

OnderDAK

Clubblad van



Atletiek- en Wandelvereniging

In de gemeente Heusden

DE WANDEL- EN HARDLOOPSPECIALIST



www.runningcenterwaalwijk.nl



de eerste plaats

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

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



Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	3
VOORWOORD.....	5
ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING	6
VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL.....	7
Trainingsoverzicht winter 2011-2012.....	9
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	11
WELKOM NIEUWE LEDEN	11
Van het WOC.....	12
Herhaling gebruikerstraining AED.....	12
Overzicht van de commissies en vacatures in onze vereniging	13
HET NIEUWE HOME VAN DAK.....	14
Even voorstellen.....	15
Nieuwe Commerciële Partner.....	18
Blootsvoets hardlopen bij DAK.....	18
Nieuwe clubkleding Atletiek- en Wandelvereniging DAK	19
Nieuwe ontwikkeling bij DAK	20
Jeugdbestuur DAK	20
Jarige DAKkertjes	23
Zoek de 10 verschillen !!!	23
Drunense Duinencross 6 november 2011	24
DE WANDELDE TAK VAN DAK.....	27
15 km winterwandeling voor alle DAK-leden	27
INGEZONDEN	28
De opleiding looptrainer-3 is begonnen	28
Huttentocht bergklimmen in Oostenrijk: is dat leuk??	29
Fietsen in Frankrijk	31
Theo van Houten is geslaagd voor Werptrainer 4	34
Lopen in de winter, kleed je goed aan!	35
Johan Stevens.....65 en nog steeds fit	36
COLUMN	37
Blij dat bestuurswisseling ná de huldiging plaatsvond	37
DE SCHRIJFESTAFETTE	39
Congres Atletiekunie leerzaam voor organisatie van de Drunense Duinenloop	40
DAK IN DE MEDIA	42
SNELWANDELEN	43
Afsluiting zomerseizoen/snelwandeljaar 2010-2011	43
Eerste snelwandelwedstrijd op 6 november 2011	43
Tweede wedstrijd winterserie op 20 november 2011 te Rotterdam	43

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
in
prijzen
denk daar aan
steunen ons
de**

Decokay
Hombergen

Voor een beter woon idee

Vloerbedekking
Laminaat
Behang
Glas

Gordijnstof
Zonwering
Parket
Verf

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456

VOORWOORD

“Vanmiddag de formele opening van een ware parel in onze gemeente.

Een geweldig moment voor alle leden, vrienden en de nog vele toekomstige leden.

Een moment om bij stil te staan. Een moment dat je trots bent dat je DAKker bent. Iedere sporter, bouwer of vrijwilliger van een vereniging die DAK heet, mag op zo'n moment de koude rilling over zijn lichaam voelen gaan als de burgemeester van Heusden tezamen met de wethouder Kees van Bokhoven en twee jeugdige DAK-leden Janne-Lynn Himpers en Tim Brok met het wegtrekken van de Brabantse vlag het bord met het DAK-logo onthullen.

Grandioos wat is bereikt met dit clubgebouw! Daarom mijn hoed af voor allen die daaraan hebben bijgedragen, hoe groot of hoe klein die bijdrage ook is geweest!”

(Bovenstaande is een citaat uit de speech van de voorzitter ad-interim op 1 oktober 's avonds).

Op 1 oktober jl werd met de officiële opening van het nieuwe clubhuis deze mijlpaal bereikt en lijkt alweer zover achter ons als ik dit artikel medio november schrijf.

Er is alweer zoveel gebeurd in die tussentijd. Als (toekomstig) voorzitter zijn er dagelijks zaken, die de revue passeren en de nodige aandacht vragen, dat heb ik inmiddels wel gemerkt. Maar gelukkig sta ik er niet alleen voor. Naast, mijn directe collega's, de bestuursleden waarmee we dankzij e-mail bijna dagelijks contact hebben is het me opgevallen dat er vele leden zijn van DAK die heeeel veeel uurtjes in DAK steken en op meer dan voortreffelijke wijze een bijdrage leveren aan het wel en wee van de club. Dat ontgaat je wel eens als sporter van DAK, wat ik de afgelopen drie jaren voornamelijk was. In deze functie wordt je deze royale inzet eerder gewaar en dat is echt hartverwarmend.

Afgelopen vrijdag in Ede tijdens een symposium voor bestuurders van Sportverenigingen (ruim 500!!! aanwezigen overigens) werd door een bekende NOC/NSF bestuurder gezegd: “Zonder bestuur geen (sport)vereniging.” Maar wat als al die andere vrijwilligers er niet zouden zijn!? We hebben elkaar keihard nodig en dat is een constante zorg.

DAK is echt rijk aan vrijwilligers, die van DAK een ECHTE vereniging maken. Een vereniging die de basis legt bij de grondgedachte van een vereniging namelijk het **v e r e n i g e n**!

Juist in deze tijd van individualisering en zuinig zijn op je vrije tijd is deze samenwerking zeer waardevol, waar we met elke vrijwilliger als club met recht trots op mogen zijn.

