

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
Nieuwjaarsreceptie.....	5
ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING	6
VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL.....	7
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	9
WELKOM NIEUWE LEDEN	9
Van het WOC.....	11
Realisatie clubgebouw DAK in volle gang	13
Afscheid Piet van Hulten	15
trainer met passie, enthousiasme en het hart op de goede plek	16
Piet van Hulten nog niet DAKLOOS	17
ONTVOERD?	19
INGEZONDEN	20
Reclamebord aangeboden aan Direct-Effect bedrijfscommunicatie,	20
Dank je wel avond vrijwilligers van de Drunense Duinenloop 2010	21
Een nieuwe combinatiefunctionaris bij DAK	22
DAK Tour de Mountains	23
Fietsen in Frankrijk !	24
Devotie en bezinning	25
De Drunense Duinenloop komt er weer aan!	27
Sfeer impressie van onze Drunense Duinencross	31
Promotie vrouwen naar tweede divisie	32
en Nederlands kampioen 3de Divisie.	32
De Wandelende Tak	33
Winterwandeling voor alle DAK leden	33
DAK wandelt ook elke woensdagmorgen	33
SNELWANDELEN	34
Wandelen tot aan het gaatje !!	34
Eerste snelwandelwedstrijd Winterserie Rotterdam.	35
Snertloop voor alle leden op zondag 9 januari	36
Column.....	37
Ontiegelijk lelijk trainingspak, ontiegelijk lelijk gezicht	37
WEDSTRIJDUITSLAGEN	39
Terugblik competitie 2010	39
Uitslagen Clubkampioenschappen	41
DAKkers in de Uitslagenlijst Drunense Duinen Cross	44
Uitslag Maresiacross zondag 14 november 2010.	46
Uitslagen Indoor Reusel 30-10-2010	46

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 TOERENSTRAAT 5 DRUNEN TEL: 0416 371900

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
in oktober
bij uw
grootste
steunen ons
de grootste

Decokay Hombergen

Voor een beter woon idee

Vloerbedekking

Laminaat

Behang

Glas

Gordijnstof

Zonwering

Parket

Verf

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456

VOORWOORD

Het gaat zeer voortvarend met de bouw van ons nieuwe clubhuis. Wekelijks zijn er grote vorderingen te zien. Vanuit onze vereniging wordt hier ook ontzettend veel energie in gestoken door enkele leden. In de voorbereiding heeft Steef Molema menig uurtje besteed om te zorgen dat alles loopt, zoals DAK wil. Momenteel stuurt Theo van Baardwijk de bouwers nauwgezet aan en als hij even op vakantie is, wordt dit naadloos overgenomen door Hans Brok. Daarnaast is Bart de Haan druk in de weer met de installaties en hij wordt daarbij bijgestaan door Sjef Musters. Allemaal leden die vanuit hun professionele achtergrond onmisbaar zijn hierbij en wij zijn zo gelukkig dat ze hier hun tijd ook aan willen besteden. Petje af! Wie niet in de gelegenheid is om de voortgang in het park te volgen, kan via een link op onze website (www.dakdrunen.nl) foto's van de bouwwerkzaamheden zien.

In de afgelopen periode zijn er weer diverse leden aangemeld vanuit enerzijds de Scholierenatletiekdag en anderzijds de Start-to-Run cursus. Helaas verliep de instroom van de Start-to-Runners niet helemaal volgens plan. Het is onze bedoeling om deze 'nieuwe' lopers geleidelijk aan te laten opbouwen, totdat ze op een niveau zitten dat ze zonder problemen met de ervaren lopers meekunnen. Dat is helaas niet goed gelukt en inmiddels zijn acties genomen, zodat deze Start-to-Runners alsnog in hun eigen tempo aan de opbouw kunnen werken. Alle nieuwe leden wens ik een plezierige tijd toe bij onze vereniging.

De laatste drie jaar heeft Maaïke Walters als combinatiefunctionaris bij Stichting De Schroef veel werk verricht voor DAK. Zij heeft ons onder andere geholpen bij het opzetten van het vrijwilligersbeleid, het uitzoeken van allerlei zaken op gebied van wet- en regelgeving en het organiseren van atletiekclinics voor kinderen van het d'Oultremontcollege en Kinderopvang Mikz.

Per 1 januari zal haar werk zich verplaatsen naar de kern Heusden en dat betekent voor DAK dat we een nieuwe combinatiefunctionaris krijgen. Inmiddels is Babette van den Hout part-time begonnen om de overdracht soepel te laten verlopen en vanaf 1 januari gaat zij full-time aan de gang. Zij zal zich in eerste instantie gaan richten op het instellen van een jeugdbestuur. Daarnaast zal ze diverse andere ondersteunende werkzaamheden uitvoeren, zoals Maaïke dat voorheen deed. Ik wens Babette veel succes en plezier in deze functie en uiteraard dank ik Maaïke voor haar enorme inzet voor onze vereniging in de afgelopen jaren.

Martien van Weert,
voorzitter

Nieuwjaarsreceptie

Op **vrijdag 7 januari** vindt de nieuwjaarsreceptie plaats in ons sportpark in de kantine van MHCD, aanvang 20:00u. Bij deze zijn alle leden en partners van harte uitgenodigd om elkaar gelukkig nieuwjaar te wensen en het glas te heffen op een nieuw sportseizoen. Zoals elk jaar staan we stil bij de sportieve hoogtepunten van afgelopen jaar en worden onze kampioenen en vrijwilligers weer in het zonnetje gezet.

PS: De datum kan evt. nog wijzigen (beschikbaarheid bij MHCD was nog niet 100% zeker). Houd daarom de website in de gaten.

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
	Kees Klerx	073 5114559	c.a.klerx@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	€ 8,05	
Atletiek	Juniores	€ 9,75	
Atletiek	Seniores/Masters	€ 13,15	
Atletiek	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wedstrijdlicentie	Pupillen	€ 6,90	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Juniores	€ 12,30	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Seniores/Masters	€ 19,70	Per jaar
Bodywalk	Alle	€ 8,05	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Nordic Walking	Alle	€ 9,15	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Bodywalk + Nordic Walking	Alle	€ 13,75	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wandelen	Alle	€ 5,35	
Wandelen	Inschrijven	€ 3,00	Eenmalig
Atletiek/Bodywalk/Nordic Walking + wandelbond	Alle	€ 0,55	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 Baan- en Indoorwedstrijden Competitie Pup/Jun C/D	Vacant - Elektronisch via website DAK Vacant - waarnemend Theo van Houten Koen van Nieuwburg Tel. 073-5113050 Marian van Tilborg Tel. 0416 379348 Paul van Delft Tel. 0416-374690 / inschrijven@dakdrunen.nl
Thuiswedstrijden		
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.

Versijning volgend clubblad: 22 januari 2011. Inleveren kopij uiterlijk zondag 16 januari 2011.

Het clubblad verschijnt in 2011 op 22 januari, 5 maart, 7 mei, 25 juni, 10 september en 26 november

VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL

Start-to-Run

In oktober is er weer een succesvolle Start-to-Run cursus afgerond. Van de 23 deelnemers zijn er zestien lid geworden van DAK. Wij heten de nieuwe leden van harte welkom en wensen hen een fijne, sportieve tijd bij DAK. Voor wat betreft de doorstroming in de bestaande recreantengroepen wordt momenteel gekeken hoe dit verbeterd kan worden.

Scholierenatletiekdag

Op 16 oktober heeft de jaarlijkse atletiekdag voor scholieren plaatsgevonden. Het was een koude dag, maar de kinderen hebben zich uitstekend vermaakt. Meerdere kinderen zijn na deze dag lid geworden van DAK. Wij heten hen van harte welkom en wensen hen een fijne, sportieve tijd bij DAK.

Vrijwilligerswerk Alcoa

Eind oktober hebben medewerkers van Alcoa in het kader van de Month of Service vrijwilligerswerk uitgevoerd bij onze vereniging. Zij hebben ons uitstekend geholpen bij het inrichten van de nieuwe materiaalkeet die nu langs de atletiekbaan staat. Bovendien stelde de Alcoa Foundation daarvoor een cheque ter waarde van \$3000 ter beschikking aan DAK.

Clubgebouw

De bouw van ons nieuwe clubgebouw is inmiddels begonnen en vordert gestaag. Via een link op onze website (www.dakdrunen.nl) zijn foto's te bekijken en kun je de voortgang volgen. Je kunt dit uiteraard ook zelf zien in het sportpark.

Vrijwilligersavond Drunense Duinenloop

Op zaterdag 6 november zijn de vrijwilligers van de Drunense Duinenloop bedankt met een leuke avond. Het was een gezellige avond, waar onder het genot van een hapje en een drankje kort terug gekeken werd op het succesvolle evenement. De commissie Drunense Duinenloop had dit georganiseerd en is inmiddels weer druk bezig om voldoende vrijwilligers te krijgen voor de editie van 2011.

Drunense Duinenloop

De voorbereidingen zijn weer in volle gang, we gaan ons uiterste best doen om het nog beter te doen dan vorig jaar. Om dit te realiseren is de hulp van veel vrijwilligers een must.

Bij deze doe ik dan ook een beroep aan al degene die niet meelopen zich aan te melden als vrijwilliger en probeer familieleden kennissen te enthousiasmeren om zich aan te melden als vrijwilligers.

Verder zijn we dit jaar op initiatief van de trainers, voor het eerst gestart om lopers, die niet bij een vereniging zijn aangesloten, de mogelijkheid te bieden om zich onder deskundige begeleiding voor te laten bereiden op de halve marathon van de DDL.

Ook is er besloten om dit jaar het parcours van de 10 km exact 10 km te maken en officieel door de AU te laten meten.

Ledengroei, Ledenbehoud, Doorstroming

We zijn bezig met opstellen van een plan van aanpak hoe we denken, meer leden te werven, te behouden en de doorstroming te bevorderen.

- Introductiepakket maken, zal o.a. gaan bevatten laatste clubblad, smoelenboek van de belangrijkste gezichten binnen de vereniging, informatie over de website, trainingen etc.
- Informatiebijeenkomsten /snuffeltrainingen om nieuwe leden en aspirant leden te informeren
- De mogelijkheid om vervolgcursus Start to Run onderzoeken
- Onderzoeken naar mogelijkheden mentorschap voor opvang nieuwe leden



**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

Heldere taal... Spreekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

Prof. Asserweg 8
Postbus 460
5140 AL Waalwijk
T (0416) 33 05 05



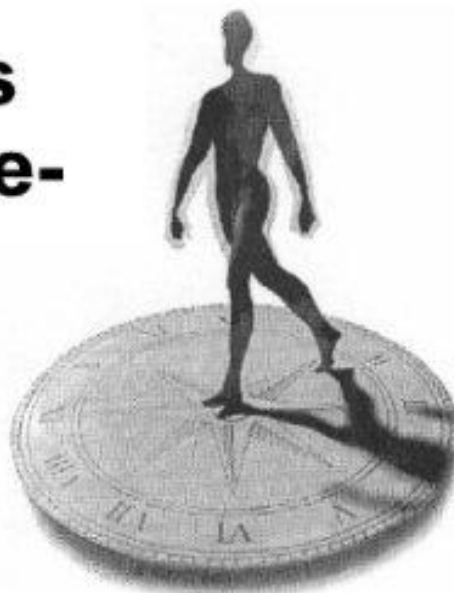
Van Daal & Partners

Accountants & Belastingadviseurs

HLB Van Daal & Partners is gevestigd in Dongen, Gemert,
's-Hertogenbosch, Oss, Schijndel, Tilburg en Waalwijk

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

U vindt bij ons een prima inge- speeld team



Rabobank

Drunen, Grotestraat 149
Elshout, Kerkstraat 71

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

Zondag 12 december 2010	Indoorwedstrijd in Vlijmen (wedstrijd onder voorbehoud)
Zaterdag 18 december 2010	Oliebollentraining
Zondag 9 januari 2011	Snertloop
Zaterdag 15 januari 2011	Winterwandeling
Zondag 16 januari 2011	Clubcross(alternatief 6 februari)
Vrijdag 21 januari 2011	Rik en Jokeravond
Zondag 20 maart 2011	Drunense Duinen Loop
Mei 2011	ARR – DAK meeting
Zondag 6 juni 2011	Competitiewedstrijd senioren
Donderdag 23 juni 2011	Baanwedstrijd
Zaterdag 27 augustus 2011	14 ^e DAK wandeltocht
September 2011	DAK – ARR meeting
Zaterdag en zondag 24 en 25 Sept	Club kampioenschappen
Zondag 6 november 2011	Drunense Duine Cross
Zondag 11 december 2011	Indoor

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek	Body Walking	Nordic Walking	Snelwandelen	Wandelen
Lars Karremans Eric van LoonMeike van Beurden Hanny van Riet Flynn van Mook Anastasia Sluyter Rick van den Broek Ankie Leijten Daniëlle Uphus Marga Corten John Adriaansen Teuni Bouman Marloes Buijs Ans van Delft Diana Kooijmans Jacqueline Mikkers Ellen Moerkerke Bas Moerkerke Jacqueline van Oijen Munise Ozkan Noor Peters Katja Verhoeven Yvonne Vermeulen Ingrid Vrinten Henk van Beijnen Anja van Spijk Antione van Wanrooij Sam van Nieuwburg (donateur, tevens jongste lid) Annabelle van Bavel Andréé Mensink Coen de Nooijer Cindy Klomp	Ans Klerks	Anna de Punder Hanneke van Woerden	Tom Leijten Anouk Leijten	Jaqueline van Hees-Vielen



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ

SUPERMARKTEN

VERMEULEN &
RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

CARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERSEN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

Van het WOC

Aan het weer te merken is het cross-seizoen weer begonnen. Ook de Drunense Duinen Cross van dit jaar was ook een echt modderfestijn. Voor de jeugd die wat minder van modder houdt is er op 12 december weer de indoorwedstrijd van DAK in Die Heygrave in Vlijmen. Dit jaar is deze wedstrijd de eerste van een circuit van vijf wedstrijden in onze regio. Als je meer dan drie wedstrijden meedoet kun je in aanmerking komen voor het eindklassement.

