slechts 0,002 sec voor nr drie.
Enno liep de voor hem nog onbekende 3000m. Als junior B bij de A-junioren, volgde hij brutaal de leider in de wedstrijd. Op het juiste moment liet hij die gaan, wat getuigt van een goed wedstrijdinzicht. De laatste ronde was heel spannend want er werd gestreden om de tweede en derde plaats. Uiteindelijk een bronzen plak een uitstekende prestatie met zijn eerste 3000m. Mark en Thom kwamen voor de eerste maal uit op een grotere wedstrijd en maakten zo kennis met wedstrijden op dit niveau en zij deden dit op een verdienstelijke manier.

Special Olympics Nationale Spelen Noord Limburg

Eindelijk is het dan zover. Met zes atleten, Harrie Verhoeven, Danny Rijvers, Frank Schilders, Manon Hazenberg, Sofie Hendriks en Patricia Brok zijn we 4, 5 en 6 juni 2010 naar Venlo geweest. Om 19:00 uur begon in het voetbalstadion De Koel de openingsceremonie van de spelen. Ongeveer 2000 sporters, 800 coaches, 800 vrijwilligers en vele duizenden bezoekers, waaronder de ouders en zusje van Frank vulden het stadion. Via een loopbrug liepen we langs de tribunes waar alle supporters stonden om via de catwalk, langs het podium waar elke club werd voorgesteld. Na diverse toespraken en het afleggen van de Special Olympische eed was het wachten op Jannes. De avond duurde tot 21.30uur.
Nu werd het pas echt spannend. Slapen op de camping in Horst, waar de bedden al waren opgemaakt. De ouders hadden al een gezellige zithoek gemaakt waar we nog wat konden napraten en drinken.
De volgende ochtend al vroeg samen ontbijten. De wedstrijd begon al om half tien op de atletiekbaan in Venray. Ruim 200 atleten deden mee. Elke atleet deed mee aan drie onderdelen. De prestaties van de zaterdag werden voor de indeling van de finale gebruikt, die op zondag werd gehouden.
Door het prachtige presteerden de DAKkers heel goed. Voor het diner en feestavond moesten we naar Venlo worden gebracht. Onze supporters gingen op de camping barbecueën.
Wat stonden die geluidsboxen in de feestzaal ontzettend hard. De naam van de band weet ik niet maar ze zongen wel leuke liedjes. Maar goed om tien uur terug naar de camping.
Na een goede nachtrust beloofde het weer zondag een goede finale met de nodige medailles

Uitslagen van de finale
Harrie Verhoeven kogelstoten 3^{e} 3,60m , 200m 3^{e} 1.22,50 min, 100m 4^{e} 38,82sec
Danny Rijvers 400m 2^{e} 1.31.26 min, 200m 6^{e} 50.93, verspringen 6^{e} 2.78m
Frank Schilders 100m 3^{e} 16.93 sec, 200m 3^{e} 35.11sec, verspringen diq 3.09m
Sofie Hendriks 100m 2^{e} 19.19 sec, 400m 3^{e} 1.52,31min verspringen 3^{e} 2.08m
Patricia Brok 400m 1^{e} , goud 2.01.84 min, 100m 4e 21.97 sec, hoogspringen 4e 0,85m
Manon Hazenberg 100m 3e 24.87 sec, kogelstoten 2e, 5,36m 200m 2^{e} 56.10sec

De atleten kijken al uit naar de volgende Special Olympics Nationale Spelen, die in 2012 in ‘s-Hertogenbosch worden gehouden.

Een gouden medaille dus voor Patricia. Helaas door het reglement van 15% meer (als je in de voorronde een prestatie neerzet en in de finale het 15% beter doet, word je gediskwalificeerd). Dit overkwam Frank Schilders. Hij verloor goud doordat hij in de voorronde bij het verspringen 2.61m sprong maar toen niet op de balk uitkwam. In de finale sprong Frank een perfecte sprong vanaf de balk 3.09m helaas 11 centimeter te ver.

Rest mij nog alle ouders te bedanken voor de goede zorgen, waardoor de atleten , Marcel en ik een heel fijn lang weekeinde mochten beleven.
Zie ook de divers foto’s.

Groetjes Ria van Houten

Prijsuitrijking Danny

prijsuitrijking Frank

Patricia, prijsuitrijking

Harry, prijs bij Kogel

Prijsuitrijkogel Manon

Sofie, prijsuitrijking

COLUMN

Panico betaalt topcoach terug met vierde plaats

Van de 32 voetbaltrainers die er nu actief zijn op het WK in Zuid-Afrika zal er eentje door de media en het volk op het schild worden gehesen, want hij heeft het voor elkaar gekregen om te titel te pakken. De rest wordt afgeserveerd als een stelletje onbenullen.
Je hoeft niet eens te verliezen om de kettingzaag aan de stoelpoten te horen. Je kunt ook winnen met aardig voetbal, zo werd duidelijk. Argentinië speelde een leuke pot tegen Nigeria en zegevierde met 1-0. Maar het had zomaar 3- of 4-0 kunnen zijn als die dekselse doelman niet een bloedvorm had verkeerd. Maar wat hoorden we bij VI Oranje? René van der Gijp bazelde over een ‘slechte wedstrijd’ en een malloot als coach. Dat kan wel zo zijn met Diego Maradona aan het roer, maar de het geboden spel afrekenen aan de figuur die de opstelling heeft gemaakt is wel erg minnetjes.
Nog een voorbeeldje: Fabio Capello. Het is een topcoach, won tal van prijzen. Engeland speelde in de voorronde nog nooit zo goed. Maakt die doelman een afschuwelijke blunder, krijgt Capello het wind van voren van Van der Gijp en Johan Derksen. Deze keer terecht, want twee uur voor een wedstrijd je doelman aanwijzen is natuurlijk niet slim. Maar ja, er zijn meer Italianen die alles op het nippertje regelen. Dat zit blijkbaar in hun bloed.
Ik ken er ook eentje: Marco Panico. Hij had zich al een tijd terug ingeschreven voor de Masters, die bij Scorpio in Oosterhout zouden worden gehouden. Marco heeft geen auto, ging er maar van uit dat hij met Justus van Nierop mee kon rijden. Dat lukte hem vorig jaar ook toen hij tijdens het NK Masters historie schreef: op de 100 meter pakte Marco een bronzen medaille.
Marco sprak vijf dagen voor dé wedstrijd Justus aan. Hij kon niet meerijden. Dáár had onze nestor niet op gerekend. Dus heb ik voorgesteld om bij mij in de auto te stappen. Marco zielsgelukkig.
Een titelkandidaat moet je in de watten leggen, zo is de heersende mening binnen het trainersgilde. Zo zit het Nederlands elftal in een hotel waar de zwarte bevolking bij wijze van spreke niet eens naar mag kijken. Met Marco ben ik iets minder zachtzinnig omgesprongen: hij moest maar naar mij toe komen. Met de fiets zes kilometer afleggen, dat zou een aardige warming-up zijn. Misschien zou hij ook een beetje moe zijn en in de auto een beetje willen uitrusten. Dan was ik er tenminste van verzekerd dat die spraakwaterval eventjes stillag. Het bleek een misvatting. Tijdens het ritje naar Oosterhout ratelde Marco maar door, er kwam geen eind aan. Ik was al moe, terwijl Marco moest lopen.
Toen bij Scorpio in een partytent de bescheiden waren opgehaald om mee te mogen doen aan het kampioenschap, maakten we een rondje om het veld. Ik voorop, Marco er een meter of vijf achteraan. Als coach moet je duidelijk maken wie er de baas is. We kwamen maar weinig DAKkers tegen. Alleen Martien van Weert en Hans van der Linden. Jammer dat er zo weinig waren om dit historische moment mee te maken: de coach voor één dag zorgt ervoor dat DAK er weer een nationaal kampioen bij zou krijgen.
Waarom dat optimisme? Volgens de kampioen van vorig jaar was er in de race van Marco een paar zaken niet helemaal goed gegaan. Hij keek rond in plaats van naar voren en hij zwalkte over de baan, passeerde zelfs de grens van de baanmarkering. Geen hond die daar overigens een probleem van maakte, anders had Marco geen brons gehaald. Overigens hadden we hier dan ook niet gestaan, bedacht ik me later. Kortom, er viel dus heel wat te verbeteren.
Ik bleef in de kantine, Marco ging inlopen. Moet een coach daar niet bij zijn, zul je denken? Nee, als iemand na 34 jaar nog niet weet hoe hij zijn warming-up moet doen, hoort hij helemaal niet op een NK thuis.
We maakten samen nog een prachtige 110 meter horden mee, waarin Martien van Weert nipt het goud aan zijn neus voorbij zag gaan. “Kijk”, zei ik tegen Marco, “zo moet het. Alles geven, recht vooruit kijken. En dat springen mag je overigens achterwege laten.”
Een paar minuten voor de start maakten de heren 70plus zich klaar voor de strijd. Iedereen trok spikes aan, behalve Marco. De nakende titel verdween al een beetje uit het zicht. Bijna iedereen