Tijdens de aankomende algemene ledenvergadering op 29 februari 2012 zal het woord aan u zijn om de voordracht van het bestuur voor de benoeming goed te keuren. Tot die tijd ben ik voorzitter ad interim.

Ik hoop mijn bescheiden bijdrage voor deze prachtige vereniging te mogen leveren aan de verdere groei en bindend en verbindend te zijn van de vereniging die Atletiek - en Wandel DAK heet, maar naar een groei als Atletiek- en Wandelvereniging HAK ("Heusdense Atletiek C(K)lub") streeft!

Peter Goedhart
voorzitter ad interim



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@home.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 2011

Groep	Klasse	(Maand)	
Atletiek	Pupillen	€ 8,15	
Atletiek	Junioren D	€ 9,85	
Atletiek	Junioren C/B/A	€ 9,85	
Atletiek	Senioren/Masters	€ 13,30	
Atletiek	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wedstrijdlicentie	Pupillen	€ 7,15	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Junioren	€ 12,70	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Senioren/Masters	€ 20,35	Per jaar
Bodywalk	Alle	€ 8,15	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Nordic Walking	Alle	€ 9,25	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Bodywalk + Nordic Walking	Alle	€ 13,30	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wandelen	Alle	€ 5,20	
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 76A, 5151 GB Drunen, Tel. 0416-375930
Postadres: Postbus 29, 5151 AA Drunen

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 Koen van Nieuwburg Tel. 0416-383123 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 kopij bus in het clubgebouw.
Verschijning volgend clubblad: 21 januari 2012. Inleveren kopij uiterlijk zondag 15 januari 2012.
Het clubblad verschijnt in 2012 verder nog op 10 maart, 28 april, 30 juni, 8 september, 24 november

VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL

Start to Run

De laatste sessie van Start to Run was zeer succesvol, een flink aantal deelnemers zijn lid van DAK geworden. Voor het eerst zijn de ex-Start to Runners nog 6 weken begeleid om ze zo nog beter voor te bereiden op een eventuele instroming naar de reguliere groepen.

DAK medisch beleid

Het doel is dat we een actievere rol willen gaan vervullen met het adviseren van onze leden met betrekking tot blessure preventie en blessure behandeling.

Er is een plan van aanpak opgesteld en we gaan nu kijken of hetgeen we willen, haalbaar is.

Clubcross

Op verzoek van het jeugdbestuur is door het WOC alsnog besloten om onze clubcross, die gehouden wordt op zondag 22 januari 2012, ook open te stellen voor de schooljeugd van de gemeente Heusden. We hopen er mee te bereiken dat we meer jeugd uit onze gemeente kunnen enthousiasmeren voor atletiek en om een grotere deelname aan de clubcross te bewerkstelligen. We roepen dan ook al onze leden op om op 22 januari 2012 mee te doen aan de clubcross

DDL

De voorbereidingen voor de Drunense Duinenloop is in volle gang.

Gezien de hoeveelheid werk die daar mee gepaard gaat, zijn we op zoek naar uitbreiding van de commissie. We zoeken iemand die een coördinerende rol wil vervullen bij alle parkoersaangelegenheden zoals o.a. verzorgingsposten. **Hij of zij die interesse heeft en meer informatie wil kan contact met mij opnemen: Walther de Vaan 0416-6617730.**

Wandelen

Voor diegenen die nog niet op de hoogte zijn:

Nieuw: DAK wandelt ook op woensdagmorgen

Vanaf 5 oktober is de wandelafdeling van DAK gestart met een wekelijkse wandeling op de woensdag morgen. Deze wandeling duurt telkens 1½ uur. De start is altijd om 09.00 uur vanaf de parkeerplaats aan de Steegerf te Drunen. De route gaat steeds door de prachtige bossen van de Drunense Duinen.

Nieuwe clubkleding

De nieuwe clubkleding kan binnenkort besteld worden.
Voor meer info zie elders in dit clubblad.



Heldere taal... Sprekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

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



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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGOJJFEREN

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

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

www.rabobank.nl/delangstraat



**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



**Rabobank De Langstraat
draagt sporters een warm hart toe.**

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.