In januari hebben we onze clubcross bij Giersbergen. Dit jaar zal deze zijn op 16 januari. Omdat het vorig jaar geen goed weer was hebben we al een alternatieve datum gekozen voor het geval de weersomstandigheden een veilige cross niet toelaten, deze datum is 6 februari.

Voor de baanatleten is er op 23 juni volgend jaar weer onze eigen wedstrijd van het baancircuit. De clubkampioenschappen op de baan zullen weer als vanouds het laatste weekend van september zijn, 25 en 26 september dus. En de indoorwedstrijd van volgend jaar zal zijn op 11 december.

De Dual Meet-wedstrijden met de Altena Road Runners zullen weer zijn in mei en september, de definitieve data zullen we in overleg met hen vaststellen.

Hopelijk tot ziens bij een van de wedstrijden, als het niet als atleet is dan graag als jurylid, medewerker of publiek.

Namens het WOC,
Paul van Delft

Zaterdag 18 december a.s.
Gezamenlijke OLIEBOLLEntraining
Voor alle afdelingen
Locatie op de parkeerplaats in Giersbergen
Samenkomst is om 14.00 uur

Van de redactie

Door het overweldigende aanbod van kopij voor dit clubblad hebben we niet alle stukken(jes) kunnen plaatsen.

Ook het Trainingsoverzicht en het overzicht van Commissies hebben we deze keer laten vervallen. Deze informatie staat overigens ook op de Website www.dakdrunen.nl

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

Realisatie clubgebouw DAK in volle gang

Het zal de bezoekers van het sportpark niet ontgaan zijn dat het nieuw clubgebouw uit de grond gestampt wordt.

De contouren zijn al goed zichtbaar, het wordt een L-vormig gebouw in de zelfde architectuur als het bestaande clubgebouw van MHCD. De bouw wordt gerealiseerd door bouwbedrijf Merckx-Verkerk. Tot medio november is het volgende gerealiseerd: De fundering is ontgraven en gestort, de begane grond vloer is gestort, het metselwerk van het binnenspouwblad is nagenoeg geheel gerealiseerd. Binnenkort zal worden begonnen met opmetselen van het buitenspouwblad en het aanbrengen van de verdiepingvloer en de dakconstructie.

De bouwcommissie zit niet stil, er is overleg gevoerd over de afwerking van het gebouw: tegels moeten worden uitgezocht. De plaats van de wandcontactdozen en schakelaars, tappunten en dergelijke is inmiddels bepaald. De keuken is ontworpen en inmiddels besteld. Een belangrijke taak van de bouwcommissie is, om het gebouw binnen het taakstellende budget te realiseren, tot nu toe zijn we er in geslaagd binnen het budget te blijven.

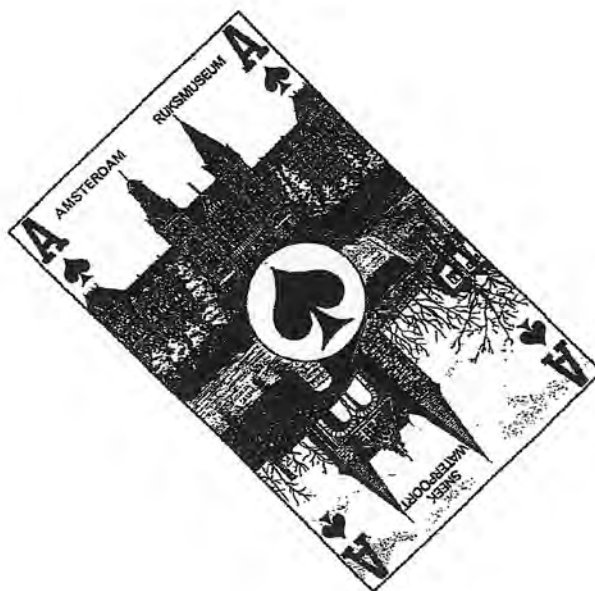
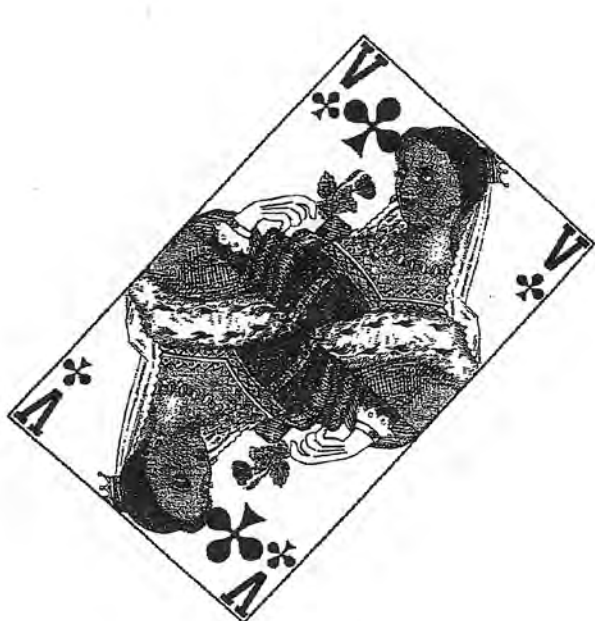
Zodra de ruwbouw gereed is, willen we een beroep doen op vrijwilligers binnen DAK, die kunnen en willen helpen bij de afwerking van het gebouw. Het betreft lichte werkzaamheden zoals schilderwerk, klein timmerwerk, eenvoudig installatiewerk en schoonmaakwerkzaamheden. Als je daar wat voor voelt neem dan contact op met een van onze bestuursleden of de bouwcommissie.



Ondertussen is door de hevige regenval de toegang van de baan veranderd in een modderpoel, we zullen daar even mee moeten leven, en hopen dat de vorst nog niet invalt. De verwachting is, dat voor de zomervakantie 2011, de nieuwe accommodatie feestelijk in gebruik genomen kan worden.

Namens de bouwcommissie,

Steef Molema



RIK- en JOKERAVOND

**VOOR LEDEN van
de Drinense Atletiek Klub
MET INTRODUCEE**

Op VRIJDAG 21 januari 2011

IN ONS OUDE KLUBHUIS

**Inschrijven en koffie drinken vanaf 20.00 uur
Aanvang kaarten uiterlijk 20.30 uur**

**Om een idee te hebben hoeveel deelnemers er zijn,
GRAAG OPGEVEN BIJ:
Louis Muskens Tel. 0416-374102**

Afscheid Piet van Hulten

Gedicht als toespraak ter gelegenheid van het afscheid van Piet van Hulten als trainer van de recreantenloopgroep - 27 oktober 2010

Een trainer nieuwsgierig van aard
 maar jij bent voor ons heel wat waard
 Van je salaris, wat je verdient bij DAK
 kan je een paar schoenen kopen met het grootste gemak

Wat jij hebt betekend voor DAK is te veel om op te noemen
 daarvoor kunnen wij jou ook niet meer roemen
 Tegen een koninklijke onderscheiding en een heus straatbord kunnen wij niet op
 we willen het dan ook houden bij jouw uitspraken zoals hophophophophophop

Je opvolger Hans heb je zelfs heel nauwkeurig uitgezocht
 een strenge selectie ging er aan vooraf en hij loopt tegenwoordig elke marathonbocht
 Met Hans samen met Marian gaan we het zeker maken, dat stelt jou gerust
 en wij raken elke maandag- en woensdagavond toch weer uitgeblust

Op jouw verjaardag wordt er altijd getrakteerd
 en nagepraat over de looptechniek die wij verkeerd hebben aangeleerd
 Het eerste, het viere van de verjaardag, gaat Hans hopelijk overnemen
 sterker nog, dat gaan we bij onze nieuwe hoofdtrainer en zijn bestuur gewoon claimen

Nadat wij hoorden dat je toch ging stoppen
 zijn wij bij elkaar gaan zitten met een aantal gezonde koppen
 We moeten iets voor Piet doen was de algemene conclusie
 want niemand van onze loopgroep had met jou ooit ruzie

Wat te doen voor iemand met zo'n staat van dienst was de volgende vraag
 het antwoord op die vraag volgt vandaag
 Naast het wokken, dat een mooie avond is geworden voor jou en Netty, je vrouw
 hebben we nog iets in petto als waardering voor je jarenlange trouw

In zes woorden mochten de atleten aangeven waaraan ze denken, als ze Piet horen
 een dik pak papier volgde en iedereen wilde erbij horen
 Soms was het heel veel tekst, maar dat heb je als je vrouwen aan het woord laat
 nu zal ik wel kritiek krijgen, want dat is zoals het gaat

Alle teksten zijn in eenzelfde huisstijl opgesteld en voorzien van een foto van iedereen
 als herinnering aan jouw mooie jaren, dat zie je zo dadelijk meteen
 Voor wat we dadelijk laten zien is hulp gekregen van je zoon
 nu wordt het voor jou nog moeilijker heel ongewoon

Wat je nu te zien krijgt gaat je misschien ontroeren, maar dat kan in dit illustere gezelschap
 De beelden laten zien wat je voor ons en DAK hebt betekend in de volle breedte, het is geen grap
 Geniet van de momenten en kom nog eens een keertje kijken of je opvolger nog voldoet
 Wij willen aan jou en Netty nog een paar woorden uitspreken, het ga jullie goed.

*Namens de recreantengroep Piet van Hulten – maandag en woensdagavond
 Erik Tausch*

trainer met passie, enthousiasme en het hart op de goede plek



Piet van Hulten nog niet DAKLOOS

Door: Kees Klerx, recreant, oktober 2010

Nekslag loopgroep "Piet en Hans"

Atletiek en wandelvereniging DAK is bijzonder teleurgesteld nu een loopgroep van ruim 40 personen is opgeheven.

Het einde van loopgroep "Piet en Hans" was op 27 oktober 2010 een feit. Jarenlang werd gedreigd deze groep op te heffen, maar dit werd keer op keer, tot grote vreugde van de leden van loopgroep, uitgesteld. "Van uitstel komt afstel" was de graag gehoorde kreet. Maar helaas, in dit geval is er geen sprake meer van afstel. De oorzaak van het opheffen van deze loopgroep ligt niet aan de groep als zodanig, maar moet elders gezocht worden.

De definitieve nekslag kwam namelijk toen de hoofdtrainer besloot zijn trainersactiviteiten voor deze groep onherroepelijk te beëindigen. Deze hoofdtrainer was nota bene die trainer waar het beroemde Piet van Hulten pad naar vernoemd is.

Piet van Hulten pad
DAK trainer

Alvorens het opheffen van de loopgroep "Hans en Piet" is er de afgelopen weken nogal wat ophef geweest. Piet heeft 18 maanden lang gedreigd om op 27 oktober 2010 te stoppen. Dit heeft hij tot vervelens toe, vele malen aangekondigd. Desalniettemin wilde Piet onlangs deze datum verplaatsen naar 20 oktober.

Normaliter doet de groep daar niet zo flauw over, maar toevallig was iedereen verhinderd op 20 oktober.