zette de afzetblokken klaar, behalve Marco. Een kampioen creëren kon ik wel uit mijn hoofd zetten.
De start was dan ook desastreus. Terwijl de andere vier atleten al vijf meter af hadden gelegd op hun schoenen met spijkerbed, zette Marco zijn lijf in beweging. De hoogste tree van het ereschavot was verloren, dat gold ook voor de plaatsen twee en drie. Na dertig meter was de achterstand al opgelopen tot zeven meter.
Maar halverwege de race kwam 'mijn' Marco echt op gang. Flinke passen, rechtdoor, dus geen gezwalk, en met de blik op de finish gericht rende hij de longen uit zijn lijf. Hij lag vierde, nummer drie lag voor het grijpen, maar op de eindstreep kwam Marco een paar tienden tekort voor weer een bronzen medaille.

Een deceptie voor de coach: alles had ik eraan gedaan om die titel te halen. Ik had hem naar Oosterhout gereden, ik had hem tips gegeven, hij mocht zelf inlopen zonder gezeur van zijn coach – en ik werd met een vierde plaats terugbetaald. Ik had gefaald, ik zou worden gevild door de media en de kenners, zoals de lopers van loopgroep Eddy.
Marco zelf onderging de gemiste kans echter gelaten. Hij toverde zelfs een glimlach op zijn gezicht. Want hij had het clubrecord met bijna viertiende seconde verbeterd: van 18.76 naar 18.35. Een reden om volgend jaar mee te doen. Een reden om spikes aan te schaffen én een paar maal op dinsdagavond te gaan trainen met de sprinters. Als dat gebeurt, is dat een reden voor mij om weer mee te gaan. Want dan, onder mijn bezielende leiding natuurlijk, gaan we zeker voor goud.

Kees Klijn

SNELWANDELEN

DAK-snelwandelaar Bart Snoeren winnaar 24 uur snelwandelen in Schiedam

In Schiedam werd in het Pinksterweekeinde een 24 uurs snelwandeltocht gehouden. Behalve 24 uur snelwandelen werd ook de 100 Engelse Mijlenwedstrijd gehouden. Doel om binnen 24 uur 100 EM of te leggen ofwel 160 km.
Twee DAK snelwandelaars stonden aan de start: Bart Snoeren en Dirk-Jan Nieuwenhuizen.
Op zaterdag 23 mei 2010 klonk om 12.00 uur het startschot voor 24 uur snelwandelen in Schiedam.

Bart Snoeren maakte direct zijn ambities duidelijk, vooraan lopen en gaan voor de hoofdprijs. Twee doelen had hij zich gesteld: eerst de 100 EM zo snel mogelijk af leggen en vervolgens de 24 uur vol maken. Na 18 uur 49 min had Bart als eerste de 100 EM afgelegd, een Nederlandse toptijd. Na 24 uur kwam Bart ook als eerste over de streep met in totaal 195,295km. Na het realiseren van de 160 km in een toptijd was bij Bart de accu wel min of meer leeg, zodat de laatste uren de snelheid er uit was.
Met twee heel grote bekers ging Bart huiswaarts.

Dirk-Jan Nieuwenhuizen ging eveneens vlot van start maar kreeg na enkel uren een officiële waarschuwing. Met als gevolg dat Dirk-Jan iets gas terug nam. Dirk-Jan probeerde nog enkel keren snelheid te maken, maar op het laatst had Dirk-Jan nog maar 1 doel de 100 EM vol maken en dat lukte prima. Totaal resultaat van Dirk-Jan Nieuwenhuizen 160,925 km in 21uur 16 min 40 sec. Beiden zijn nu Centurion.

Hulpverlening Wadduwa 5 jaar !!

Kort geleden heb ben we aandacht besteed aan het feit dat onze Stichting Hulp Wadduwa, Sri Lanka 5 jaar bestaat. 5 jaar hulpverlening in het plaatsje Wadduwa aan de westkust van Sri Lanka. Onze vereniging is daar, zou je kunnen zeggen, ook bij betrokken. Immers op een nieuwjaarsreceptie in jan. 2005 is het begin hiervoor gemaakt.

In Woonzorgcentrum Nieuwebrug in den Bosch hebben we een bijeenkomst gehad. Een leuk jubileumboekje over deze vijf jaar is gemaakt als herinnering. De Rabobank, het fonds Share4More, kwam met een donatie van maar liefst € 5000,00. Hiermee kan weer veel gedaan worden.
Heel leuk was de Koninklijke onderscheiding die de twee hoofdpersonen: Ad van Lokven en Geert Hanegraaf kregen opgespeld.
Kortom een gezellige bijeenkomst vanwege het jubileum.