Rabobank

Trainingsoverzicht winter 2011-2012

Pupillen B/C/Mini's					
Maandag	18.00-19.00	d'Oultremont	Yvonne van Veen, Sanne van Driel, Joos van Hulten		
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Bianca Holtrop, Thom van Wijngaarde, Geert de Gouw		
Pupillen A					
Maandag	18.00-19.00	Onder de Bogen	Justus van Nierop, Laura de Gier, Thom van Wijngaarde		
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Yvet van der Sterren, Pieter Kipping		
Junioren D					
Dinsdag	18.15-19.15	Sportpark	Jeffrey Himpers, Justus van Nierop, Miranda van Beurden		
Donderdag	18.00-19.00	d'Oultremont	Jeffrey Himpers		
Pupillen en junioren D – wedstrijdgerichte training (vanaf april)					
Zaterdag	9.30-11.00	Giersbergen	Ron de Vaan, Mar-Hein van de Wiel, Persijn van den Brink		
Junioren B/C					
Dinsdag	19.30-21.00	d'Oultremont	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		
Specialisatie (Senioren en Junioren A/B/C)					
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten (werpen)		
Vrijdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps (atleten op uitnodiging)		
Junioren A, Senioren(middel)lange afstand					
Dinsdag (weg)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk		
Donderdag (baan)	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	Sportpark	Theo van Houten		
Specials					
Dinsdag	18.30-19-.30	d'Oultremont	Ria van Houten		
Recreanten Algemene groep 19.00 uur					
Maandag (baan)	19.00-20.15	Sportpark	Eddy Martoredjo		
Woensdag (weg)	19.00-20.15	Sportpark	Eddy Martoredjo		
Recreanten Algemene groep 20.00 uur (inclusief starters)					
Maandag (baan)	20.00-21.15	Sportpark	Piet van Hulten		
Woensdag (baan)	20.00-21.15	Sportpark	Piet van Hulten		
Recreanten Tempogroep en Duurlooptgroep					
Maandag (weg)	19.00-20.15	Sportpark	Hans v.d. Heuvel (assistent: Marian van Tilborg)		
Woensdag (baan)	19.00-20.15	Sportpark	Hans v.d. Heuvel (assistent: Marian van Tilborg)		
Alle recreanten					
Zaterdag	9.00-10.00	Giersbergen	Piet van Hulten		
Start-to-Run					
Woensdag	19.30-20.30	Sportpark	Theo van Baardwijk, John van Heeswijk		
Zaterdag	10.00-11.00	Giersbergen	Theo van Baardwijk, John van Heeswijk		
Wandelgroep					
Woensdag	9.00-10.30	Duinrand	Louis Muskens		
Woensdag	19.00-20.30	Sportpark	Louis Muskens		
Bodywalk					
Dinsdagmorgen	9.00-10.00	Duinrand	Ria van Houten		
Dinsdagavond	19.30-20.45	Sportpark	Geertje van der Schans		
Donderdagavond	19.30-20.45	Sportpark	Geertje van der Schans		
Nordic Walking					
Maandag	9.00-10.15	Duinrand	Harrie van Delft (midden/snel tempo)		
Donderdag	9.00-10.15	Duinrand	Ria van Houten (rustig tempo)		
Zaterdag	9.00-10.15	Duinrand	Ria van Houten (midden tempo)		
Theo van Baardwijk	0416-375201	Jeffrey Himpers	06-25020784	Rinus Krijger	06-41520999
Mari van Beurden	0416-379764	Bianca Holtrop	073-5185628	Eddy Martoredjo	0416-376003
Persijn van den Brink	073-5115803	Ria van Houten	0416-377670	Louis Muskens	0416-374102
Harrie van Delft	0416-372137	Theo van Houten	0416-377670	Justus van Nierop	073-5116735
Sanne van Driel	0416-375772	Piet van Hulten	0416-375545	Geertje v.d. Schans	0416-338405
Laura de Gier	0416-379432	Rob Kamps	073-5114032	Yvet van der Sterren	073-5116153
John van Heeswijk	06-52440213	Pieter Kipping	Geheim nr	Marian van Tilborg	0416-379348
Hans v.d. Heuvel	0416-377765	Ad Kivits	0416-376905	Ron de Vaan	Geheim nr



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ
SUPERMARKTEN



VERMEULEN &
RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

CARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

Zondag 11 december 2011	Indoor
Zaterdag 17 december 2011	Oliebollenloop
Vrijdag 6 januari	Nieuwjaarsreceptie (vanaf 20.00 uur)
Vrijdag 20 januari	Rik- en jokeravond (vanaf 20.00 uur)
Zondag 22 januari 2012	Clubcross(alternatief: 26 februari)
Zondag 1 april 2012	Drunense Duinenloop
Dinsdag 8 mei 2012	Dualmeet ARR – DAK
Donderdag 21 juni 2012	Baancircuit (voorstel)
Zaterdag 30 augustus 2012	15 ^e DAK Wandeltocht
Dinsdag 18 september 2012	Dualmeet DAK – ARR
Zaterdag/Zondag 29-30 sept.	Clubkampioenschappen
Zondag 4 november 2012	Drunense Duinen Cross
Zondag 9 december 2012	Indoor

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek		Snelwandelen	Wandelen
Janne-lynn Himpers Nicole de Vaan Eva de Vaan Melike Ustundag Harry van Hulsten Milan van der Bruggen Lynn Pulles Sem van Aarle Gloria Kajokele Tristan Koppers Jacky Tausch Lars van Bruggen Ellie van Rooij Jesse Leeuwis	Van Start to Run: Astrid Doms Adriaan Eijsvogels Francien Eijsvogels Roel Govers Saadi Hendriks Ine van der Heijkant Anneke de Kort Paula Musters Martine van Oorschot Dorrieth den Otter Karin van Rijn Johan van de Sanden Anke Scheffers Jan Willem van Spijk Karin Smits Marielle Verhoeven Alex van Zandvoort Brigitte v.d. Broek Eline v.d. Heuvel	Erwin Vos	Marja van der Ben- Pors Corrie de Koster

Onze vereniging telt nu 516 atletiekliden en 59 wandelliden.