Ook toen Piet smeekte om de datum te verzetten in verband met de verjaardag van zijn kleinkind. Nee, helaas voor Piet, iedereen was verhinderd op 20 oktober, men gaf geen krimp en hield voet bij stuk. Piet snapte er helemaal niets van en was hierin zwaar teleurgesteld. "Dan zoek ik thuis wel een andere oplossing" was zijn nogal neerslachtige antwoord, "en kijk ik wel hoe ik de vrede in de familie kan bewaren." De groep vond deze situatie echter wel grappig en toonde absoluut geen medelijden. Had hij maar niet moeten stoppen...

De reden dat niemand op 20 oktober kon, was omdat de groep voor Piet dan een verrassing in petto had. Piet's vrouw zat ook in het complot, dus wat betreft de vrede in de familie zat het wel snor.

Naambordje

In de aanloop naar 20 oktober was er voor Piet nog een behoorlijke tegenvaller. Het was het onderwerp van gesprek in de hele verenging. Het naambordje "Piet van Hulten pad, DAK trainer" is namelijk plotseling verdwenen bij de aanvang van de bouw van het nieuwe clubhuis. Niet alleen de DAK-hoofduitvoerder heeft alles afgezocht naar het bordje, maar ook Piet heeft het hele terrein afgezocht, bij iedereen navraag gedaan en is zelfs naar het gemeentehuis het politiebureau geweest. Piet: "Het is mijn persoonlijk eigendom. Eigenlijk zou het bestuur aangifte van diefstal moeten doen". Omdat het

MELDEN BIJ DE UITVOERDER
T. van Baardwijk

bordje nadrukkelijk persoonlijk eigendom is van Piet zal dit het bestuur verder worst wezen waar dat kreng gebleven is. "Piet doet maar mooi zelf aangifte" aldus een bestuurlid die niet met naam en toenaam in dit artikel genoemd wil worden.

Het is tevens gebleken dat niet alleen het naambordje van het pad is verdwenen, maar nog rigoureuzer, het hele pad is weg. Nu is er sprake van "Piet van Hulten pad-weg".

Piet van Hulten pad weg
DAK trainer

Nordic wokken?

Op 20 oktober was het dan zover. Piet en zijn vrouw worden thuis door Hans en Marian om stipt 17:45 uur opgehaald. Geen minuut later, want het hele eetschema van Piet ligt vanaf 17:01 uur al dusdanig in de war dat Piet's vrouw het niet reëel achtte een maaltijd langer te kunnen uitstellen dan tot 17:45 uur.

Piet, zijn vrouw, Hans en Marian meldde zich stipt 18:00 uur op het parkeerterrein van DAK waar we met ruim 30 personen klaar stonden voor het avondprogramma. Iedereen wist wat we zouden gaan doen behalve Piet, die zichtbaar zat te balen en te speculeren over het programma voor de komende paar uur. Ook was Piet al duidelijk verontrust of hij wel op tijd terug zou zijn voor de loopgroep van 20:30 uur.

De hele meute vertrok vanaf het DAK terrein naar een wokrestaurant in het pittoreske Nieuwkuijk. Het betrof hier geen Nordic-wokken zoals sommige verondersteld hadden. Het was de uitdaging om zoveel mogelijk te eten en te drinken binnen een tijdsbestek van maximaal 10.800 seconden. Sommige gingen enkele seconden over de tijd, en een conflict met het restaurant personeel was geboren. In dit geval gold namelijk de bruto tijd en niet de netto tijd zoals atleten dat min of meer gewend zijn. Hier zal de volgende keer rekening mee moeten worden gehouden.

Die avond was bijzonder geslaagd, er is veel lol gemaakt, veel en lekker gegeten, gedronken en gelachen. Omstanders hebben Piet toch nog even wit rond zijn neus zien worden; Op een gegeven moment zat de sfeer er zo goed in dat het tijd was om aan Piet te vragen "En Piet, was kost dat nou zo'n avondje?"

27-oktober-2010

Zoals gezegd, was deze wokavond nog niet het definitieve afscheid van Piet. Dat was op 27 oktober. Voor deze trainingsavond had Piet een speciaal programma opgezet, met een nazit in de kantine. De opkomst was geweldig en ook vandaag zat de sfeer er weer goed in.

Voor de warming up had Piet geweldig zijn best gedaan; hij had een medley op de bandrecorder gezet van alle langspeelplaten en singletjes uit zijn jonge jaren; van Zak eens lekker door, De vogeltjesdans, tot Rock around the clock. En natuurlijk niet te vergeten het wereldberoemde nummer Duimen omhoog, kont naar achter, voeten naar binnen en tong naar buiten, waarvan de componist tot op de dag van vandaag nog niet achterhaald is.

De kerntraining was geraffineerd opgezet en zeer educatief. Een unieke combinatie van wandelen, hardlopen, kennis vergaren en slap ouwehoeren. Daarbij vlogen de spreekwoorden en gezegden om de oren. Alles over de brug gooien, Aan alles komt een einde" Ja, als je alles over de brug gooit, komt zelfs aan alles een einde.



Na de kerntraining, voor het eerst met een nog droge rug, was het de tijd om de binnenkant nat te maken in de kantine.

Tijdens de koffie met gebak werd er een diaprojectie getoond ondersteund met lichte muziek. Goed werk van Erik Tausch! Daarin hadden alle leden een persoonlijke boodschap voor Piet. Een terugkomend fenomeen hierin was "hup-hup-hup-hup-hup" of in woorden met dezelfde strekking.

Tevens werd het groepscadeau overhandigd; een fotoprinter. Dit omdat Piet soms per email foto's in 65 delen opstuurt. Nu heeft hij de mogelijkheid om de foto eerst te printen en dan per reguliere post in één stuk te versturen.

Daarna is er ook nog een bloemetje uitgereikt door het bestuur aan Marian en aan Hans als dank voor de opvolging van Piet. Tot slot kreeg Piet uiteindelijk ook nog een boekje.

Ook Piet had nog een dankwoordje voor de groep, met name voor zijn opvolgers Hans en Marian. Het stokje werd niet alleen in spreekwoordelijke zin overgedragen maar ook in letterlijke zin. Na het officiële gedeelte werden de flessen ontkurkt en werd de stemming voor zover dat mogelijk was nog verder opgevoerd.

Het was een bijzonder leuke avond, waar zowel Piet als alle recreanten enorm van genoten hebben.

Gelukkig blijft Piet nog steeds actief bij DAK, dus is hij vooralsnog niet DAKloos, is hij voorlopig onder DAK en kan hij voorlopig nog steeds uit zijn DAK gaan. Dus een ding is zeker, wij krijgen zeker Piet nog eens op ons DAK.

Nieuwe loopgroep "Hans en Marian"

Atletiek en wandelvereniging DAK is bijzonder blij met een nieuwe loopgroep bestaande uit ruim 40 personen. Nadat een de alom bekende trainer Piet van Hulten zijn werkterrein heeft verlegd, zijn er andere trainers naar voren geschoven, Hans en Marian. Dat betekent dat de oude loopgroep Hans en Piet is weggesaneerd, en dat er een nieuwe groep Hans en Marian is geboren.

In de wandelgangen gaat nu het gerucht dat club de nieuwe trainers wil adoreren middels naambordjes. Het bordje van de oude trainer alsmede het bijbehorende pad zijn van het terrein verwijderd. Achteraf gezien kan dat toch geen toeval zijn? Immers, de eerste ontwerpen van de nieuwe bordjes zijn al gemaakt;

Hans van den Heuvel LAAN
DAK trainer

Marian van Tilborg AVENUE
Assistent DAK trainer

Hans en Marian park
Atletiek en wandelvereniging DAK

Het zal de komende tijd ongekend spannend worden bij DAK; komt het bord van Piet van Hulten nog boven water of zal dat bord worden verdrongen door de nieuwe ontwerpen? Wordt ongetwijfeld vervolgd!

ONTVOERD?

Groot was mijn verbazing dat op woensdag 22 oktober om 17.50 uur bij ons werd aangebeld. Wat naar later bleek 'n vrouwelijke en 'n mannelijke militair in burgerkleding verzochten ons, mijn vrouw en ik, vriendelijk maar wel dwingend in de gereedstaande auto te stappen. Zo werden mijn vrouw en ik ontvoerd.

Zelf had ik misschien nog wel kunnen ontsnappen, ik was namelijk mijn gehoorapparaten vergeten in te doen, maar aangezien zij mijn vrouw in gijzeling hadden, besloot ik toch maar weer in te stappen.

Op de parkeerplaats bij het park stond 'n heel peloton gereed om ons verder te begeleiden. Uitstappen was onmogelijk want onder dwang werd ik weer teruggeplaatst in het militair voertuig. In 'n lange stoet naar de fusilladeplaats naar ik dacht, maar wat schetst mijn verbazing: voor 'n groot wokrestaurant werd gestopt, de portieren werden voor ons opengemaakt en we werden zelfs geholpen met uitstappen. Daar stonden nog meer mannelijke en vrouwelijke soldaten in burgerkleding ons op te wachten. Na wat vriendelijke hoofdknikjes naar ons werd ons verzocht plaats te nemen aan het hoofd van 'n lange tafel. Onze verbazing werd steeds groter toen de mededeling kwam dat we vrij waren en er zelfs 'n berg eten op ons stond te wachten. Dat was nog niet alles want er stond 'n kok uit China die alles in 'n pan gooide waar toen 'n grote steekvlam uit kwam. Na 'n paar minuten kwam alles op mijn bord terecht met de woorden "smakelijk".

Ik dacht nog: als er maar geen vergif in zit. Maar toen ik zag dat iedereen het begon op te eten viel ik ook maar aan. Gelukkig heeft iedereen het overleefd en hebben wij met z'n allen daar drie uren zitten buffelen van diverse lekker eten, ijsjes, fruit etc. Om 21.30 uur werden wij weer netjes in het voertuig gepakt en thuis afgezet. Einde oefening.

Alles bij elkaar 'n bijzonder gezellige avond, waarvoor ik iedereen wil bedanken van de groep (oud PIET) HANS en MARJAN.

Dit onofficieel afscheid van de groep heeft maar 'n week geduurd. Meestal ben je er in 'n uur vanaf, maar de volgende verrassing kwam op maandag 25 oktober toen om 19.30 uur de bel flink rinkelde en er 'n grote groep sportfanaten voor de deur stonden. Allen met 'n feestneus en hoedje op en er 'n luid feestgezing klonk, zo luid dat het vier straten verderop nog duidelijk te horen was.

Zo zie je maar weer (of beter gezegd: hoor je maar weer) dat hardlopers 'n grote longinhoud hebben.

De laatste officiële training voor deze groep (er is nog 'n andere groep) op woensdag 27 oktober was het weer niet vriendelijk gestemd. De inleiding op muziek waarvoor ik 'n muzikale mix had gemaakt, was prachtig om te zien: iedereen werkte eraan mee. Leuk om te zien hoe iedereen meedeed op o.a. Hoki poki, tsjoe stjoe wa, de vogeltjesdans de kabouterdans, de Zorbadans etc. Het Zweeds loopspel viel letterlijk gedeeltelijk in het water vanwege de regen. De papieren waar de spreken ingevuld moesten worden werden te nat. De cooling down werd ook op de muziek van de cooling down gedaan. Snel opruimen en naar binnen voor het droge gedeelte. Met het officiële gedeelte met diverse mooie woorden, 'n film en diverse mooie cadeaus is voor mij na 20 jaar voor de groep gestaan te hebben de tijd gekomen voor het afscheid.

Dit met vol vertrouwen dat HANS en MARJAN deze groep kunnen blijven stimuleren voor kwaliteit maar zeker ook gezelligheid. Voor mij 'n onvergetelijke tijd. Bij deze wil ik iedereen hartelijk bedanken voor de geslaagde avonden, maar ook voor in die 20 jaar gezellige trainingen HANS-ERIK-MARJAN-HENK en al die andere BEDANKT!

HANS en MARJAN succes met JULLIE groep.

OUD-trainer Piet van Hulten

INGEZONDEN

Reclamebord aangeboden aan Direct-Effect bedrijfscommunicatie, commerciële partner Drunense Duinenloop

Tijdens de Brabantse Kampioenschappen is aan vier commerciële partners, die voor vijf jaar een overeenkomst hebben afgesloten voor de ondersteuning van de Drunense Duinenloop, een reclamebord aangeboden rondom de atletiekbaan. Direct Effect, eveneens een nieuwe partner kon helaas niet aanwezig zijn. In oktober 2010 heeft dit mooie bedrijf, die de website verzorgd voor de Drunense Duinenloop en erg betrokken is, haar bord alsnog in ontvangst mogen nemen.

Het bestuur van DAK en het comité van de DDL bedankt de heer Corné van Hooren hartelijk voor het partnerschap zijn medewerking.