Langs deze weg bedanken we ook nog iedereen van DAK die ons werk ondersteunt en die felicitaties hebben gestuurd.

Harry Seijkens / Harrie van Delft.

Fresenius Medical Care

Totaalleverancier

voor uw

dialysekliniek

www.fmc-ag.com

DAK IN DE MEDIA

Clubrecords DAK

DRUNEN - DAK-atlete Yvet van der Sterren heeft tijdens het pinksterweekend het clubrecord zevenkamp bij de vrouwen senioren verbeterd.
Haar puntentotaal na 7 onderdelen kwam uit op 4561 punten, een verbetering van 440 punten. Hiermee pakte Yvet bovendien de 1ste prijs bij de wedstrijd georganiseerd door AV Startbaan in Amstelveen. Tijdens de 7kamp wist Yvet ook haar eigen clubrecord op de 200m nog te verbeteren tot 25.24s.

2 keer goud voor Dak

DRUNEN - Tijdens de Brabantse Kampioenschappen voor ABC-Junioren op 24 mei in Best hebben DAK-atleten Pieter Kipping en Tanita Hofmans goud behaald. Pieter won het discuswerpen (JunB) met een worp van 34.70m. Tanita (JunB) ging over een hoogte van 1.75m bij het hoogspringen en evenaarde daarmee haar eigen clubrecord. n totaal mocht DAK 5 keer het podium betreden. Luke Linders (JunB) wist met zijn tijd van 11.87sec op de 100m beslag te leggen op de zilveren medaille. Whitney werd op dezelfde afstand 3de bij de meisjes B in een tijd van 13.47sec. Enno Kivits (JunA) werd 3de op de 3000m met 10.29.25m.

Atletiek Vrouwen van DAK excelleren

DRUNEN - Liefst zes klubrecords verbraken de vrouwen van DAK afgelopen weekend in Dordrecht. Whitney Beekmans liep twee clubrecords Junioren B: de 100 m in 12,94 sec en de 400 m in 62,42 sec, Tanita Hofmans, liep de 110m Horden in 16,42 sec, Yvet van der Sterren verbeterde eveneens twee clubrecords: 200m in 25,50 sec en het verspringen naar 5,77 m. Het laatste klubrecord van die dag was de Zweedse estafette: 400-300-200 en 100m met achtereenvolgens Yvet van der Sterren, Whitney Beekmans, Tanita Hofmans en Lieke Hofmans in 2:25,3min. Liefst 5 sec sneller dan het oude klubrecord.
Persoonlijke records waren er voor Sanne van Driel 400m 66,4 sec en Renée Spierings 800m 2:28,47 sec. In totaal vele eerste en tweede plaatsen voor de DAK-atletes en met 7558 een record puntenaantal, waarmee de DAK-Vrouwen de Nederlandse competitieranglijst aanvoeren in de 3de divisie.

DAK vrouwen opnieuw succesvol

DRUNEN - De tweede competitiewedstrijd op zondag 9 mei was voor de DAK-atletes de test of ze weer bovenin de poule zouden eindigen. Inderdaad lukte het opnieuw en met een ruime puntenvoorsprong. Yvet van der Sterren won zowel het verspringen met 5,69 m, net onder haar clubrecord en de 100m in 12,59 sec een persoonlijk record. Lieke Hofmans stootte de kogel naar 10,08 m en wierp de discus met een prima worp naar 27,38 m. Zus Tanita Hofmans sprong een nieuw clubrecord Hink Stap Springen met 11,27 m een clubrecord meisjes junioren B en A. Tanita won het hoogspringen met 1,65 m. Whitney Beekmans liep met 62,33 sec een clubrecord meisjes junioren B en een persoonlijk record op de 200m in 27,52 sec. Renée Spierings liep een persoonlijk record op de 200 m in 29,69 sec en haar 800 m tijd was 2:52,34 min. Sanne van Driel liep twee persoonlijke records en wel de 100 m in 14,21 sec en de 400 m Horden in 77, 31 sec. Maaike de Wit stootte de kogel naar 7,53 m en Miranda van Beurden wierp de speer naar 27,52 m. Jacqueline Nieuwenhuizen liep de 3000 m op een overtuigende manier in 11:37,45 min. een persoonlijk record. Whitney, Sanne, Tanita en Yvet liepen de 4x100 m estafette in 51,95 sec. Een nieuw clubrecord.

Atletiek Vrouwen van DAK excelleren in Dordrecht

DRUNEN - Een regen aan clubrecords en de eerste plaats in de competitie. Zondag 25 april 2010 was de opening van de atletiekcompetitie. De DAK-vrouwen waren vol vertrouwen naar Dordrecht gegaan om hoge ogen te gooien in hun poule. En goed ging het. Liefst 6 klubrecords werden verbroken. Whitney Beekmans liep 2 klubrecords Junioren B: de 100 m in 12,94 sec en de 400 m in 62,42 sec. Tanita Hofmans, liep de 110m Horden in 16,42 sec. Yvet van der Sterren verbeterde eveneens 2 clubrecords: 200m in 25,50 sec en het verspringen naar 5,77m. een afstand die menig man graag zou verspringen. Het laatste klubrecord van die dag was de Zweedse estafette: 400-300-200 en 100m met achtereenvolgens Yvet van der Sterren, Whitney Beekmans, Tanita Hofmans en Lieke Hofmans in 2:25,3 min. Liefst 5 sec sneller dan het oude klubrecord. Persoonlijke records waren er voor Sanne van Driel 400m 66,4 sec en Renée Spierings 800m 2:28,47 sec. Met 7558 een record puntenaantal, waarmee de DAK-Vrouwen de Nederlandse competitieranglijst aanvoeren.

Vrouwenploeg DAK kampioen 3e divisie

DRUNEN - Na drie competitiewedstrijden is de vrouwenploeg van DAK kampioen geworden in de 3e divisie. In alle drie hun poulewedstrijden wisten zij de eerste plaats te behalen en ook landelijk het hoogste puntenaantal te halen. Hiermee zijn ze landelijk eerste geworden en laten ze 64 ploegen achter zich. De ploeg mag zich nu op gaan maken voor de landelijke promotie-/degradatiewedstrijd op 19 september met de onderste vier ploegen uit de 2e divisie en de zeven beste ploegen uit de 3e divisie en daar promotie af proberen te dwingen naar de 2e divisie. De ploeg, bestaande uit Yvet van der Sterren, Tanita en Lieke Hofmans, Whitney Beekmans, Sanne van Driel, Renée Spierings, Maaike de Wit, Yvonne van Veen, Ciska Hensen, Jacqueline Nieuwenhuizen en Miranda van Beurden wist over drie wedstrijden 23.065 punten te behalen en had een voorsprong van 800 punten op nummer twee, AV '56 uit Goes. In de wedstrijd van 6 juni op de atletiekbaan van THOR wist de ploeg weer vele uitstekende prestaties neer te zetten en weer een aantal records aan te scherpen.