Van het WOC

Het is weer lekker mistig en koud aan het worden. Het duurde even maar nu is het echt herfst. Gelukkig hadden we daar tijdens de Drunense Duinen Cross geen last van. De wedstrijd was dit jaar druk bezet. Het aangepaste programma was daar misschien ook wel debet aan, maar het weer hielp ook mee.

De clubkampioenschappen op de baan waren helaas wat minder goed bezet. Deze wedstrijd over 2 dagen kent al een aantal jaar steeds wat minder deelnemers. Ik heb al een aantal mensen gesproken over andere mogelijkheden om van deze onderlinge wedstrijd weer een echt verenigingsevenement te maken. Mensen die hiervoor ideeën hebben kunnen die mailen naar woc@dakdrunen.nl. Een alternatief voor de tienkamp mag ook, alle ideeën zijn welkom. De Dual Meet met de Altena Road Runners was heel druk bezet, deze wedstrijd werd uiteindelijk gewonnen door DAK. Omdat dit al een aantal jaar het geval is was ARR zo attent om de 'bijna eerste prijs' te introduceren.

Op 11 december staat de indoorwedstrijd op het programma. Bij het verschijnen van het clubblad is waarschijnlijk de termijn voor inschrijven verstreken, maar kijk voor de laatste informatie op de site. We verwachten een grote deelname, vorig jaar waren de andere wedstrijden van het Indoor Circuit ook zeer goed bezet.

Volgend jaar beginnen we op 22 januari met de clubcross bij Giersbergen. Houdt wederom de site in de gaten voor de laatste informatie. De andere activiteiten georganiseerd door het WOC zijn onder andere de Avondbaanwedstrijd, de Dual Meet (uit bij ARR) en wellicht een competitiewedstrijd. De wandelafdeling organiseert in augustus ook de wandeltocht en uiteraard is ook de Drunense Duinen Loop een groot DAK evenement.

Herhaling gebruikerstraining AED

Op zaterdag 8 en 15 oktober jl. ontvingen maar liefst 19 DAK leden de herhaling van de gebruikerstraining van de AED-apparatuur.

Martin van Gool zorgde voor een professionele training, voor elke groep, één zaterdagochtend. Op een enthousiaste en gedegen wijze wist Martin de theorie en de praktijk over te dragen. Aan het eind van de ochtend had een ieder de theorie en de praktijk weer in de vingers. Nu maar hopen dat er toch niets gebeurt.

Overigens kan het niet genoeg worden benadrukt het eigen DAK-AED-apparaat (een AED van het merk Zoll) staat op de kast in de hal (links van de deur).

Met dank, nogmaals, aan Martin. Tevens dank aan degene, die deze zaterdagochtend weer aanwezig waren, om de medemens in nood te kunnen helpen.

Overzicht van de commissies en vacatures in onze vereniging

Commissies / Organen	Aanspreekpersoon	Telefoon
Archivaris van DAK	Harrie van Delft	0416-372137
Bestuur, secretariaat	Walther de Vaan	0416 661773
Feestcommissie	Thijs van Houten	
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	0416-383123
Technische Commissie	Koen van Nieuwburg	0416-383123
Wandelcommissie	Louis Muskens	0416 374102
Wedstrijdsecretariaten: -Thuis -Uit, weg + cross -Uit, -Uit, baan + indoor -Uit, Competitie	Sen. en A/B-jun. Pup. en C/D jun. Sen. en A/B-jun. Sen. en A/B-jun.	Hille Smit vacant Marian van Tilborg vacant , Koen van Nieuwburg
WOC WedstrijdOrganisatieCommissie woc-leden	Paul van Delft Frank van Hulten Henk Liefing Ria Musters vacatures	0416-374690 0416-383369
Recreantencommissie	Kees Klerx Anne-Marie Verlanden Rinus Krijger Steef Molema	
Vrijwilligerscommissie	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.		

HET NIEUWE HOME VAN DAK

De Open Dag op zaterdag 1 oktober was erg leuk en diverse bezoekers hebben laten weten lid te willen worden bij DAK. Daarmee was het een geslaagde middag. Aansluitend werd het clubhuis door burgemeester Willems en wethouder van Bokhoven geopend. In een stralend zonnetje werd dit een feestelijke gebeurtenis.

's Avonds was er het jaarlijkse feest, eerst voor de jeugd en daarna voor de volwassenen. Tijdens deze feestavond droeg Martien van Weert het voorzitterschap over aan zijn opvolger, Peter Goedhart. Ook werden enkele jubilarissen in het zonnetje gezet.