Voorzitter van DAK Martien van Weert en voorzitter van het comité DDL Walther de Vaan overhandigen Corné van Hooren het reclamebord en de bijbehorende bloemen.

Nieuwe bedrijven of geïnteresseerden

Zijn er bedrijven geïnteresseerd om vanaf 2011 deel te nemen als commerciële partners van de Drunense Duinenloop.....neem even contact op met Jaap of Erik.

Commissie Drunense Duinenloop
Marketing en PR

Erik Tausch, eriktausch@home.nl
Jaap Verstraate, jaapverstraate@home.nl



Dank je wel avond vrijwilligers van de Drunense Duinenloop 2010 goed ontvangen

De commissie Drunense Duinenloop kreeg van het bestuur van DAK toestemming om een speciale avond te organiseren voor alle vrijwilligers, die medewerking hadden verleend aan de editie 2010. Op vrijdag 12 november 2010 waren zij uitgenodigd voor een leuke avond met een hapje, een drankje en een dankwoord door de voorzitter van de commissie, Walther de Vaan en clubvoorzitter Martien van Weert.

Mede door het gevarieerd programma en de goede opkomst werd het een groot succes. Naast wat toespraken die er bij horen hadden Jaap Verstraate en Erik Tausch gezorgd voor een leuk programma. Een film was gemaakt, dat een goed beeld liet zien van het succes van maart 2010, een foto met lijst werd overhandigd aan de commerciële partners en Oscar werd bedankt voor zijn inspanningen voor de Drunense Duinenloop in de afgelopen jaren. Kortom: voor herhaling vastbaar.



Een nieuwe combinatiefunctionaris bij DAK

Na drie jaren met veel plezier in Drunen te hebben gewerkt voor het d'Oultremontcollege, atletiekvereniging DAK en hockeyvereniging MHCD, mag ik me bezig gaan houden met een nieuwe uitdaging bij Stichting De Schroef. Stichting De Schroef mag namelijk gaan uitbreiden naar 3 combinatiefunctionarissen Sport.

Vanaf 1 januari 2011 zal ik me daarom bezig gaan houden met enkele coördinerende taken voor Stichting De Schroef en hoop ik de jeugd in Oudheusden aan het bewegen te krijgen. Gelukkig wordt mijn werk in Drunen (en dus ook bij DAK) wel voortgezet door onze nieuwe combinatiefunctionaris: Babette van den Hout. Hieronder stelt zij zichzelf aan jullie voor. Rest mij om jullie via deze weg alvast te bedanken voor de prettige samenwerking tijdens de afgelopen drie jaar in Drunen! Ik heb het erg naar mijn zin gehad bij DAK en jullie zullen me zeker nog eens langs de atletiekbaan aantreffen. Sportieve groetjes, Maaïke Walters

Mijn naam is Babette van den Hout, 26 jaar oud en woonachtig in Nijmegen. Vanaf 1 november zal ik bij Stichting de Schroef werkzaam zijn als combinatiefunctionaris sport. In de maanden november en december zal dit op parttime basis gebeuren, maar vanaf 1 januari zal ik fulltime in dienst treden.

Ik ga Maaïke dan opvolgen als combinatiefunctionaris sport in Drunen. In deze functie zal ik voort gaan borduren op het goede werk van Maaïke wat betreft de sportstimulering voor de jeugd van het D'Oultremontcollege en de verenigingsondersteuning aan atletiekvereniging DAK en hockeyvereniging MHCD.

In mijn vorige functie als tennistrainster/manager van een tennisschool heb ik al veel te maken gehad met sportstimulering voor de jeugd. De jeugd enthousiast maken voor sport heb ik altijd als een enorme uitdaging gezien. Daarnaast heb ik ondersteuning aan sportverenigingen altijd erg interessant gevonden. Zelf ben ik al meerdere keren actief geweest binnen een commissie van een vereniging waar ik lid van was. Ik vind het leuk om mijn steentje bij te kunnen dragen aan een vereniging en mee te denken over het te voeren beleid. Met deze combinatiefunctie sla ik dus wat betreft sportstimulering en verenigingsondersteuning twee vliegen in één klap. Ik heb dan ook erg veel zin om als combinatiefunctionaris sport in Drunen aan de slag te gaan.

Sport speelt ook in mijn vrije tijd een grote rol. Ik tennis zelf al sinds mijn 5^{de} en ik heb ruim 6 jaar tennisles gegeven aan zowel jeugd als senioren. Naast tennis, heb ik ook tot mijn 17^{de} gehockeyd bij MHCD. Atletiek is tot op heden nog redelijk onbekend terrein voor mij, maar ik vind het erg leuk en uitdagend om met deze sport kennis te maken.

Tot slot kijk ik erg uit naar de samenwerking met DAK en zie een ieder dan ook graag tegemoet vanaf 1 november.

Babette van den Hout

DAK Tour de Mountains

Zaterdag 30 oktober was het dan zover, een groep DAKkers hebben de Drunense Duinen beklommen per mountainbike. De weergoden werkten niet echt mee, dus dat beloofde wat. Toch stonden om 13.00 uur ,14 sportieve DAKkers startklaar bij de Drie Linden om aan de tocht te beginnen. Voor enkelen was het de eerste keer op een mountainbike, zij hadden deze gehuurd bij de Drie Linden, wel zo makkelijk bleek later.

Al snel bleek dat de "nieuwelingen" niet onder deden voor de rest, dus we zijn als groep bij elkaar gebleven, wel zo gezellig en sportief, dat was uiteindelijk ook het doel van de middag.

Na twee en een half uur ploeteren en 25 km afzien en met de Drie Linden in zicht kwam niet minder dan wereldkampioen veldrijden Lars Boom ons gezelschap houden. Gelukkig konden we nog sneller waarnemen dan fietsen, anders was dit moment aan ons voorbij gegaan.

Leo Pol had een topdag, hij heeft dit moment moeten missen, hij zat n.l. voor Lars en wist dit vol te houden. Terug bij de Drie Linden hebben we nog wat consumpties genuttigd op het terras, wij waren iets te smerig om binnen te mogen zitten.

Wat ons betreft was het een zeer geslaagde middag, houd het clubblad in de gaten, misschien is het volgend jaar de laatste zaterdag van de zomertijd weer 'DAK Tour de Mountains'.



Hartelijke groeten,
Steef en Carla



Fietsen in Frankrijk !

Om maar met de deur in huis te vallen: omdat ik zelf onlangs met 'n groep sportievelingen 4 dagen naar de Alpe D'Huez ben geweest is bij mij het idee ontstaan om met 'n groep fietsers van DAK ook eens zoiets te ondernemen. Geen Alp beklimmen maar fietsen in het prachtige natuurgebied De Cevennen.

Omdat ik daar zelf al verschillende jaren op vakantie ben geweest en daar dus verschillende mooie tochten ken om te fietsen leek mij dit 'n leuke uitdaging voor 'n aantal mensen onder ons. We zouden er dan ook voor kunnen kiezen om als toetje de Mont Ventoux te fietsen?? Alles in overleg uiteraard. Om één en ander op poten te zetten wil ik natuurlijk eerst eens weten of er binnen DAK belangstelling is voor 'n dergelijke uitdaging?



De bedoeling is om met auto's daar heen te gaan, afstand 1150 km. Dit is in één dag te rijden mits men met meerdere chauffeurs rijdt. Makkelijk zou zijn als er iemand met 'n goede bestelbus zou kunnen rijden waar 'n aantal fietsen in kunnen zodat de auto's met minimaal 4 personen kunnen rijden. Ik zou huisjes kunnen regelen, voor eten kan worden gezorgd enz.

Wanneer wil ik dit gaan doen? Gedachten gaan naar september (gunstig om dan huisjes te huren daar deze dan niet meer door vakantiegangers worden bezet) en het weer is er over het algemeen nog goed daar.



Wie kunnen er mee? **iedereen binnen DAK** die enigszins kan fietsen over heuvelachtig terrein, dit wil zeggen: je moet wel kunnen klimmen want het is er absoluut niet vlak!

Je moet er natuurlijk wat vrije dagen voor over hebben, gedachten gaan uit van 'n weekje of 'n lang weekend, heen en terugreis bij inbegrepen.

Graag wil ik eens polsen of hier belangstelling voor is en nodig dan ook graag die mensen uit om , samen met mij,

hierover eens te babbelen op **donderdagavond 9 december om 21.00 uur** na de training, in het clubgebouw.

In 'n gezamenlijk praatje hoor ik wel of er belangstelling voor is, of we alleen daar tochtjes fietsen of we 'n dag richting de Mont Ventoux willen enz. of... dat dit plan geen haalbare kaart is, wat natuurlijk ook mogelijk is. Dat komen we alleen aan de weet als we eens met elkaar "brainstormen" over zo'n plan.

Dus nogmaals: **iedereen** binnen DAK die kan fietsen mag zich melden, dus niet alleen leden van de wedstrijdgroep, want hoe meer zielen hoe meer vreugd. De groep mag maximaal bestaan uit 24 mensen dat is het enige gegeven. Laat maar eens horen! Ik heb de koffie klaar!



Gr. Hans Brok tel. 375132

Devotie en bezinning

Na vier jaar op rij in Limburg de pelgrimsroute te hebben gewandeld, willen we het eerste lustrum van ons wandelweekend in Noord- Holland vieren.

Limburg mogen we trouwens niet meer in. Dat komt, omdat in het pelgrimsboekje staat dat het een tocht is voor devotie en bezinning. En die twee woorden komen in ons woordenboek niet voor. Kunnen wij daar wat aan doen?

In de trein is het al een gezellige boel. Dat vinden wij zelf tenminste. De andere passagiers in de coupé zijn minder blij met het gekwek van zeven uitgelaten vrouwen 's morgens om half acht.

We beginnen onze tocht bij het Centraal Station in Amsterdam. Van daaruit gaan we richting de Dam. Onderweg zien we cafés genoeg, maar er is er niet één open. En we hebben zin in koffie!

Omdat we dit weekend toch op chic gaan, (we overnachten deze keer in een hotel) gaan we bij Hotel Krasnapolski naar binnen. In ons wandelkloffie compleet met rugzak. Ik denk nog: "Ze zien ons aankomen" Maar de ober is heel vriendelijk en begint meteen de tafels aan elkaar te schuiven. "Dat is veel gezelliger", zegt hij. Als hij ons allemaal van een eigen dienblad heeft voorzien met daarop een koffiepote, glaasje water, bonbon en koekje, maakt hij ook nog een foto.



De afgelopen jaren kwam bij de eerste koffiestop het meegebrachte brood op tafel, maar dat doen we dit keer maar niet. Onze rugzakken gaan een uur later pas open als we in het Vondelpark lekker in het zonnetje zitten. Even later kunnen ook de paraplu's open en die zullen nog zo'n twintig keer open en dicht gaan vandaag.

Als we door het Amsterdamse Bos lopen is daar een hardloophwedstrijd bezig. Het blijkt een 6- uurs - loop te zijn. Wij fantaseren erover, om dit bij DAK ook een keer te doen. Een mooie route in de duinen uitzetten en al dan niet in estafette vorm lekker lopen. Maar wie krijgen we zo gek om dit te organiseren?

Op de Amsterdamse Bosbaan zijn ze aan het kanoën. We blijven ernaar staan kijken en overleggen ondertussen of we hier op het terras in het zonnetje gaan zitten lunchen of nog een eindje doorlopen. We besluiten voor het laatste te kiezen. Hadden we dat maar niet gedaan.

We wandelen richting Amstelveen en willen op het eerste het beste bankje onze lunch te gebruiken. Maar dat valt tegen. Alle bankjes zijn of te klein voor zeven personen of inmiddels nat geworden. We krijgen honger en alweer zin in koffie en dus wijken we van de route af. We zien in de verte een kerk en lopen daar naartoe, want waar een kerk is, is een kroeg. Dat klopt ook, alleen is hij dicht. De eigenaar van het café stuurt ons een paar honderd meter verderop naar de concurrent. Die is ook gesloten. We zien achter in het café wel iemand lopen, dus we kloppen op de deur en op het raam, maar er wordt niet open gedaan.



Dan beginnen we maar met z'n allen het terras te verbouwen. Ho, ho, begrijp me niet verkeerd, we schuiven tafels aan elkaar, draaien de natte kussentjes om en halen onze lunchpakketten tevoorschijn. Bij gebrek aan koffie drinken we onze bidons maar leeg.

Het is anderhalf uur later, als we toch nog koffie krijgen. We komen namelijk langs een manege. We lopen met onze bonte verzameling paraplu's het terrein op. Ik denk nog "Die paarden zijn wel blij om ons te zien. Ze springen door hun box". Maar meteen komt er een vrouw aangerend, die ons dringend verzoekt de paraplu's dicht te doen, daar schrikken die beesten van. Sorry!! Er is een kantine, dus koffie en zelfs warme chocolademelk. Heerlijk. Daar zijn we echt aan toe!