ROOSENDAAL/DRUNEN

Atletiekvrouwen DAK schrijven historie

De vrouwen van DAK hebben in Roosendaal goud gepakt in de seniorencompetitie derde divisie. Landelijk is DAK dus de allersterkste. Om te promoveren naar de tweede divisie moet in september een promotie-degradatiewedstrijd gewonnen woorden. Yvet van der Sterren (5,71 meter ver, 25.38 op de 200 meter), Tanita Hofman (1,65 meter hoog, 15.92 op de 100 meter horden) en Whitney Beekmans (12.90 op de 100 meter, 60.69 op de 400 meter) waren de belangrijkste puntenverzamelaars bij DAK.

Sportkompas

Het Sportkompas is een stimuleringsproject van de gemeente Heusden.

Leerlingen van basisscholen uit de gemeente Heusden kunnen op deze manier kennis maken met sporten die in de gemeente Heusden beoefend worden. Dit houdt in dat zij voor een klein bedrag vrijblijvend kunnen deelnemen aan activiteiten bij sportverenigingen door middel van proeflessen.
Het Sportkompas heeft als doel om zoveel mogelijk kinderen te stimuleren om te gaan sporten. Immers, sporten is gezond!

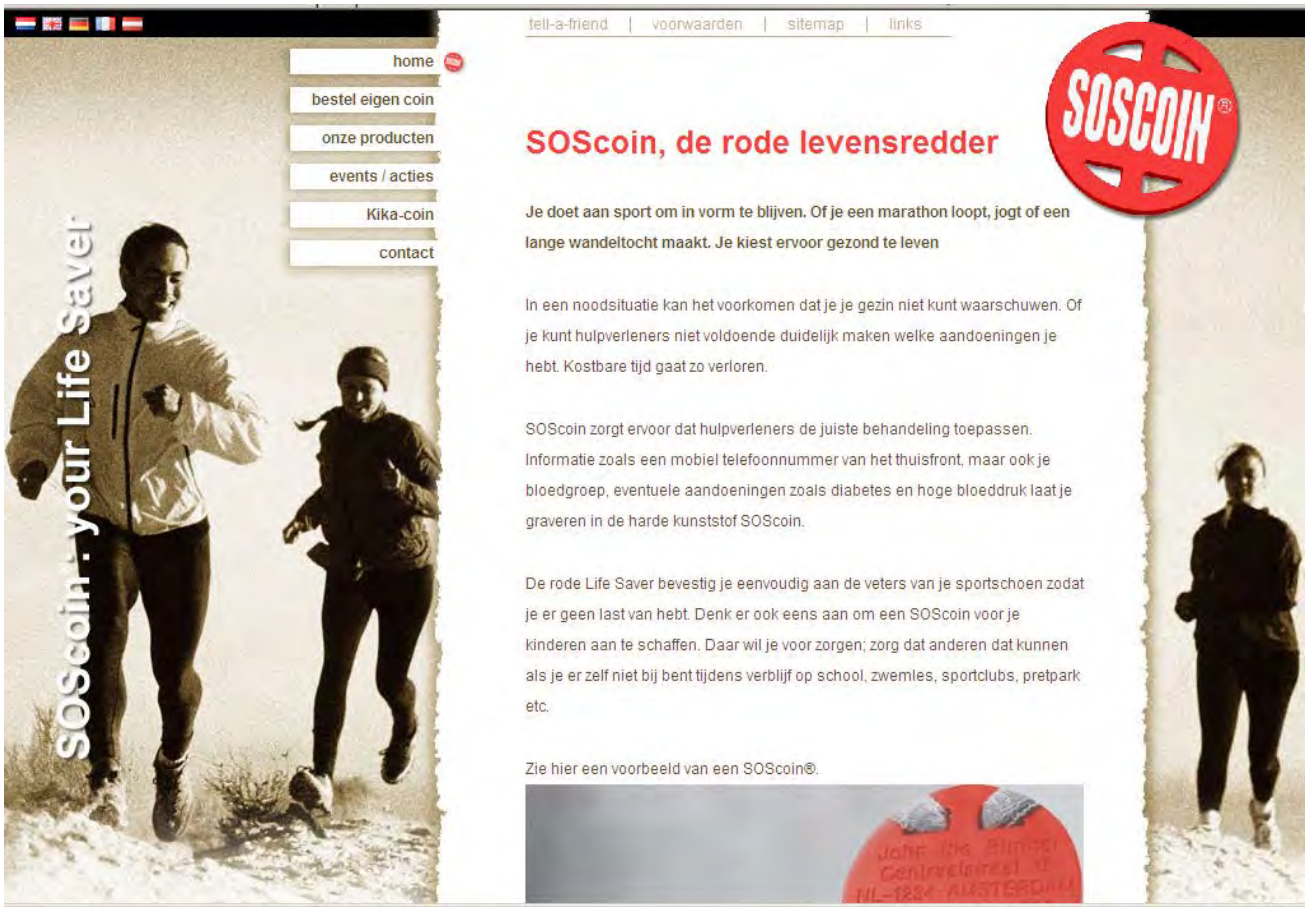
Ook bij DAK waren een aantal kinderen actief om kennis te maken met atletiek

SOScoin, de rode levensredder kan zijn

Je doet aan sport om in vorm te blijven. Of je een marathon loopt, jogt of een lange wandeltocht maakt. Je kiest ervoor gezond te leven. In een noodsituatie kan het voorkomen dat je je gezin niet kunt waarschuwen. Of je kunt hulpverleners niet voldoende duidelijk maken welke aandoeningen je hebt. Kostbare tijd gaat zo verloren.

SOScoin zorgt ervoor dat hulpverleners de juiste behandeling toepassen. Informatie zoals een mobiel telefoonnummer van het thuisfront, maar ook je bloedgroep, eventuele aandoeningen zoals diabetes en hoge bloeddruk laat je graveren in de harde kunststof SOScoin.

De rode Life Saver bevestig je eenvoudig aan de veters van je sportschoen zodat je er geen last van hebt. Denk er ook eens aan om een SOScoin voor je kinderen aan te schaffen. Daar wil je voor zorgen; zorg dat anderen dat kunnen als je er zelf niet bij bent tijdens verblijf op school, zwemles, sportclubs, pretpark etc.