De jubilarissen

40 jaar lid: Nico Disseldorp, Kees Disseldorp

25 jaar lid: Piet Rosenbrand, Corry van Baardwijk, Kees Klijn, Joke van Gool, Miranda van Beurden, Eddy Martoredjo en Carla Ruisbroek

Van deze jubilarissen ontvingen Kees, Joke, Miranda en Eddy tevens de Waarderingsspeld van de Atletiekunie voor hun jarenlange inzet voor DAK en de atletiek. Ook bestuursleden Koen van Nieuwburg en Martien van Weert ontvingen deze Waarderingsspeld voor hun inzet voor de atletiek.



Even voorstellen.....

Vele recreanten en wedstrijdlopers kennen me wat beter vanuit de voornaamste hobby die ik heb naast mijn gezin.

Daarom als aanstaand voorzitter een moment om me even nader voor te stellen:

Peter Goedhart (54), geboren op 15 juni 1957 in Arnhem; net 26 jaar getrouwd met Corien Samplonius. Ik heb Corien ontmoet in een café in Arnhem en in 1984 zijn we in Drunen komen wonen.

Wij hebben drie kinderen Carlijn(22), Bart (20) en Niels(16). Allen sporters, helaas nog geen atleten.....nog niet. Het voorverwarmen is reeds begonnen, kan ik u vertellen.

Op mijn 15e liep ik mijn wekelijkse rondje van ca. 5 km met een tennismaatje. Met tennisschoenen aan liepen we onze ronde over de dijk in Westervoort en hielden nog tijden bij ook. 22 -24 minuten, we wisten niet of het snel was, maar zweten deden we en we kregen voldoening in het hardlopen en we vonden zelf dat we goed bezig waren.

Door mijn werk bij politie en persoonsbeveiliging (Heineken) vele jaren zeer intensief gesport. Tijdens de politieopleiding diverse vechtsporten en aan enig atletiek gedaan, waarvoor een examen diende te worden afgelegd.

De basisdisciplines die per onderdeel geëxamineerd werden: verspringen, kogelstoten, discuswerpen, hoogspringen en de hardlooppnummers 100 meter, 1500 meter en 10 km.

In de jaren tachtig stonden wekelijks zwemmen, fietsen en hardlopen op het programma voor de 1/4 triatlon.

Na de start van mijn eigen bedrijf in 2003 kwam een kentering in het regelmatig sporten. Ik nam nauwelijks de tijd meer te gaan sporten. Wel speelde ik in een podium show orkest saxofoon, Benny's Big show orchestra uit Den Bosch met de wekelijkse repetities in De Remise. Na negen jaar ben ik gestopt om ruimte te maken voor het sporten. (Overigens speel ik nog wel bij het carnavalsorkest Un peu de tout (UpdT) in Drunen).

Aanleiding van muziek naar sport.....

Bij een groot sportcongres stak ik mijn vinger op naar aanleiding van een vraag over de frequentie van sportbeoefening en moest constateren dat ik een van de weinige sporters was in de zaal.

Tevens begon mijn lichaam te kraken en tot overmaat van ramp deelde mijn dochter me aan de maaltijd mede dat ik het minst sportieve gezinslid was.

Tijd om het roer om te gooien.

Ik meldde me aan bij Start to Run en mocht bij Theo en John in de leer. Hardlopen kwam weer op de agenda en voelde me als snel fitter en tot meer in staat. Na enige blessures overwonnen te hebben kon, met een enigszins getemperde ambitie, een zwaardere belasting toegelaten worden. Eerlijk gezegd duurde me dat te lang, maar het lichaam had in relatie tot de leeftijd de tijd nodig om te wennen aan andere omstandigheden.

Terugkijkend in het verleden zeg ik nu: "Nooit moeten stoppen met sporten en 40 jaar eerder bij een atletiek vereniging moeten aansluiten." Niet alleen vanwege, "met een trainer word je beter" maar ook om sporten op de agenda te krijgen.

Wandelen vind ik eveneens een heerlijke activiteit en kan ik gerekend worden tot de gelegenheidswandelaars. 6 x de 80 van de Langstraat, 1 x Dodenmars Bornem (Belgie), 21 x de Vierdaagse van Nijmegen en 29 x de Airborne wandelmars.

Enige affiniteit met de sporten die DAK als atletiek en wandelvereniging onder zich hebben zijn aanwezig.

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

In het kort nog even mijn bestuurlijke ervaring in Drunen. Voorzitter van de werkgroep Muziek van de KVD (Kommissie Vastenaovend Dwergonie) en als zodanig bestuurslid bij het stichtingsbestuur 7 jaar. In 2010 voorzitter van Platform Sport en Bewegen. Het platform is aangesteld door de gemeenteraad om gevraagd dan wel ongevraagd de Heusdense raad te adviseren. Derhalve zijn sportfunctionarissen in de gemeente Heusden en onze wethouder Sport geen onbekenden.

De uitdaging in het voorzitterschap zie ik vooral in het inspireren, motiveren en de samenwerking intern en extern.

Speerpunten:

- Hoe kunnen we als club flexibel omgaan met de individualisering van de samenleving dus ook in sport;
- Hoe kunnen we als vereniging het hoofd boven water houden in de economische zwaardere tijden met een terugtrekkende overheid;
- Een nieuwe manier van communiceren, de inzet van social media als nieuw communicatie middel;
- Het betrekken van moeilijk bereikbare doelgroepen binnen de vereniging vanuit een maatschappelijk belang en voor de vereniging.