In de rijbak zien we een stevige dame op haar paard klimmen. Hij lijkt bijna door zijn hoeven te zakken als ze met hem rondstapt. Ik krijg medelijden met hem. Maar schijn bedriegt. Even later galopperen ze samen door de bak. Anky van Grunsven is er niks bij! Een mens kan zich vergissen.

We gaan al dicht naar het eindpunt van de eerste dag, tenminste dat denken wij. Ons hotel staat namelijk in de Dorpsstraat in Aalsmeer en het bord Aalsmeer zijn we al gepasseerd. Maar als we in de stromende regen aan een voorbijganger de uitdraai van routeplanner laten zien, schrikken we ons rot. Hij zegt dat we minstens twee uur terug moeten lopen. Wat blijkt nu: onze reisleidster heeft het kaartje van Amstelveen uitgeprint. Daar is ook een Dorpsstraat. We zijn vlug van de schrik bekomen en tien minuten later lopen we langs A.H. We slaan meteen een voorraadje in voor vanavond en voor morgen. Flessen wijn, zakken chips, krentenbollen en eierkoeken.

Alles wordt in de rugzakken gepropt en dan op naar het hotel. Dat ziet er netjes uit en bij de receptie zijn ze heel vriendelijk. Zo vriendelijk dat we daar de stoelen aan te schuiven en in de lounge toosten op een geslaagde eerste wandeldag.

's Avonds blijven we lekker in het hotel eten. We hebben geen zin om ver te lopen en maar goed ook. Het smaakt heerlijk. Na het eten nemen we nog een afzakkertje op de kamer, maar onze ogen vallen zowat dicht. Al gauw zoekt iedereen zijn bed op.

De volgende morgen na het ontbijt gaan we weer meteen op pad. We hebben de krentenbollen, eierkoeken, chips en wijn die nog over is, over onze rugzakken verdeeld. Nadat we ongeveer drie kilometer gelopen hebben, komt ons een groep fietsers tegemoet. Geloof het of niet, maar ze zijn van wielclub Presto uit Drunen.

Onze mannen hebben hen natuurlijk ingehuurd om te controleren of we wel echt aan het wandelen zijn. Nou, we zijn van plan om volgend jaar in Oostenrijk te gaan lopen. Dus mensen van Presto, maak je borst alvast maar nat!

We lopen een mooie route langs de Amstel als we drie vrouwen tegenkomen. Die hebben net koffie gedronken met appeltaart. Dat willen wij ook wel. Maar het is verder dan wij denken en we beginnen steeds vlugger te lopen totdat we bij de theetuin aankomen. In de serre worden we getrakteerd op koffie en appeltaart met slagroom. Er is er namelijk één 30 jaar getrouwd vandaag. En de appeltaart is heerlijk.



's Middags om een uur of half twee zien we een bank midden in het weiland staan. Dat is een mooie plek om te lunchen. Eierkoeken met wijn en krentenbollen met chips. Dat smaakt best. We moeten nog wel zo'n kilometer of tien voor we bij het eindpunt zijn en de zon begint aardig zijn best te doen. Dus we maken de rustpauze niet al te lang. En het is of de duivel er mee speelt. Met de wijn in de benen moeten we een paar keer over schrikdraad heen klimmen. "Gelukkig staat er geen stroom op", zegt er één. De volgende die de draad vastpakt, springt bijna een halve meter de lucht in. Dus toch!

We zijn bijna aan het eind van de tocht, als ons een bus voorbij rijdt. Bij de bushalte zien we, dat het de bus is die ons naar het treinstation had moeten

brengen. Nu moeten we een uur wachten. Maar dat is niet erg, want er is een kerk om de hoek. En waar een kerk is,..... juist. We kruipen lekker in het zonnetje op het terras en proosten op de goede afloop.

De terugreis verloopt verder voorspoedig en om zeven uur 's avonds zijn we allemaal weer op honk. Na weer een heel gezellig wandelweekend. We hebben onze spieren weer flink getraind deze twee dagen. Onze kaakspieren dan!

Carin, Carla, Corrie, Marian, Marianne, Jolanda en Joke

De Drunense Duinenloop komt er weer aan! 30^{ste} editie van de halve marathon.....een jubileum

Noteer zondag 20 maart 2011 in uw agenda. Loop mee of help mee als vrijwilliger om de 30^{ste} editie tot een nieuw succes te maken.

De commissie is al gestart met de voorbereidingen.

Vorig jaar hebben we ons jawoord gegeven aan het bestuur van DAK om ondersteuning te bieden aan de organisatie van de Drunense Duinenloop. Hiervan hebben wij geen spijt. Gelukkig kunnen we vaststellen dat de vele uren vrijwilligerswerk van de totale commissie, het aantrekken van een groot aantal commerciële partners, de 250 vrijwilligers die op straat stonden en het mooie weer succes hebben opgeleverd. Het evenement staat op de kaart van Heusden en Drunen in het bijzonder en is niet meer weg te denken uit het centrum.



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

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

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

Rendon. Renderend onderhoud!

RENDON
ONDERHOUDSGROEP

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

De sterhoofdsponsor RENDON Onderhoudsgroep is weer in beeld en heeft een prachtige nieuwe advertentie laten maken. Wij vinden het heel bijzonder als een sponsor zich zo manifesteert.

RENDON, erg bedankt voor deze geste.

De commissie Drunense Duinenloop is al weer een paar maanden in voorbereiding en wil de lat nog hoger leggen. Wat wordt nu al anders?

- Zowel de halve marathon als de 10 km worden officieel gemeten.
- Het plein wordt anders ingedeeld met een echte VIP-tribune aan de finish.
- Het aantal commerciële partners wordt uitgebreid.
- Het aantal bedrijven dat deel gaat nemen is toegenomen.
- De deelnemers kunnen een multifunctioneel loopshirt bestellen i.v.m. de jubileumeditie.
- De oplage van de kleurenbrochures wordt verhoogd en het verspreidingsgebied vergroot.
- Er wordt aan mensen, die geen lid zijn van DAK, maar wel willen trainen voor de halve marathon speciale trainingsavonden georganiseerd. Hiervoor wordt een geringe vergoeding gevraagd.



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

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

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

Namens de commissie Drunense Duinenloop

Erik Tausch eriktausch@home.nl

Jaap Verstraate jaapverstraate@home.nl



Start en finish vanuit het Drunense centrum met een fraai parcours rond de Drunense Duinen.

De wedstrijd is opgenomen in het wegcircuit van regio 13.
De Drunense Duinenloop is voor zowel wedstrijdlopers als recreanten.
Naast de halve marathon, 10 km en 5 km zijn er ook korte jeugd- en recreatielopen, door het centrum, van 500 meter, 1000 meter en 3000 meter.

Programma: (evenement start om 12.15 uur)

12.15 uur	10 km recreatieloop / jeugdloop
12.30 uur	5 km recreatieloop / jeugdloop
13.30 uur	halve marathon recreatieloop en wedstrijd
13.40 uur	1000 meter jeugdloop (Categorie: 8-9, 10-11, 12-13 jaar)
13.50 uur	500 meter jeugdloop (Categorie: t/m 7 jaar)
14.00 uur	3 km meter recreatieloop / jeugdloop

Zowel het parcours van de 10km en halve marathon zijn officieel gemeten.

Start en finish: In het centrum van Drunen
prijzen:

Halve marathon wedstrijd.

Parcours record mannen en vrouwen € 250,-

Bekers en geldprijzen voor de nr's 1, 2 en 3 bij volgende categorieën:

Mannen senioren, M35, M40, M45, M50, M55, M60+.

Vrouwen senioren, V35, V40, V45+.

Overall-prijzen voor de eerste 10 mannen en 5 vrouwen.

Voor de 10 km, 5 km en 3 km (volwassenen en jeugd) geen prijzen.

Jeugdloop.

Medailles voor de eerste 3 jongens en eerste 3 meisjes bij de 500 meter en 1000 meter per categorie.

Lees regelmatig www.drunenseduinenloop.nl voor de laatste informatie en aanvangstijden.

Inlichtingen:

Hille Smit, Europalaan 6, 5152NA Drunen.

Tel: 06-50730050, e-mail: ddl@dakdrunen.nl

Voorinschrijven:

via: www.drunenseduinenloop.nl

vanaf: 01-11-2010 t/m 27-02-2011

De inschrijving voor de jeugdlopen tot zondag 13 maart.

(startnummers jeugd worden niet verstuurd)



Atletiekvereniging

DAK



1968

commerciële partners:

RENDON

ONDERHOUDSGROEP



Fresenius Medical Care

MED&FIT
DRUNEN

VERMEULEN &
RECLAME

RUNNING
Center
WAALWIJK

EM-TÉ
SUPERMARKTEN

Ondernemersvereniging Drunen
Voor en met elkaar

FRESH-PRODUCE
B.V.

direct-effect
bedrijfscommunicatie

ROC
REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.

Bijster
RESTAURANT

Atletiekvereniging
DAK 1968

Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt dankzij de medewerking van:
Brabants Dagblad - Van Bokhoven groenten & fruit - HLB Van Daal & Partners - P. van Erp & Zn.
Gemeente Heusden - Transportbedrijf J. van der Linden BV - Rabobank De Langstraat
De Voorste Venne - Aannemingsbedrijf De Wit Drunen - ZLM
wilt u ook commerciële partner worden, neem dan contact op met:
Erik Tausch: 06-13766803 eriktausch@home.nl
Jaap Verstraate: 06-21107959 jaapverstraate@home.nl

Sfeer impressie van onze Drunense Duinencross



Promotie vrouwen naar tweede divisie

en Nederlands kampioen 3de Divisie.

De vrouwen waren al kampioen van Nederland 3^{de} Divisie. Dit was niet genoeg om direct te promoveren, daarom gingen op zondagmorgen 19 september 2010 een enthousiaste groep DAK-vrouwen vergezeld van de nodige supporters op weg naar Maastricht voor de promotiewedstrijd. De reis ging per bus, zodat we geheel ontspannen in Maastricht aankwamen. Bij het vertrek waren er in dit geval supporter(s), die graag in de belangstelling staan door op een geheel eigen tijdstip aan te komen, maar de ontvangst in de bus was dan ook zeer verwarmend.

Het weer was niet direct fantastisch, maar voldoende om goede prestaties neer te zetten.

Het begin is altijd spannend en was de 800m waarin Yvonne van Veen en Renée Spierings aan de start kwamen. Onderweg als ze langs het DAK-kamp kwamen werden ze enthousiast aangemoedigd en zo bleef het tempo erin. Beiden bleven vlak bij elkaar en ook op de eindstreep was het verschil niet groot, slechts enkele seconden. Renée: 2:53,53 min en Yvonne 2:56,42 min, Zie zo de eerste punten waren binnen.

Gelijktijdig was Miranda van Beurden gestart met speerwerpen. Met haar beste worp van 28,18 m zat Miranda in het middenveld.

Vervolgens de 100m waarop Whitney Beekmans startte samen met Maaïke de Wit. Whitney raasde over de baan en kwam als eerste over de streep in 13,07 sec. Dit was goed voor een sprong in het puntenklassement. Maaïke was als reserveloopster gestart voor het geval dat er iets fout zou gaan, want één valse start en je ligt eruit. Maaïke eindigde haar 100m in 16,94 sec

Yvet van der Sterren begon vervolgens aan het verspringen. Yvet won dit onderdeel met een afstand van 5,35 m. Yvet meldde dat het seizoen wel zwaar is geweest en ze had graag wat dichterbij het Persoonlijk record gesprongen. Maar opnieuw een sprong in het klassement.

Whitney Beekmans was al weer snel aan de beurt. Nog goed warm van de 100m en lekker ingelopen, mocht zij starten op de 400m. Dit was een heel spannende loop. Whitney begon ingehouden en na 200m lag zij achter in het veld. Maar zoals Rob Kamps vaak zegt: op de eindstreep wordt de eindtijd gemeten.

Vanwege haar rustige eerste 200m had Whitney nog over op de laatste 200m en dat was mooi om te zien.

Met sprongen ging zij naar voren in het lopersveld en op de eindstreep een tweede plaats in 62,55 sec.

Het polsstokspringen met Sanne van Driel was een boeiend onderdeel. De omroeper had al snel door dat Sanne veel van plan was. Iedere keer als Sanne moest springen kreeg zij de aandacht van de omroeper.