WEDSTRIJDUITSLAGEN

2 keer goud voor DAK tijdens Brabantse Kampioenschappen

Tijdens de Brabantse Kampioenschappen voor ABC-Junioren op 24 mei in Best 2010 hebben DAK-atleten Pieter Kipping en Tanita Hofmans goud behaald. Pieter won het discuswerpen (JunB) met een worp van 34.70m. Tanita (JunB) ging over een hoogte van 1.75m bij het hoogspringen en evenaarde daarmee haar eigen clubrecord.
In totaal mocht DAK 5 keer het podium betreden. Luke Linders (JunB) wist met zijn tijd van 11.87sec op de 100m beslag te leggen op de zilveren medaille. Whitney werd op dezelfde afstand 3de bij de meisjes B in een tijd van 13.47sec. Enno Kivits (JunA) werd 3de op de 3000m met 10.29.25m.

Jongens Junioren A		
3000m	**3de**	Enno Kivits 10.29.25m
Jongens Junioren B		
100m	**2de**	Luke Linders 11.87sec
110mH	6de	Ky-Anh Tran 17.15sec
Ver	11de	Ky-Anh Tran 5.13m
Discus	**1ste**	Pieter Kipping 34.70m
Kogel	6de	Pieter Kipping 11.76m
Jongens Junioren C		
Discus	10de	Mark van Gemert 17.61m
Kogel	10de	Mark van Gemert 7.47m
Speer	10de	Thom van Wijngaarde 26.38m
Ver	14de	Thom van Wijngaarde 3.93m
Meisjes Junioren B		
100m	**3de**	Whitney Beekmans 13.47sec
Hoog	**1ste**	Tanita Hofmans 1.75m
Meisjes Junioren C		
600m	8ste	Tamara Bos 1.47.84m
80mH	8ste	Tamara Bos 14.32sec

Clubrecords Yvet van der Sterren tijdens Pinkstermeerkamp

Yvet heeft tijdens het pinksterweekend het clubrecord zevenkamp bij de vrouwen senioren verbeterd. Haar puntentotaal na 7 onderdelen kwam uit op 4561 punten, een verbetering van 440 punten. Hiermee pakte Yvet bovendien de 1ste prijs bij de wedstrijd georganiseerd door AV Startbaan in Amstelveen. Tijdens de 7kamp wist Yvet ook haar eigen clubrecord op de 200m nog te verbeteren tot 25.24s.

Dag 1:
100mH: 16.09s PR (stond op 17.43s)
Hoog: 1.37m
Kogel: 9.31m
200m: 25.24s PR + CR (stond op 25.50s)
Dag 2:
Ver: 5.68m
Speer: 29.89m
800m: 2.21.73m PR (stond op 2.25m)

Totaal 4561pnt PR + CR

Verslag en uitslag Pupillencompetie

Geschreven door Hans van der Linden

Vanaf Sporthal Onder de Bogen vertrokken we om 09.00 u. naar Baarle Nassau voor de 2e Pupillen Competitie. Zowel de heen - als de terugreis was het een Dubbeldekker bus, dus alle kids natuurlijk bovenin de bus !
Ook de begeleiders, een aantal trainers, ouders en juryleden gingen mee. Er waren bijna 40 atleten die nu mee gingen, de eerste competitie wedstrijd in Waalwijk was dit de helft. De wedstrijd begon vanaf 10.30 uur tot ongeveer 15.30 uur, iedereen had er zin in en het weer was heerlijk met een lekker zonnetje. Op de terugreis maakten we in Kaatsheuvel nog een pitstop bij een cafetaria met natuurlijk friet snacks en wat te drinken. Rond de klok van 17.30 uur was iedereen weer terug in Drunen.

Brabantse pupillen kamp. 13 sept. 2009
maandag, 14 september 2009 20:03

Meisjes pupillen C

Stnr	Naam	geb	40m	ver	hoog	bal	punten
2	Fleur van der Linden	2001	7.41	3.10	1.00	18.30	1439
600m							
4	Linden, Fleur van der	2001	Dak	2.16.83	min		

Jongens pupillen B

Stnr	Naam	geb	40m	ver	hoog	bal	punten
25	Tom van den Broek	2000	7.40	3.09	0.90	15.36	1321
1000m							
17	Broek, Tom van den	2000	Dak	4.18.37	min		

Uitslag 2/5 Helmond

Helmond : Koninginnen-atletiek-dag 2-5-2010

Meisjes 8/9 jaar

1Linden, Fleur van der	Hoog	1.20	m	ev.Clubr.MPB
1Linden, Fleur van der	50 meter	8.5	sec	Clubr. MPB
1Linden, Fleur van der	400 meter	1.21.2	min	Clubr. MPB

2e Pupillen Competitie. Baarle Nassau 29-05-2010

Vanaf Sporthal Onder de Bogen vertrokken we om 09.00 u. naar Baarle Nassau voor de 2e Pupillen Competitie. Zowel de heen - als de terugreis was het een Dubbel-Dekker bus, dus alle kids natuurlijk bovenin de bus ! Ook de begeleiders, een aantal trainers, ouders en jury-leden gingen mee. Er waren bijna 40 atleten die nu mee gingen, de eerste competitie wedstrijd in Waalwijk was dit de helft. De wedstrijd begon vanaf 10.30 uur tot ongeveer 15.30 uur, iedereen had er zin in en het weer was heerlijk met een lekker zonnetje. Op de terugreis maakten we in Kaatsheuvel nog een pitsstop bij een cafetaria met natuurlijk friet snacks en wat te drinken. Rond de klok van 17.30 uur was iedereen weer terug in Drunen. Fleur van der Linden (Meisjes Pupil B) verbeterde 2 clubrecords : Hoog (1.25m.) + 4-Kamp (1762pnt.) .

12-06-2010 / Oss /: Brabant Pupillen Kampioenschap Individueel

Vier stoere DAK-pupillen meiden (Chiara, Joly-Eline, Lara en Fleur) , kwamen hier in actie. Gade geslagen door trainster Marian v.Tilborg en toeschouwers, werd het een mooie atletiek-wedstrijd. Vooral Lara Dumont scoorde boven verwachting met 2x een 8^{e} plaats (4-kamp + 1000m.). Fleur van der Linden werd opnieuw net als vorig jaar 2^{e} op de 4-kamp. Ze won het verspringen het was jammer voor haar dat ze bij het hoogspringen haar knie verdraaide.
De andere meisjes maakten hun debuut bij een Brabants Kampioenschap.

Uitslagen Brabantse Kampioenschappen te Best, 24 mei 2010.