We kunnen achter moeilijke situaties wegkruipen en wachten tot er iets gebeurt, maar dat doen verliezers. Winnaars laten iets gebeuren.

Peter Goedhart



Oliebollenloop

17 december 2011



Ook dit jaar wordt weer de razend populaire oliebollenloop georganiseerd!

De traditionele oliebollenloop (training) waarbij iedereen kan meedoen, hardlopers, wandelaars, bodywalkers etc. wordt deze keer gehouden, hoe kan het ook anders, bij ons nieuwe clubhuis en omgeving.



Verzamelen zaterdag 17 december vanaf 13.30 uur bij ons clubhuis. De training(en) starten om 14.00 uur.

Om ca. 15.15 uur verzamelen we weer bij het clubhuis om onder het genot van een kopje koffie of thee en oliebollen na te praten.

Tot 17 december,

Piet van Hulten en Hans van den Heuvel

Nieuwe Commerciële Partner



Op 12 oktober jl. mocht onze kersverse voorzitter (ad interim) het getekende sponsorcontract in ontvangst nemen van Roland Schalken, directeur van de gelijknamige bedrijfs – en nachtveiligheidsdienst te Waalwijk e.o. Deze formele afhandeling diende nog plaats te vinden want het sponsorbord was reeds aanwezig bij de opening van het clubgebouw op 1 oktober jl. Wij hopen dat er nog vele sponsors na Roland de maatschappelijke betrokkenheid op het sportieve vlak zullen bekrachtigen ten overstaan van onze voorzitter.

Blootsvoets hardlopen bij DAK

Door: Kees Klerx

Elders in dit clubblad vindt je een artikel uit de Volkskrant van 14-11-2011 over blootsvoets hardlopen. Twee atleten hebben de Drunense Duinen Cross van 6 nov jl op blote voeten gelopen. Een van deze atleten, Bertie Geerts, zal samen met de recreantencommissie en een van de trainers een clinic gaan voorbereiden, om eenieder de gelegenheid te bieden zelf te ervaren hoe het is om blootsvoets te hardlopen. De clinic zal plaatsvinden zodra de temperatuur voor iedereen op een acceptabel niveau is, vermoedelijk eind april – begin mei 2012.

Aan alle leden en/of hun ouders/verzorgers

Nieuwe clubkleding Atletiek- en Wandelvereniging DAK

In het clubblad van juli is aangekondigd dat de vereniging volop bezig is om te komen tot nieuwe clubkleding. Sinds de oprichting van de vereniging zijn onze atleten in wedstrijden en trimlopen te herkennen aan een rood shirt of singlet en een witte tight of short. Na al die jaren is het nu een keer tijd om te komen tot nieuwe clubkleding. Als vereniging willen we immers een flitsende uitstraling blijven houden en zul je daarmee ook je kleding een keer moeten aanpassen (de mode is in al die jaren immers ook al heel wat veranderd). Daarnaast hebben de huidige atletes vaak moeite met het witte (al dan niet doorschijnende) broekje. De nieuwe clubkleding komt beschikbaar in alle maten, dus zal gelden voor alle leeftijdscategorieën.

De kleuren van de nieuwe kledinglijn zijn rood en wit (voor het shirt/singlet/topje) en zwart met wit en rood (voor de tight/short), dus onze clubkleuren rood en wit blijven hier duidelijk in terugkomen.

Het dragen van de nieuwe clubkleding is voor alle categorieën (dus alle leeftijden) bij competitiewedstrijden en Nederlandse Kampioenschappen verplicht vanaf 31 maart 2012. Bij overige wedstrijden en trimlopen is deze verplichting er niet, maar wil de vereniging graag herkenbaar aanwezig zijn. Herkenbaarheid als DAK-lid staat hierbij natuurlijk voorop!

De clubkleding is dus voor alle leden, van recreant tot wedstrijdathleet en van pupil tot master.

De nieuwe kledinglijn is ontworpen door Sandra Kamps (de vrouw van trainer Rob Kamps). De vertaling van haar ontwerp naar een ontwerp dat geproduceerd kan worden, heeft in de afgelopen maanden wat vertraging opgelopen doordat de beoogd leverancier niet kon leveren wat wij wensen. Daardoor moesten we op zoek naar een nieuwe leverancier. Dit is nu 2sports geworden. Deze leverancier levert aan diverse atletiekverenigingen in het land de clubkleding (zie www.2sports.nl). De keuze voor 2sports brengt wel met zich mee dat we de verkoop en bestelling in eigen beheer gaan doen (dus niet via Running Center Waalwijk). Twee enthousiaste DAKkers hebben zich hiervoor beschikbaar gesteld en gaan derhalve zorgen voor de verkoop. Dit zijn Rika Bikker en Sandra Kamps.