En terecht. Iedereen vol spanning bij de eerste sprong. En ja, erover. En nog een keer en nog een keer en zo ging het maar door. De glimlach op het gezicht van Sanne werd steeds groter en bij de supporters ook. Uiteindelijk 2,30m hoog, een vierde plaats en een Clubrecord meisjes junioren B en evenaring clubrecord meisjes junioren A en de vrouwen.

Echter wel heel kort na haar polsstok moest Sanne al de 400m horden lopen en dat was echt wel een opgave, maar voor de punten ging zij door. Haar tijd: 87,20 sec en weer de nodige punten binnen gehaald.

Intussen was Tanita Hofmans begonnen met het hoogspringen. Dat Tanita zou winnen, was misschien verwacht, maar spannend was natuurlijk met welke hoogte. Einde van seizoen en temperatuur niet optimaal. Het was spannend. Tanita had af en toe 2 of 3 sprongen nodig om de hoogte te overbruggen. En de laatste 10 cm was zij nog alleen in het veld. Uiteindelijk won Tanita afgetekend met 1,65 m en weer een sprong in het puntenklassement.

Terwijl Sanne polshoog sprong en Tanita hoog sprong, begon Lieke Hofmans aan het kogelstoten. Met een uitstekende stoot kwam Lieke op de eerste plaats en verdiende daarmee veel punten. Met haar 10,71m bleef zij slechts vijf cm onder haar eigen clubrecord.

Yvonne van Veen zat in de tweede groep kogelstoten en stootte de kogel naar 8,22 m een plaats in het midden van het veld.

Op de 200m startten Yvet van der Sterren en als tweede loopster Renée Spierings. Yvet startte zeer snel en kwam sterk de bocht uit. Op de eindstreep lag zij op de tweede plaats in een goede tijd van 26,21 sec. Goed voor veel punten. Renée ging goed van start, maar had ook al de 800m in de benen. Haar eindtijd was een prima 30,90 sec.

Het Hink Stap Springen was voor Tanita Hofmans haar tweede onderdeel en dat ging heel voortvarend. Direct een prima eerste sprong en uiteindelijk een afgetekende eerste plaats en een nieuw Clubrecord bij zowel de meisjes Junioren B, junioren A en de vrouwen.

Discus werpen was voor Lieke Hofmans. Zij verbeterde zich enkele malen en wierp uiteindelijk 29,94 m goed voor een tweede plaats en een Clubrecord meisjes junioren A slechts weinig cm's van het vrouwen clubrecord

De 3000m was voor Maaïke de Wit. Maaïke had zich bereid verklaard om deze afstand te willen, lopen, daar er anders niemand zou starten en de punten zouden hard nodig zijn. Maaïke, petje af, zoals jij dit hebt volgehouden. Stug doorgaan ook als het jouw onderdeel niet is. De omroeper had dit ook door en uiteindelijk eindigde Maaïke onder groot applaus van de omstanders haar 3 km in 15.07:92min. Voor

volgend jaar verheugt Maaïke zich al op het onderdeel kogelslingeren. Dat de punten hard nodig waren blijkt wel uit de eindstand.

Maar daarvoor moest eerst nog de 4x 100m met Whitney, Sanne, Yvet en Tanita worden gelopen. Altijd weer spannend zo'n estafette en ook deze keer. We hadden natuurlijk wel het vertrouwen erin dat de vrouwen goed zouden lopen, maar nu moest het gebeuren en het gebeurde. Whitney startte en liep uitstekend weg naar de kop van het veld en gaf de stok aan Sanne, die op haar beurt doortrok op weg naar Yvet die goed de laatste bocht in ging en de stok aan Tanita overgaf die in een zeer spannende laatste 100m binnenkwam in 52,15 sec de derde plaats. Het veld lag heel dicht bij elkaar en was een zeer spannende laatste onderdeel met kleine verschillen tussen de verenigingen. En nu maar wachten. Want we hadden zowel punten gewonnen als verloren. Waar zouden we op uit komen, die kanjers van vrouwen? Met enige moeite had ik een lijstje gezien en links en rechts wat gevraagd en een zucht van opluchting, de 4^{de} plaats, goed voor promotie. Maar de vrouwen wilden het toch hard op horen van de omroeper en ja: de 4de plaats en PROMOTIE

Slechts 17 punten verschil zaten er tussen DAK nummer 4 en nummer 5. Dames van harte gefeliciteerd. Nogmaals. Fantastisch gedaan.

Alle competitiewedstrijden hebben de dames uitstekend gepresteerd wat dan uiteindelijk ook in het Nederlands Kampioenschap uitmondde. De dames ploeg had vooraf prima kansen om hoog te eindigen. De dames hebben daar zelf veel aan gedaan om elkaar te stimuleren om voor de top te gaan en het zat erin en het is eruit gekomen. In zowel alle competitiewedstrijden als de promotiewedstrijd. Jullie hebben elkaar daarvoor uitstekend gestimuleerd en daarom wil ik graag een belangrijke aanjaagster noemen en wel Yvet, die iedereen enorm stimuleerde om zich in te zetten voor de vrouwenploeg om voor een top resultaat te gaan.

Met het behaalde aantal punten tijdens de competities wedstrijden zouden de vrouwen zich bij de eerste 12 hebben geplaatst van de 2^{de} Divisie.

Vrouwen van DAK jullie hebben het prima gedaan en we zijn trots op jullie.

Op de baan thuis zijn alle vrouwen nogmaals in het zonnetje gezet en zij waren na de mannen de tweede ploeg die kampioen is geworden. Zowel de mannen als de vrouwen zitten nu in de 2^{de} Divisie.

De Wandelende Tak

Winterwandeling voor alle DAK leden

Op zaterdagmiddag 15 januari 2011 is Louis Muskens van plan om weer een gezamenlijke winterwandeling te houden van circa 15 kilometer. Hieraan mogen alle DAK-leden (Atleten, Trimmers, Wandelaars, Body walkers en Nordic walkers) gratis deelnemen. De start zal zijn om 13.00 uur vanaf de parkeerplaats te Giersbergen, ingang vanaf de Margrietweg. We zullen eerst ongeveer 8 km wandelen, onderweg een kopje koffie of iets dergelijks nuttigen, waarna we gezamenlijk weer om circa 16.30 uur in Giersbergen terug zullen zijn.

Hopende op een grote opkomst, met de wandelgroetjes van Louis.

DAK wandelt ook elke woensdagmorgen

Vanaf 6 oktober 2010 is de wandelafdeling van DAK begonnen met een wekelijkse wandeling van circa 1 ½ uur op de woensdagmorgen. De start is telkens om 9.00 uur vanaf de parkeerplaats aan de Steegerf te Drunen.

Het tempo van de wandelingen zal aangepast worden, zodat elke wandelaar de routes mee kan wandelen en deze zullen voornamelijk gaan over paden door en in de omgeving van de Drunense Duinen.

Mensen die belangstelling hebben kunnen eerst een paar keer meegaan om te kijken of het ze bevalt alvorens lid te worden van de wandelafdeling van DAK.

Wandelaars die reeds lid van DAK zijn en die 's avonds moeilijk kunnen mogen gerust gebruik maken van de woensdagmorgen wandeling.

Voor meer inlichtingen kan men contact opnemen met Louis Muskens tel.0416-374102.

SNELWANDELEN

Wandelen tot aan het gaatje !!

Wie heeft er nou nog nooit een eind(je) gewandeld? Iedereen. Je bent lid van DAK en dan loop je hard, je wandelt of je wandelt snel. En juist van dat laatste wist ik eigenlijk niet zoveel vanaf. In de laatste weken is dat snel veranderd.

Een paar DAKkers die hun sporen op het gebied van snelwandelen al verdiend hebben wilden eens wat anders dan anders doen: meedoen aan de tachtig van de Langstraat: niet één keer, maar twee keer binnen de tijd (20 uur) die normaal staat voor die ene ronde van 80 km. Als je dan even rekent, kom je op een gemiddelde van 8 km per uur.



Dirk-Jan Nieuwenhuizen en Bart Snoeren, dat zijn die DAKkers, hebben dat gedaan, en hoe!!

Ze maakten niet alleen die twee ronden vol, ze deden dat ook nog voor het goede doel: hulp aan de inwoners van Wadduwa in Sri Lanka.

Daar hebben wij, ondergetekende en Harry Seijkens, ook al wat jaren bemoeienis mee.

Vooraf een paar keer bij elkaar geweest: eten, drinken, kleding, schema, wie neemt wat mee, twee ronden fietsen (of toch maar niet!!).

Dan is het al snel 11 september 2010: Unnaplein in Waalwijk. Tussen die ruim 2600 wandelaars ook Bart en Dirk-Jan, ze zijn er helemaal klaar voor. Wij ook: Harry Seijkens, Harrie van Delft en John Redeker. De tassen, de bidons, de flessen, thermoskannen zitten vol. We hebben heel wat mee te torsen. De meute komt op gang, in de Stationsstraat sluiten we aan. Met nog wat andere snelwandelaars liggen Dirk-Jan en Bart al vooraan. Het gemiddelde is ingesteld op 8.5 km per uur. Niet te hard, niet te langzaam want dan begint het te piepen!!. Het betekent dat twee wandelaars in het begin voorbijgaan, geen probleem in Nieuwkuijk al worden ze weer ingehaald en zijn ze niet meer gezien.

Het is wel wennen om dit te begeleiden. Soep inschenken, koffie halen, de vla in een beker, kortom, lopers wil is wet. De organisatie heeft dit jaar voor het eerst gezorgd dat er voorrijders zijn, een welkome en goede zet. Fietzers, auto's e.d. worden zo gewaarschuwd dat er lopers aankomen.

Langs de weg is het één groot feest: Raadhuisplein in Drunen, de Wolput in Vlijmen, De Hoeven in Haarsteeg, groot feest bij WSC enz.

Dirk-Jan en Bart stoppen eigenlijk nergens. Is er een grote post in zicht dat is de vraag wat er eventueel nodig is. We halen dat daar op en geven het weer af. Achter de voorrijders fietsen we door deze posten heen. Dat ziet er trouwens allemaal perfect uit, pluim voor de organisatie. Alhoewel?! In Waspik wordt maar één van de lopers gescand (tijd geregistreerd, en in de Moer moeten ze zelfs alles nog opbouwen?!). Maar och, ze lopen echt precies alles wat er gelopen moet worden.

Leuk is ook dat ik onderweg regelmatig gebeld wordt door de HTR en de RTV Midden-Brabant. In de uitzending kun je vertellen hoe het er bij staat.

Ondertussen worden er dus toch steeds meer kilometers gemaakt, ook door de begeleiders. Soep is op, even bellen naar Annabel (vrouw van Dirk-Jan): soep wordt geregeld. Geen koffie meer, John regelt dat er ergens weer koffie vandaan komt. Oei, de potjes rijstepap zijn er



doorheen, Vanuit Drunen komt er weer nieuwe voorraad. Belangrijk is dat de lopers de hongerklop voorblijven.

Op het einde van de eerste ronde (Kloosterstraat, Waalwijk) begint het te regenen, dus net als de eerste ronde voltooid wordt. Maakt niks uit, het gaat gewoon door. Na die ronde stop ik er even mee; doornat komt ik thuis, maar van slapen komt ook niks, dus zit ik er snel weer bij. Aan m'n fietstellertje zie ik dat het tempo iets lager is geworden: 1^e ronde gaf ie steeds 8 / 9 km per uur, nu 7/8 km. De vermoeidheid slaat ook toe, bij de een meer dan bij de ander. Spanning: haal ik 't wel, zie je bij Dirk-Jan !! Maar als duidelijk wordt dat er voor de laatste 30 km. nog zo'n vijf uur beschikbaar is, zie je 'n stuk rust komen. En Bart neemt z'n maat ook mee op sleeptouw.

Prachtig om die samenwerking te zien en om ze dan uiteindelijk in de sfeervolle en drukke Kloosterweg / Antoniusstraat / Stationsstraat binnen te zien komen. Daar halen ze ook de eerste (laatste!) lopers van de eerste ronde in!!??

Voldoening en tevredenheid alom.



Ook bij ons als begeleiders. Speciaal toch wel John, die de hele tocht op de fiets heeft meegedaan!!

Overigens ook knap van een heel stel andere Dakkers: eerst de 80 uitwandelen, dan even douchen en op de fiets om deze kanjers te begeleiden in hun tweede ronde. Ook daarvoor petje af.

Verrassend was de volgende dag de ontvangst en huldiging op de baan bij DAK. Bloemen en een woordje van Martien van Weert vielen de snelwandelaars ten deel.

De opbrengst voor het goede doel is € 1.751,00.