Tanita Hofmans, meisjes Junioren B: hoogspringen 1,75 m, clubrecord eerste, Gouden plak.
Whitney Beekmans, meisjes junioren B: 100m 13,61 sec in de serie.
Tamara Bos, meisjes junioren C: 80 m Horden 14,34 sec pr in de serie. In de finale 14,32 sec persoonlijk record. Op de 600m 1.47,84 min persoonlijk record,
Ky-Anh Tran, jongens junioren B: 110 m horden 17,15 sec slechts 0,1 sec boven zijn PR Verspringen 5,13m
Pieter Kipping, jongens junioren B: kogelstoten 11.76 m, discuswerpen 34,70 m persoonlijk record. Eerste, Gouden plak. In de finale 13,47 sec derde plaats, bronzen plak
Luke Linders, jongens junioren B: 100m 12,02 sec in de serie 11,87 sec –2,4 in de finale tweede, plaats, zilveren plak
Enno Kivits, jongens junioren B: 3000m10.29,25 min.pers. record derde plaats, bronzen plak
Mark van Gemert jongens junioren C: discuswerpen 17,61m. Kogelstoten 7,47m
Thom van Wijngaarde, jongens junioren C: verspringen 3,93 m. Speerwerpen 26,38m

Senioren 3de Divisie Bergen op Zoom 9 mei 2010

De DAK dames kwamen vol vertrouwen naar Bergen op Zoom om ook de 2de wedstrijd te knallen. En dat lukte opnieuw. Ze werden daarbij begeleid door de 2de ploeg van de mannen uitkomend in de 3de divisie. In de uitslagen is te zien dat er vele persoonlijke records zijn gesneuveld en klubrecords werden verbeterd door Whitney Beekmans op de 400m in 62,33 sec meisjes junioren B. De 4x100m ploeg met Whitney Beekmans, Sanne van Driel, Tanita Hofmans en Yvet van der Sterren verbeterde het estafetterecord naar 51,95sec en Tanita Hofmans het klubrecord Hink Stap Springen meisjes junioren B. Iedere wedstrijd worden weer klubrecords en persoonlijke records verbeterd. Een bijzondere prestaties van de atleten.
Over twee wedstrijden staat de DAKvrouwenploeg afgetekend op de eerste plaats.
Nog 1 wedstrijd te gaan en we weten of ze Nederlands kampioen zijn geworden.
De mannen hadden helaas geen complete ploeg. Jammer dat niet meer mannen en a/b junioren mee zijn gegaan. Het is een leuke ervaring. Leuk was het Klubrecord Masters M45 hoogspringen van Ron Hofmans met 1,60 m

Vrouwen 2de wedstrijd 9 mei 2010

					wind	
100m	Sterren, Yvet van der	12.59	sec	753	+0.5	Pers Record
	Driel, Sanne van	14.21	sec	0	+2.7	Pers Record
200 m	Beekmans, Whitney	27.52	sec	646	+2.0	Pers Record
	Spierings, Renée	29.69	sec	0	+1.1	Pers Record
400 m	Beekmans, Whitney	62.33	sec	707		clubrecord B jun
800 m	Spierings, Renée	2.52.34	min	458		
3000 m	Nieuwenhuizen, Jacqueline	11.37.45	min	540		Pers. Record
400m H	Driel, Sanne van	77.31	sec	532		Pers. Record
4x 100m	Whitney, Sanne, Tanita, Yvet	51.95	sec	676		clubrecord
Hoog	Hofmans, Tanita	1.65	m	883		
Ver	Sterren, Yvet van der	5.69	m	837	+1.0	
HSS	Hofmans, Tanita	11.27	m	788	+0.3	clubrecord
Kogel	Hofmans, Lieke	10.08	m	595		
Discus	Hofmans, Lieke	27.38	m	489		
Speer	Beurden, Miranda van	27.52	m	553		

Totaal 8457 punten goed voor de eerste plaats.

Mannen 2de wedstrijd 9 mei 2010

100m	Brink, Persijn van den	14.62	sec	139	+1.1	
200m	Tilborg, Peter van	31.64	sec	115	+2.4	
400m	Tilborg, Peter van	72.55	sec	109		
1500m	Kivits, Enno	4.42.03	min	512		
hoog	Hofmans, Ron	1.60	m	492		clubrecord Masters M45
polshoog	Smetsers, Frank	3.00	m	528		
ver	Brink, Persijn van den	3.85	m	72	+0.9	
kogel	Hofmans, Ron	10.42	m	491		
	Kipping, Pieter	8,87	m	398		
discus	Kipping, Pieter	26.76	m	398		

Totaal:3254 punten

Competitiewedstrijd C/D-junioren in Waalwijk 29 mei 2010.

Lekker dichtbij en goede prestaties door de D en C junioren van DAK. Het weer zat ook mee, het bleef droog. Er werden vele persoonlijke records verbeterd en ook een klubrecord en wel door Daphne van Zandvoort op de 1000m in een tijd van 3:15,5 min.
De Junioren D kwamen in de 1ste Divisie uit en de C-junioren in de 2de Divisie. Dat de atleten elkaar goed kunnen helpen bewijst het persoonlijk record bij speer van Marie-Fleur van Nifterik. Thom van Wijngaarde had enkele tips gegeven met als gevolg dat de speer langer in de lucht bleef bij de worp door Marie-Fleur, een PR. Een volgende keer misschien meer deelname voor de niet ingevulde nummers. Je medeatleten stellen dat op prijs.
Het was een gezellige wedstrijd met veel ouders, opa's en oma's die kwamen kijken.

Jongens Jun C 2e divisie

						ptn
100m	Tim		Verhoeven	13.1	sec	620
800m	Nemi		Roozemond	2.24.5	min	614
800m	Dirk	van	Rooij	2.35.6	min	
110 m H	Dirk		Broers	19.4	sec	382
4x100m	Tim, Thom, Mark, Dirk			57.4	sec	464
hoog	Thom	van	Wijngaarde	1.30	m	462
ver	Dirk		Broers	4.22	m	462
kogel	Mark	van	Gemert	8.17	m	430
kogel	Dirk	van	Rooij	7.25	m	
discus	Mark	van	Gemert	21.45	m	333
speer	Tim		Verhoeven	32.76	m	537
speer	Thom	van	Wijngaarde	27.99	m	

Meisjes Jun C 2e divisie

80m						
1000m	Tamara		Bos	3.25.4	min	509
80mh	Tamara		Bos	15.2	sec	367
4x80m						
hoog	Lonneke		Willemsen	1.30	m	462
ver	Lonneke		Willemsen	3.67	m	352
kogel	Nicole	van der	Sanden	5.21	m	255
discus	Nicole	van der	Sanden	12.65	m	154
speer						

Meisjes Jun D 1e divisie

60m	Marieke		Burmanje	10.2	sec	313	
1000m	Daphne	van	Zandvoort	3.15.5	min	577	Klubrecord
60mh	Daphne	van	Zandvoort	12.9	sec	273	
60mh	Renee	van	Dal	13.6	sec		
60mh	Marie-Fleur	van	Nifterik	13.6	sec	219	
4x60m	Daphne, Marie-Fleur, Renée, Linda			35.3	sec	536	
hoog	Britt	van	Vlymen	1.15	m	352	
ver	Linda		Pulles	3.85	m	388	
ver	Britt	van	Vlymen	3.83	m	384	
ver	Marieke		Burmanje	3.71	m		
kogel	Renee	van	Dal	8.37	m	441	
kogel	Julie	de	Bruin	5.78	m	292	
discus	Jesse		Leeuwis	13.20	m	167	
discus	Julie	de	Bruin	11.56	m	128	
speer	Marie-Fleur	van	Nifterik	20.70	m	337	
speer	Jesse		Leeuwis	11.49	m	140	