De voorlopige prijzen voor de nieuwe kleding zijn als volgt:

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Shirt korte mouw | € 29,75 |
| 2. Korte tight | € 35,10 |
| 3. Topje | € 35,10 |
| 4. Hot tight | € 35,10 |
| 5. Short | € 26,75 |
| 6. Singlet | € 26,75 |

Bij aankoop van een complete set (dus shirt/topje/singlet en tight/short) geeft DAK, indien je een bestelling doet op één van de hieronder genoemde pas- en bestelavonden, 15% korting.

De kleding kan gepast en besteld worden op de volgende avonden:

Maandag 12 december a.s. vanaf 18.30u in de kantine van het clubhuis

Donderdag 15 december a.s. vanaf 18.30u in de kantine van het clubhuis

Mocht je na je training komen passen, zorg dan ervoor dat je weer een beetje opgefrist bent zodat de pasmodellen schoon blijven.

Mogelijk komen er nog meer pas- en bestelavonden. Houd hiervoor de website in de gaten (www.dakdrunen.nl).

Waarschijnlijk zal in februari 2012 de kleding vervolgens geleverd gaan worden. Hierover word je nog geïnformeerd. Betaling kan bij het afhalen alleen contant.

Overigens zullen er in de toekomst momenten georganiseerd gaan worden waarop het, m.n. voor de jeugd (of eigenlijk hun ouders), mogelijk is om clubkleding die te klein is geworden onderling te verkopen.

Vragen? Mail naar clubkleding@dakdrunen.nl of neem contact op met Sandra Kamps, Rika Bikker of Koen van Nieuwburg

Nieuwe ontwikkeling bij DAK

Een nieuwe ontwikkeling bij DAK: er is een jeugdbestuur opgericht. Dat krijgt voortaan ook een plaats in ons clubblad, daar kunnen we alleen maar blij mee zijn.

Jeugdbestuur DAK

De jeugd van een vereniging vraagt veel tijd en aandacht. Bij DAK kwam al deze tijd en aandacht op de schouders terecht van de twee jeugdleiderscoördinatoren. Daarnaast kon e.e.a. nog beter worden georganiseerd voor de jeugd en was er de wens om meer activiteiten te gaan organiseren voor de jeugdleden.

Vanuit DAK werd de oplossing aangedragen om een jeugdbestuur te starten.

Begin dit jaar is gestart met het benaderen van een aantal ouders van jeugdleden om zitting te nemen in het jeugdbestuur. Bijna alle ouders hebben hier enthousiast en positief op gereageerd, zodat er nu 8 ouders actief zijn binnen het jeugdbestuur. Ook de combinatiefunctionaris van DAK is nauw betrokken.

Hierna stelt het jeugdbestuur zich graag aan jullie voor.

We zien jullie graag op de baan. Wij hebben er in ieder geval veel zin in!!

Voor vragen of informatie, kan je altijd een mailtje sturen naar: jeugdbestuur@dakdrunen.nl.

Met sportieve groet, jeugdbestuur DAK



Om met de deur in huis te vallen. Mijn naam is **Jeffrey Himpers**, vader van 2 leden Joly-Eline (pupil A) en Janne-Lynn (mini-pupil). Tot mijn 26e heb ik veel aan atletiek gedaan daarna, tot mijn plezier, weer met de sport in contact gekomen doordat mijn oudste dochter 3 jaar geleden wilde gaan atletieken..Vanaf dat moment ben ik langzaam steeds actiever bij de club betrokken. Eerst als hulptrainer bij de mini-/b/c pupillen en sinds dit jaar op donderdagavond trainer van de d-junioren. Daarnaast heb ik vanuit het jeugdbestuur de rol van **voorzitter** op me genomen. In deze rollen heb ik erg veel zin om de jeugdleden van DAK nog meer plezier te laten beleven bij het deelnemen aan de training, wedstrijden en overige activiteiten.

Hierbij wil ik mij even voorstellen als secretaresse van het Jeugdbestuur van DAK. Mijn naam is **Marjolein van der Sanden**. Ik ben al een jaar of zeven bij DAK betrokken omdat mijn dochter en zoon, Nicole (B-junior) en Antoine (C-junior), beide actief lid van de club zijn. Tijdens wedstrijden ga ik regelmatig mee om te rijden, help regelmatig mee als vrijwilliger en zodoende heb ik een jurycursus gevolgd zodat ik ook tijdens wedstrijden mijn steentje kan bijdragen. Naar aanleiding van deze betrokkenheid ben ik in het voorjaar van 2011 benaderd om deel te nemen in het nieuw op te zetten Jeugdbestuur van DAK, wat inmiddels al weer een tijdje loopt.