Dank aan Dirk-Jan en Bart voor hun prestatie en inzet voor dit goede doel. Zeker ook dank aan de begeleiding en iedereen die zijn steentje heeft bijgedragen.



Harrie van Delft.

Eerste snelwandelwedstrijd Winterserie Rotterdam.

Zondag 7 november 2010 was de eerste wedstrijd 10 km van de Winterserie in Rotterdam. Terwijl de Drunense Duinencross zich afspeelde in de duinen, waren de snelwandelaars Ad Leermakers en Harry Bijnen actief op de 10 km in Rotterdam. Riny Jehoe was helaas op het laatste moment geblesseerd geraakt, maar was toch als supporter mee gegaan.

Op het parkoers lagen nogal wat blad en restanten van beukennootjes, wat niet altijd even lekker liep. Ad liep op zijn 10 km in 1.09:56 uur en was daar niet geheel mee tevreden. Harry Bijnen was voorzichtig gestart en dat brak hem niet op, want hij kon daarna goed door versnellen. Resultaat 1.02:20 uur (9,62km/uur) een ruime verbetering van zijn **Persoonlijk record** met 1min en 29 sec. Harry was zelf hierover wel het meest verbaasd.

Snertloop voor alle leden op zondag 9 januari

Zoals veel leden weten, is de Snertloop een gezellige, jaarlijks terugkerende 'wedstrijd' die iedereen kan winnen, getraind of ongetraind. Dit keer wordt ie gelopen **zondag 9 januari 2011**, dus jullie kunnen het jaar dan goed beginnen. Een datum in december is dit jaar niet mogelijk vanwege onze indoor, regiocrossen en de feestdagen die in het weekend vallen.

Het wordt alweer de negentiende keer dat we deze gezellige DAKtiviteit organiseren. Natuurlijk is het weer de bedoeling, dat iedereen mee doet: van pupil tot veteraan, van wedstrijdatleet tot trimmer en van wandelaar tot jurylid. Voor hen, die het fenomeen SNERTLOOP nog niet kennen, volgt hier een korte uitleg.

Het is de bedoeling, dat er ingeschreven wordt met tweetallen (eventueel drietallen). Je schrijft daarbij in voor 1, 2, 3 of 5 ronden. Eén ronde heeft een lengte van ongeveer 1000 meter en deze is uitgezet in het recreatiepark. Om half elf wordt gezamenlijk gestart met een opwarmrondje, waarna ieder koppel voorspelt, hoe lang ze denken te doen over de afstand die ze gaan lopen (wandelen is daarbij natuurlijk ook toegestaan). Om de halve minuut start vervolgens een tweetal en zij die het dichtst bij de geschatte tijd komen, zijn de winnaars. De enige regel is, dat horloges verboden zijn. Na afloop is er voor iedereen natuurlijk een overheerlijk bord snert en voor de winnaars zijn er weer leuke prijzen.

Het evenement vindt plaats op **zondag 9 januari om 10.30 uur** in het sportpark. Mocht je niemand weten om mee samen te lopen, dan kun je toch meedoen. Wij zorgen er dan voor, dat je met iemand kunt meelopen, eventueel in een drietal. Het is ook toegestaan om met een familielid of vriend(in) te lopen, ook als die geen lid is van DAK.

De kosten voor deelname bedragen **€ 1,- per persoon**. Opgeven graag van tevoren, liefst per e-mail, bij één van onderstaande personen of bij de jeugdleiders. Het inschrijfgeld kun je in een envelop afgeven of op de dag zelf betalen. Inschrijven op de dag zelf is ook mogelijk, maar kom dan een kwartiertje eerder, zodat we op tijd kunnen starten.

Met vriendelijke sportgroeten,
Willian Muskens
Hobbemaplein 20, Drunen
W.Muskens@zonnet.nl

Martien van Weert
Jamaicaring 1, Drunen
MartienvanWeert@dakdrunen.nl

Zaterdag 18 december a.s.
Gezamenlijke OLIEBOLLEntraining
Voor alle afdelingen
Locatie op de parkeerplaats in Giersbergen
Samenkomst is om 14.00 uur

Column

Ontiegelijk lelijk trainingspak, ontiegelijk lelijk gezicht

Een halve marathon op poten zetten, dat is geen sinecure. Je hebt heel wat vrijwilligers nodig om ervoor te zorgen dat hardlopers op gezonde wijze de finish halen. Want een beetje uit hun doppen kijken bij een kruispunt is er niet bij. Die hersenen werken namelijk niet meer als die benen heel hard moeten malen. Dus heb je mannen en vrouwen nodig die bereid zijn om in weer en wind de hardloper te beschermen tegen een doodloper onder een auto of iets dergelijks.

Ik ben zelf ook jarenlang vrijwilliger geweest. Voor die paar uurtjes werd je aardig beloond: een T-shirt of een ander hebbedingetje waar een atleet meer dan 21 kilometer zich voor uit de naad moet werken kon ik zomaar verkrijgen door bij De Rustende Jager tegen een paal te gaan hangen om te voorkomen dat diezelfde hardlopers die paal en daardoor ook zichzelf omver zouden lopen.

De halve marathon van DAK heeft een andere opzet gekregen. Maar die vrijwilligers zijn nog altijd de kurk waar het evenement op drijft. De organisatie weet dat drommels goed en die had in al haar wijsheid besloten om al die mannen en vrouwen een avondje aan te bieden in de aula van basisschool Olof Palme. Ik stond dit jaar niet bij dat paaltje, want ik liep zelf mee. Maar ik had wat stukjes voor de plaatselijke media geproduceerd, dus werd ook ik uitgenodigd. Fijn, zo'n ruimhartig hart.

Het werd een leuke avond. Er was koffie, er was cake – bijna dacht ik: wie wordt er gecremeerd? – maar de muziek en fraaie beelden van de halve marathon zorgden ervoor dat die naargeestige gedachte heel snel verdween. Er werd weer een wervend praatje gehouden voor de volgende halve, waarbij er zoveel veren in de achterwerken van de vrijwilligers werden gestoken dat een complete legbatterij al die pennen niet aangevoerd zou krijgen.

Een natje en een droogje kon er ook nog vanaf. Kortom, het was een geweldig aangename avond. En de kans is groot dat de organisatie er weer een extra vrijwilliger erbij heeft gekregen. Wie is dat dan? Juist, dat ben ik. Ook ik zal waarschijnlijk die zondag weer mijn best doen om tegen die paal bij De Rustende Jager te gaan hangen.

Hoe dat zo komt? Die foto's hebben met op dit idee gebracht. Want tussen die prachtige plaatjes kwam er ineens een man voorbij in een ontiegelijk lelijk trainingspak met een ontiegelijk vertrokken gezicht. Ik dacht: zulke dwazen zou een vrijwilliger onmiddellijk van het parcours moeten verwijderen. Zulke door energieverspilling veroorzaakte lelijke koppen zijn geen reclame voor de mooiste halve marathon van Drunen. Toen pas drong het tot met door dat ik naar mezelf zat te koekeloeren. Dus heb ik mezelf maar alvast verwijderd van de deelnemerslijst.

Kees Klijn

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

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Terugblik competitie 2010

De promotie van de vrouwencompetitieploeg naar de 2^e divisie is elders in het clubblad aan de orde geweest. Per 1 januari a.s. zal Yvet v.d. Sterren als wedstrijdlid de overstap maken naar PH-Vught, waar ze al als gastlid trainde. Dit is wel een aderlating voor deze ploeg, maar hopelijk staan er nieuwe talenten op om dit gat te vullen.



De 1e mannenploeg heeft zich met grote moeite weten te handhaven in de 2e klasse. Na de eerste twee competitiewedstrijden stonden ze in de gevarenszone, maar in Den Haag wisten onze mannen op 6 juni bij de 3e competitiewedstrijd nipt bij de beste 32 ploegen landelijk te eindigen. Dit was voldoende voor handhaving. O.a. door de onverwachte extra punteninbreng van Wallie Span en Hans van der Linden bleef het degradatiespook buiten ons bereik.

De 2e mannen competitieploeg was onderbezet in de 3e klasse, toch top van de atleten die er wel stonden!

De mannen masters competitieploeg werd dit jaar geplaagd door de nodige blessures en afmeldingen en kwam daardoor alleen de 1e wedstrijd aan de start. DAK zag zich genooddaakt om de 2e en laatste wedstrijd zich terug te trekken, daar het had geen zin om met maar 2 á 3 atleten aan de start te verschijnen.

Naast de seniorenploegen hebben de juniorenploegen (B-, C- en D-junioren) met wisselend succes deelgenomen aan de competitie en laten zien dat er voor de komende jaren wel degelijk talent aanwezig is binnen DAK.

Competitie 2011;

De competitiedata zijn inmiddels bekend (zie ook www.atletiekunie.nl/competitie) In het volgende clubblad zal hier op teruggekomen worden.

Voor wat betreft de competitiedeelname 2011 is het belangrijk dat elke ploeg ruim voldoende atleten heeft. Noteer de data alvast, het zijn 2 of 3 wedstrijden voor de club, die erg belangrijk zijn voor ons als vereniging. Naast het ploegbelang is de competitie een mooi podium om je individueel te meten met andere atleten.

Diverse atleten kwamen in de afgelopen jaren zowel voor de senioren als de masters uit in competitieverband. Enkele (m.n. masters) hebben aangegeven zich alleen nog maar beschikbaar te stellen voor één ploeg of zullen helemaal niet meer deelnemen. Dit biedt de jeugdige talenten de mogelijkheid ervaring op te doen in een oudere leeftijdscategorie!

RASTER 40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen

Uitslagen Clubkampioenschappen

In het weekend van 2 en 3 oktober vonden de clubkampioenschappen op de baan plaats. Met goed weer (zeker voor oktober) kon de wedstrijd op een prettige manier plaatsvinden. Op zaterdag hebben de pupillen hun wedstrijd gehad. Voor de junioren en senioren is de wedstrijd verdeelt over 2 dagen. Op zondag vond ook de meerkamp voor de Specials plaats en was er een 5.000m voor zowel recreanten als wedstrijdlopers.

Jongens pupillen mini

600m

1 deelnemer(s)

1	982	Kevin van Loon	4-9-2003	DAK	2.46.8	min	
	Stnr	Naam	geb	40m	verspr	balw	ptn
1	982	Kevin van Loon	2003	8.0	2.58	11.53	734

Meisjes pupillen mini

600m

5 deelnemer(s)

1	3559	Nierop, Anne van	27-3-2003	DAK	2.59.3	min	
2	3556	Wassenaar, Kyra van	9-12-2003	DAK	3.04.3	min	
3	3557	Beurden, Meike van	14-8-2003	DAK	3.05.4	min	
4	3558	Dal, Anouk van	30-5-2003	DAK	3.19.3	min	
5	3555	Himpers, Janne-Lynn	26-3-2004	DAK	3.27.5	min	
	Stnr	Naam	geb	40m	verspr	balw	ptn
1	3559	Anne van Nierop	2003	8.3	2.59	6.61	586
2	3557	Meike van Beurden	2003	8.5	2.30	5.60	473
3	3556	Kyra van Wassenaar	2003	8.7	2.24	6.23	449
4	3558	Anouk van Dal	2003	9.0	2.22	6.06	402
5	3555	Janne-Lynn Himpers	2004	dns	dns	7.35	96

Jongens pupillen C

600m

1 deelnemer(s)

1	983	Mook, Flynn van	26-9-2002	DAK	2.39.5	min	
	Stnr	Naam	geb	40m	verspr	balw	ptn
1	983	Flynn van Mook	2002	8.1	2.80	11.21	757

Meisjes pupillen C

600m

5 deelnemer(s)

1	3561	Fenna Verweij	8-5-2002	DAK	2.30.0	min	
2	3564	Heeswijk, Tessa van	8-1-2002	DAK	2.36.5	min	
3	3560	Mollink, Minke	18-8-2002	DAK	2.45.0	min	
4	3563	Himpers, Joly-Eline	22-1-2002	DAK	2.54.8	min	
5	3562	Hanneke de Gouw	4-3-2002	DAK	3.10.9	min	
	Stnr	Naam	geb	40m	verspr	balw	ptn
1	3561	Fenna Verweij	2002	8.1	2.96	13.02	822
2	3562	Hanneke de Gouw	2002	8.3	2.69	12.82	733
3	3563	Joly-Eline Himpers	2002	8.1	2.81	9.44	724
4	3564	Tessa van Heeswijk	2002	8.3	2.39	13.03	677
5	3560	Minke Mollink	2002	7.9	2.27	7.90	614