Jongens Jun D 1e divisie vervolg C/D competitie Waalwijk 29 mei 2010

80m	Erik		Gausvik	11.8	sec	462
80m	Antoine	van der	Sanden	12.4	sec	383
80m	Tristan		Blankers	12.5	sec	
80m	Thom		Linders	12.9	sec	
1000m	Harry	van	Ham	3.45.6	min	388
80mh	Thom		Linders	17.1	sec	239
80mh	Geert	de	Gouw	17.4	sec	221
4x80m	Antoine, Tristan, Erik, Bram			59.2	sec	82
hoog	Geert		Elferink	1.25	m	426
hoog	Tristan		Blankers	1.25	m	426
ver	Harry	van	Ham	3.60	m	338
ver	Antoine	van der	Sanden	3.51	m	320
ver	Erik		Gausvik	3.43	m	
kogel	Geert		Elferink	6.57	m	341
kogel	Levi		Euwijk	6.34	m	327
discus	Bram		Brandts	13.95	m	184
discus	Levi		Euwijk	12.03	m	139
discus	Joos		Hulten	11.40	m	
speer	Bram		Brandts	18.12	m	287
speer	Joos		Hulten	9.25	m	80

Eindstand:
Jongens Jun.C 2de Divisie 4de plaats:4304 ptn
Meisjes Jun.C 2de Divisie 6de plaats 2099 pt
Jongens Jun. D 1ste Divisie 3de plaats 4643 ptn
Meisjes Jun D 1ste Divisie 3de plaats 5106 ptn
Waar geen punten staan betekent dat alleen de beste prestatie punten krijgt.
Helaas komen de ploegen net niet in aanmerking voor de gebiedsfinale.

Yvet van der Sterren Brabants Kampioen Meerkamp 2010 in Gemert

Zaterdag en zondag 12 en 13 juni 2010 werd Yvet op een overtuigende wijze kampioen van Noord-Brabant bij de vrouwen met ene prachtig punten totaal van slechts 40 punten minder dan haar recente punten clubrecord. Verder liep Yvet nog 2 clubrecords op de 100m horden en de 200m. En een persoonlijk record op de 800m in 2:19,40 min
Uitslag:

1ste dag		2de dag	
100m Horden	15,82 sec (klubrecord)	ver	5,51 m
Hoog	1,32 m	speer	28,65 m
Kogel	9,61m	800 m	2:19,40 min (persoonlijk record)
200m	25,18 m (clubrecord)		

Totaal: 4521 punten en Brabants Kampioen. Gefeliciteerd.

Competiewedstrijd B-junioren in Helmond zondag 13 juni 2010.

Een drukke dag overal atletiekwedstrijden oa. NK masters in Oosterhout en Brabantse Meerkampkampioenschappen in Gemert. En uiteraard de B-junioren in Helmond.
Een mooie wedstrijd met goede prestaties van zowel de jongens als de meisjes.
Opvallend de 1,70m van Tanita Hofmans, die voor de eerste keer deze hoogte tijdens een competitiewedstrijd sprong, een zogeheten competitierecord. Verder maakte Tamara Bos indruk op de 800m met 2:37,54 min een clubrecord Meisjes Junioren C. Met deze tijd zou Tamara zijn geplaatst voor deelname bij het NK junioren B op de 800m.
De meisjes Daphne, Sanne, Whitney en Tanita liepen op de 4x 100m 52,43 sec een nieuw clubrecord. Daphne ging goed van start en wisselde goed op Sanne. Sanne ging er als een racket vandoor. Op het laatste stukje zakte de snelheid helaas iets in, maar de wissel met Whitney bleef binnen de haken. Whitney hing mooi in de bocht maakte goed snelheid en gaf prima over aan Tanita, die haar plaats als laatste loopster prima vast hield. De loop biedt nog enige ruimte voor optimaliseren, een verdere verbetering kan erin zitten.
De estafette van de Jongens liep ook goed met prima wissels. Ky-Anh startte uitstekend en wisslede als een van de eerste in zijn serie met Tim. Tim ging er als een speer vandoor en wist zijn plaats goed vast te houden al werd het op het laatst wat lastiger. Een goede wissel met Enno, die een bochtenloper van formaat blijkt te zijn. Luke kreeg via een goede wissel de stok en probeerde nog in te halen, maar naast hem liep e snelste man van het veld. Wel hield hij zijn positie vast. De eind tijd van 47,44sec is bijna 1,5 sec sneller dan in Sittard.
Jammer dat bij de jongens niet alle nummers waren bezet.
Een mooie wedstrijd met opnieuw meerdere persoonlijke en clubrecords. En afsluitend naar de snelle hap met mooie vlaggetjes.

Uitslagen Meisjes
Sanne van Driel: Kogel 9,26 m en Speer 25,16 m Persoonlijk record.
Daphne Endhoven: ver 4,08 m . gelukkig weer voldoende hersteld van haar knieaandoening
Tanita Hofmans: 100m Horden 16,00 sec en 2de plaats , Hoog 1,70m voor de eerste keer deze hoogte in een competitiewedstrijd. Constant in punten verzamelen
Whitney Beekmans: 100m 12,99 sec 2de plaats en 400m 61,12 3de plaats. Ook Whitney constant in bijgaren van de punten.
Michelle Bloom: 800m 3:24, 08 min goede eerste 800m en speer 13,96 m. goede
Laura de Gier: kogel 6,53m en discus 16,73 m, dicht bij Pers Record
Eline Spee: 100m 15,21 sec en ver 3,89 m bijna een pers. record.
Tamara Bos: 800m 2:37,54 min een clubrecord meisjes junioren C. en 100m horden 19,23 s.
4*100m estafette : Daphne, Sanne, Whitney en Tanita: 52,43 sec een clubrecord.

Uitslagen Jongens
Luke Linders: 100m 11,70 sec. de … verbetering van zijn Persoonlijk Record.Ver 5,22 m ook een Persoonlijk Record en ruim over de 5 m.
Ky-Anh Tran: 110 m Horden 17,99 sec en Hoog 1,60 m. Goede punten verzamelaar.
Tim Verhoeven Discus 18,43m, Speer 31,32m een pers record met de 700g speer als C-Junior
Enno Kivits: 800 m 2:19,64 min rustig gelopen ivm zijn 400m. 400m 57,49sec start en laatste 100m waren goed. Winst is er nog te halen in het middenstuk.
Pieter Kipping: kogel 11,25m en discus 33,81 m. helaas net geen PR’s wel ging de draai bij discus beter.
4*100m: Ky-Anh, Tim, Enno en Luke: 47,44 sec.

RASTER 40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen

Uitslagen NK Masters 2010 Oosterhout 12 + 13 juni 2010

M40 Mannen Masters							
5000m snelw		3 deelnemer(s)					
	2	375	Bart Snoeren	25-7-1969	DAK	28.13.79	min
	3	264	Jan Netten	20-4-1968	DAK	29.40.78	min
110mh	5 deelnemer(s)						
	2	430	Martien van Weert	7-4-1970	DAK	16.07	sec -1.4
discus	9 deelnemer(s)						
	5	430	Martien van Weert	7-4-1970	DAK	35.00	m
speer	6 deelnemer(s)						
	3	430	Martien van Weert	7-4-1970	DAK	43.60	m
hoog	5 deelnemer(s)						
	3	430	Martien van Weert	7-4-1970	DAK	1.74	m
M45 Mannen Masters							
polshoog	8 deelnemer(s)						
	2	225	Hans van der Linden	16-3-1964	DAK	3.40	m
M55 Mannen Masters							
5000m snelw	4 deelnemer(s)						
	4	31	Harry Bijnen	22-3-1952	DAK	32.38.92	min
M70 Mannen Masters							
100m	5 deelnemer(s)						
	4	288	Marco Panico	14-10-1938	DAK	18.35	sec +2.6

Senioren Competitiewedstrijd Vrouwen en Mannen 6 juni 2010 Roosendaal.

De belangrijke wedstrijd voor de DAK-vrouwen in de 3de divisie.
Behalve de vrouwen kwam in Roosendaal ook de 2de mannenploeg van DAK aan de start.
De vrouwen gingen overtuigend van start en gingen voor de beste plaatsen. Uiteindelijk ook ruim op de eerste plaats. In de uitslagen onder is te zien wat de prestaties waren.
Tanita zette de toon door een uitstekende 100m horden te lopen en bij Hoog werd ze royaal eerste. Whitney vervolgde met winst op de 100m en een clubrecord. Zij voelde haar hamstrings daarna een weinig, daarom ging zij ontspannen snel van start op de 400m. Een uitstekende tactiek. Bij het ingaan van de laatste bocht liep Whitney nog als laatste maar op de eindstreep had ze meerdere atletes ingehaald en een clubrecord, dankzij een sterke laatste 200m. Yvet won royaal het verspringen met slechts 6 cm onder haar clubrecord en op de 200m eindigde ze met ruime voorsprong. Sanne liep voor het eerst onder de 13 sec en was daarover zeer tevreden, daarna liep ze een goede 400m. Maaike liep de 100 m horden en de 1500m. Belangrijk omdat we als het even kan een tweede vrouw op een nummer willen hebben. Lieke wierp de kogel naar een 2de plek en een mooie ronde tijd op de 200 m. Yvonne stootte de kogel naar een verdienstelijk afstand.
Renée Spierings is een alleskunner en breed inzetbaar. (Jacqueline was verhinderd en Ciska geblesseerd). Ditmaal liep Renée de 1500m en dat deed ze met een goede tactiek door een goede indeling. Met een eindsprint verraste ze nog een tegenstandster. Miranda wierp de speer

naar het gewenste aantal punten. De Zweedse estafette is een prachtig nummer om naar te kijken. Het ging heel goed en voor de 3de keer werd het clubrecord verbroken. Met deze tijd liepen de vrouwen zich naar de top van Nederland.
De Mannen hadden helaas geen complete ploeg. Maar de inzet van Persijn, Rob en Pieter was prima. Pieter wierp als junior B met de mannendiscus een persoonlijk record.
De uitslag werd gevierd met knallende kurken.
Jiles Smits bedankt voor het jureren.

De vrouwen gaan zich nu opmaken voor de promotie/degradatiewedstrijd op 19 september 2010. Zoals Yvet van de Sterren treffend zei tijdens de huldiging: 'we gaan promoveren, niet misschien' en dit vertrouwen mag gebaseerd worden op een uitstekende ploeg die het hoogste aantal punten heeft gehaald, ook vergeleken met de ploegen in de 2de divisie.

Vrouwen Senioren 3e div 3e wedstrijd 6-6-2010 Roosendaal

100m	Beekmans, Whitney	12.90	sec	695 ptn	+0.9	Klubrecord MB
100 m	Driel, Sanne van	13.98	sec	0 ptn	+0.7	Persoonlijk Record
200 m	Sterren, Yvet van der	25.38	sec	814 ptn	+1.3	klubrecord
200 m	Hofmans, Lieke	30.00	sec	0 ptn	+1.3	
400 m	Beekmans, Whitney	60.69	sec	756 ptn		Klubrecord MB
400 m	Driel, Sanne van	67.85	sec	0 ptn		
1500 m	Spierings, Renée	6.15.68	min	302 ptn		Persoonlijk Record
1500 m	Wit, Maaike de	6.42.25	min	0 ptn		
100 m H	Hofmans, Tanita	15.92	sec	654 ptn	+2.2	
	400-300-200-100					
Zweedse	Yvet, Whitney, Tanita, Sanne	2.22.71	min	970 ptn		Klubrecord vrouwen
100 m H	Wit, Maaike de	23.96	sec	0 ptn	+2.7	
Hoog	Hofmans, Tanita	1.65	m	883 ptn		
Ver	Sterren, Yvet van der	5.71	m	842 ptn		
Kogel	Hofmans, Lieke	10.00	m	589 ptn		
Kogel	Yvonne van Veen	7,85	m			
Speer	Beurden, Miranda van	27.10	m	545 ptn		

Vrouwen totaal 7050 punten 1ste plaats

Mannen Senioren 3e div 3de wedstrijd 6-6- 2010 Roosendaal.

100 m	Brink, Persijn van den	14.39	sec	172 ptn	+1.1	
200 m	Brink, Persijn van den	30.58	sec	173 ptn	+0.9	
Hoog	Hofmans, Ron	1.50	m	394 ptn		
Kogel	Kipping, Pieter JB	8.12	m	316 ptn		
Discus	Kipping, Pieter JB	27.41	m	414 ptn		PR als Jun B met mannen discus
Speer	Hofmans, Ron	37.95	m	460 ptn		

Mannen totaal 1929 punten

Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

Van Herpt

LEKKERS OP Z'N BEST

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

Aan kop als hoofdsponsor: Rendon Onderhoudsgroep!

Rendon Onderhoudsgroep is 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 ef ciënter 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 ONDERHOUDSTECHNIEKEN | INSPECTIE EN ONDERHOUDSADVIES