Jongens pupillen B

1000m

1	986	Gijzel, Max van	13-8-2001	DAK	4.22.5	min
2	987	Wijngaarde, Stijn van	4-7-2001	DAK	4.25.4	min
3	985	Weijers, Cas	5-10-2001	DAK	4.28.4	min
4	984	Tran, Luca	3-11-2001	DAK	4.40.3	min
5	988	Rooij, Sem de	13-4-2001	DAK	5.39.1	min

5 deelnemer(s)

	Stnr	Naam	geb	40m	verspr	balw	ptn
1	984	Luca Tran	2001	7.7	2.81	15.75	902
2	985	Cas Weijers	2001	7.8	3.02	14.12	900
3	986	Max van Gijzel	2001	7.7	2.71	11.75	814
4	987	Stijn van Wijngaarde	2001	8.5	2.46	12.04	644
5	988	Sem de Rooij	2001	8.5	2.20	10.06	555

Meisjes pupillen B

1000m

1	3567	Linden, Fleur van der	21-7-2001	DAK	3.51.1	min
2	3570	Dumont, Lara	31-5-2001	DAK	4.21.4	min
3	3565	Panzy, Chelsea	9-12-2001	DAK	4.26.0	min
4	3571	Mathlener, Lotte	9-5-2001	DAK	4.53.9	min
5	3579	Mook, Kiky van	6-7-2001	DAK	4.55.6	min
6	3568	Rooij, Dian van	12-6-2001	DAK	5.02.1	min
7	4078	Frikkee, Eline	9-9-2001	DAK	5.25.4	min

10 deelnemer(s)

8	3566	Proveniers, Danniëlle	9-10-2001	DAK	5.31.2	min
9	4076	Hoegee, Nina	11-6-2001	DAK	5.44.8	min
	3569	Pulles, Sanne	8-6-2001	DAK	dns	min

	Stnr	Naam	geb	40m	verspr	balw	ptn
1	3567	Fleur van der Linden	2001	7.1	3.42	20.64	1208
2	3565	Chelsea Panzy	2001	7.4	3.65	11.08	1043
3	3570	Lara Dumont	2001	7.2	3.27	10.00	984
4	3569	Sanne Pulles	2001	7.9	2.76	13.61	823
5	3579	Kiky van Mook	2001	8.1	2.78	12.28	773
6	3571	Lotte Mathlener	2001	8.1	2.48	12.06	709
7	3568	Dian van Rooij	2001	8.1	2.57	7.86	642
8	4078	Eline Frikkee	2001	9.0	2.57	10.94	579
9	3566	Danniëlle Proveniers	2001	9.1	1.93	9.82	416
10	4076	Nina Hoegee	2001	9.4	1.94	5.14	273

Jongens pupillen A

1000m

1	989	Broek, Tom van den	24-11-2000	DAK	4.00.0	min
2	994	Biemans, Stan	5-1-1999	DAK	4.02.2	min
3	990	Levy, Lewis	18-8-2000	DAK	4.25.3	min
4	995	Nierop, Stijn van	5-1-1999	DAK	4.48.7	min
5	992	Ven, Rick van de	19-7-1999	DAK	4.52.6	min
6	993	Schmiermann, Patrick	16-1-1999	DAK	5.15.3	min

6 deelnemer(s)

	Stnr	Naam	geb	60m	verspr	Kogelst	ptn
1	4039	Emil Gausvik	2000	10.2	3.30	6.51	1228
2	989	Tom van den Broek	2000	10.4	3.37	6.72	1227
3	990	Lewis Levy	2000	10.7	3.30	5.27	1083
4	995	Stijn van Nierop	1999	10.9	3.17	5.96	1076
5	994	Stan Biemans	1999	10.7	2.98	5.82	1055
6	993	Patrick Schmiermann	1999	11.9	2.72	5.90	869
7	992	Rick van de Ven	1999	12.0	1.85	5.85	682

Meisjes pupillen A

1000m

4 deelnemer(s)

1	3574	Moergastel, Eva van	23-11-1999	DAK	4.01.3	min
2	3572	Franke, Nienke	18-7-2000	DAK	4.28.0	min
3	3573	Bladel, Mare van	24-6-2000	DAK	4.38.9	min
4	991	Meijers, Chiara	8-1-2000	DAK	4.57.3	min

	Stnr	Naam	geb	60m	verspr	Kogelst	ptn
1	3572	Nienke Franke	2000	10.2	3.20	4.23	1058
2	3574	Eva van Moergastel	1999	10.7	3.05	4.54	983
3	3573	Mare van Bladel	2000	10.4	3.02	3.66	951
4	991	Chiara Meijers	2000	11.9	2.84	3.65	735

5000m Wedstrijd Mannen

1	3543	Spierings, Roel	2-7-1985	DAK	19.07.0	min
2	4083	Wiel, Luc van de	19-8-1988	DAK	19.17.0	min
3	4080	Houten, Thijs van	6-8-1977	DAK	20.55.0	min
4	3597	Hollander, Jos den	23-12-1954	DAK	21.11.0	min
5	3548	Klerx, Kees	6-11-1960	DAK	21.16.0	min
6	4082	Snijders, Marlie	17-2-1952	DAK	22.58.0	min

5000m Wedstrijd Vrouwen

1	4081	Baardwijk, Corry van	19-6-1947	DAK	24.55.0	min
---	------	----------------------	-----------	-----	---------	-----

5000m Recreanten Mannen

1	4088	Bosch, Adrie van den	6-8-1955	DAK	21.21.3	min
2	3554	Krijger, Rinus	12-1-1951	DAK	22.45.4	min
3	3548	Klerx, Kees	6-11-1960	DAK	24.11.9	min
4	4074	Gemert, Peter van	4-5-1966	DAK	26.25.0	min
5	4085	Vaan, Wather de	17-1-1946	DAK	26.42.4	min
6	4091	Kruif, Paul de	16-6-1957	DAK	27.27.0	min

5000m Recreanten Vrouwen

1	4084	Heuvel, Esther van den	10-1-1975	DAK	24.12.9	min
2	4092	Mook, Riet van	10-11-1961	DAK	24.20.8	min
3	3595	Tilborg, Marian van	31-8-1961	DAK	24.33.2	min
4	4081	Baardwijk, Corry van	19-6-1947	DAK	24.55.0	min
5	4087	Lee, Margot van de	20-5-1960	DAK	25.26.8	min
6	4086	Bosch, marianne van den	20-5-1960	DAK	26.01.0	min
7	4090	Okkers, Annelies	15-6-1969	DAK	27.33.7	min
8	4089	Bierkens, Karin	25-1-1968	DAK	29.30.0	min
9	4075	Ven, Fieneke van de	1-8-1969	DAK	30.06.8	min
10	3593	Vloon, Jolanda	1-4-1970	DAK	30.15.9	min

DAKkers in de Uitslagenlijst Drunense Duinen Cross

Drunen - Zondag 7 november 2010

Op zondag 7 november was al weer voor de 38e keer de Drunense Duinen Cross. Het weer tijdens de cross is meegevallen, al zullen de trimmers daar wellicht over van mening verschillen. Tijdens de trimloop regende het namelijk behoorlijk door. Het parcours was daarom best zwaar, maar alles bij elkaar is het een mooie wedstrijd geweest met goede prestaties en een goede bezetting.

MPUPB, MEISJES PUP B

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
4	Fenna Verweij	02	DAK	5:12
5	Tessa van Heeswijk	02	DAK	5:37
6	Minke Mollink	02	DAK	5:42
11	Hanneke de Gouw	02	DAK	6:11

MPUPA, MEISJES PUP A

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
3	Fleur van der Linden	01	DAK	4:40
8	Lara Dumont	01	DAK	4:55
30	Eline Frikkee	01	DAK	6:45

JPUPA, JONGENS PUP A

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
5	Emil Gausvik	00	DAK	4:37
15	Tom van den Broek	00	DAK	4:57
21	Rick vd Broek	00	DAK	5:08
23	Lewis Levy	00	DAK	5:18
24	Max van Gijzel	01	DAK	5:19
31	Cas Weijers	01	DAK	5:33

JJUND, JONGENS JUN D

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
3	Geert de Gouw	98	DAK	9:00
10	Geert Elferink	98	DAK	9:47

MJUNC, MEISJES JUN C

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Fieke Kivits	97	DAK	8:51
2	Daphne van Zandvoort	97	DAK	9:13

JJUNB, JONGENS JUN B

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Enno Kivits	94	DAK	15:25
9	Dirk van Rooij	95	DAK	19:49

JJUNA, JONGENS JUN A

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
3	Gijs van Rooij	92	DAK	23:59

V35, MASTERS V35

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Ciska Hensen	71	DAK	17:40

V40, MASTERS V40

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
6	Rika Bikker-Klerks	69	DAK	19:53

MSEN, MANNEN SEN

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
4	Rick Hartogs	89	DAK	30:24
13	Thijs van Houten	77	DAK	37:20
15	Harry Seijkens	79	DAK	39:21

M35, MASTERS M35

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Koos Verwey	71	DAK	29:22
2	Johnny van Heeswijk	73	DAK	33:47
4	Koen van Nieuwburg	71	DAK	36:08

M40, MASTERS M40

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
1	Mar-Hein vd Wiel	69	DAK	32:09

M45, MASTERS M45

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
10	Jan Haverhals	63	DAK	37:25

M50, MASTERS M50

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
6	Eddy van Mast	60	DAK	35:05
10	Marie van Beurden	52	DAK	36:16
14	Jan vd Lee	52	DAK	37:02
16	Jos den Hollander	54	DAK	38:12
18	Hans Brok	49	DAK	38:44
20	Peter Goedhart	57	DAK	39:35

SPEC, SPECIALS

Plts	Naam	GJ	Woonplaats/Vereniging	Tijd
7	Frank Schilders	91	Drunen	4:14
11	Nick Scheffers	00	Drunen	4:40

Uitslag Maresiacross zondag 14 november 2010.

De Roestelberg een prachtig loopparkoers. Omhoog en omlaag.

Meerder ereplaatsen voor DAK-atleten: Fleur van de Linden, Fieke Kivits, Enno Kivits, Gijs van Rooij, Ciska Hensen. Het was een leuke wedstrijd met veel strijd met de tegenstanders en de elementen.

De atleten hebben genoten.

Meisjes Pupillen B. 1,3 km	5. Fenna Verweij	6:09 min
	10. Hanneke de Gouw	7:36 min
meisjes Pupillen A. 1,3 km	3. Fleur van de Linden	5:34 min
Jongens junioren D 2,4 km	6. Geert de Gouw	9:47 min
	17 Geert Elferink	10:44 min
Meisjes junioren C. 2,4 km	2. Fieke Kivits	9:34 min
	4 Daphne van Zandvoort	9:52 min
Jongens Junioren B 3,5 km	1. Enno Kivits	12:17 min
Jongens junioren A 3,5 km	3. Gijs van Rooij	12:24 min
Vrouwen senioren 6,6 km	8. Jacqueline Nieuwenhuizen	35:24 min
Vrouwen V35 6,6 km	3. Ciska Hensen	32:50 min
Mannen senioren 8,8 km	21 Thijs van Houten	43:19 min
	23 Harry Seijkens	44:39 min
Mannen M 35 8,8 km	14 John van Heeswijk	40:06 min
	18 Koen van Nieuwburg	43:06 min
Mannen M45 8,8 km	12 Jan Haverhals	44:28 min
Mannen M55 8,8 km	7. Marlie Sniijders	44:12 min
	9 Jos den Hollander	45:34 min

Uitslagen Indoor Reusel 30-10-2010

Twee DAK Meisjes Pupillen B (Eline en Fleur), kwamen dit weekend voor het laatste als B pupil uit, bij de Indoor 4-Kamp in Reusel. De dames hadden er zin in.

Fleur v.d. Linden won de onderdelen hoogspringen en de 600 meter, en werd winnares bij de 4-kamp Meisjes Pupil

B. Tevens verbeterde ze drie Indoor Clubrecords; Hoogspringen 1,16 meter, 600 meter in 2.14,3 minuten en 4-kamp puntentotaal 1676 punten

Uitslag: Fleur van der Linden: 40 m. sprint (7.1 sec.), Kogel 2kg. (4.58m.), Hoogspringen (1.16m.) en 600 meter (2.14,3 min.)

Eline Frikkee: 40 m. sprint (7.9 sec.), Kogel 2kg. (3.24m.), Hoogspringen (0.75m.) en 600 meter (2.49,9 min.)

Foto's: Eline Frikkee en Fleur v.d. Linden bekijken hun diploma.





Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

Van Herpt

LEKKERS OP Z'N BEST

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



Aan kop als hoofdsponsor: Rendon Onderhoudsgroep!

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

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

Kijk op www.rendon.nl

Rendon. Renderend onderhoud!



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