Hallo ik ben **Dorine van Zandvoort**. Mijn dochter Daphne zit sinds 5 jaar bij D.A.K. 4 jaar geleden ben ik begonnen bij Start to Run en ook lid geworden. Vaak werd ik gevraagd als vrijwilliger en heb toen ook de jurycursus gevolgd om de regels van alle onderdelen beter te begrijpen. In maart is me gevraagd of ik in het jeugdbestuur wilde plaatsnemen. Omdat het voor iedereen helemaal nieuw was wisten we ook niet wat er verwacht werd maar inmiddels is er meer duidelijk zoals je in ons verhaal kunt lezen. Mijn taak is om iedereen van de belangrijkste wedstrijden op de hoogte te houden en op de site en/of lokale krantjes stukjes te schrijven over de jeugdige atleten. Binnenkort gaan we ook een jeugdpagina verzorgen in het clubblad wat hopelijk de kinderen zal aanspreken.

Ook ik wil me voorstellen; ik ben **Johan de Gouw**. Twee van onze kinderen zitten bij DAK, Hanneke is pup.A en Geert is Jun. C. Ik ben dus al weer enkele jaren betrokken bij de club. Eerst ging ik mee bij de wedstrijden, daarna werd er gevraagd om te helpen met klaarzetten en opruimen, maar ook sta ik bij de wedstrijden wel eens bij een onderdeel. Binnen het jeugdbestuur wil ik graag meedenken over de betrokkenheid van de jeugdleden en hun ouders. Ik ga proberen om me tijdens de trainingen regelmatig op de baan te laten zien, om vragen van ouders te kunnen beantwoorden en opmerkingen mee terug te nemen naar het bestuur.

Hallo, ik ben **Wilma Elferink**. Ik loop bij DAK rond sinds mijn zoon Geert lid werd. Bij wedstrijden was ik vaak aanwezig om te helpen en daarom heb ik ook de jurycursus gedaan. Zodoende ben ik ook benaderd voor het jeugdbestuur. Ik wil daarin meedenken over hoe we de jeugdleden meer betrokken krijgen bij o.a. de wedstrijden.

Ik ben **Miranda van Beurden**, 32 jaar oud en al meer dan 25 jaar lid van DAK. Ik ben dus echt opgegroeid met DAK en kom uit een echte atletiekfamilie. Ik ben al die jaren actief geweest in de competitieploeg en heb me met name gericht op het speerwerpen en discuswerpen. Ik heb ook ruim tien jaar lang training gegeven aan de C/D-junioren en later alleen aan de D-junioren. Ik ben eerst samen met Martien jeugdcoördinator geweest en nu doe ik dit samen met Jurgen. Vanuit die functie maak ik deel uit van het jeugdbestuur. Ik richt me met name op het regelen van alles op het gebied van de trainers, zoals opleidingen, het werven en behouden van trainers en het verhogen van de kwaliteit van de trainingen. Ik ben ook betrokken bij het opstellen van een jeugdbeleidsplan en een veiligheidsprotocol. Het doel is om meer structuur aan te brengen zodat de kwaliteit van de trainingen wordt gewaarborgd en zowel trainers als de jeugd met veel plezier

op de atletiekbaan bezig zijn!

Dag iedereen, mijn naam is **Jurgen Lootens** en ben al een jaar of 10 lid van DAK. Tijdens mijn studietijd een eerste halve marathon gelopen en na veel omzwervingen in het land uiteindelijk in Vlijmen gaan wonen. Bij DAK gegaan om serieuzer te gaan hardlopen, later een aantal jaren training gegeven aan de jeugd. Sinds 3 jaar meer aan de zijlijn betrokken bij de jeugdafdeling. Ik zal hierin ondersteuning geven bij jeugdwedstrijden en andere activiteiten zoals 'Ouder/Kind wedstrijd', 'Onderlinge Competitie' etc.

Mijn naam is **Erica van Nierop**. Ik ben getrouwd met Justus (trainer pup. A en Jun. D). Wij hebben 2 kinderen welke beide lid zijn van DAK. Stijn is jun. D2 en Anne is pup. B. Enkele jaren geleden heb ik een jurycursus gevolgd en daardoor ben ik regelmatig als vrijwilligster of als jurylid bij wedstrijden aanwezig.

Begin 2011 is mij gevraagd als ouder deel uit te maken van het jeugdbestuur. Ik heb geen vaste functie binnen het bestuur maar help waar het kan.

Ik hoop dat wij als bestuur ervoor kunnen zorgen dat er meer gedaan wordt voor de jeugd.

Het is voor ons allen een uitdaging om te proberen de jeugdleden actiever te betrekken bij de club door met meer personen naar een wedstrijd te gaan, thuis actiever aan wedstrijden en competities deel te nemen en om onze atletiekclub meer in de publiciteit te brengen waardoor het ledenaantal en de betrokkenheid zou kunnen stijgen.

Alles staat nog in zijn kinderschoenen maar we hopen dat we over een jaar kunnen zeggen dat het opzetten van een Jeugdbestuur een goede stap is geweest.

Wij zetten onze schouders eronder !



Jarige DAKkertjes

December 2011

Levi Euwijk	8-12-1997
Chealsea Panzy	9-12-2001
Kyra van wassenaar	9-12-2003
Lars Karremans	16-12-2004
Sarah Hanning	18-12-2001
Thom Linders	21-12-1998
Myrthe Buist	22-12-2000
Lars van Spijk	25-12-2003

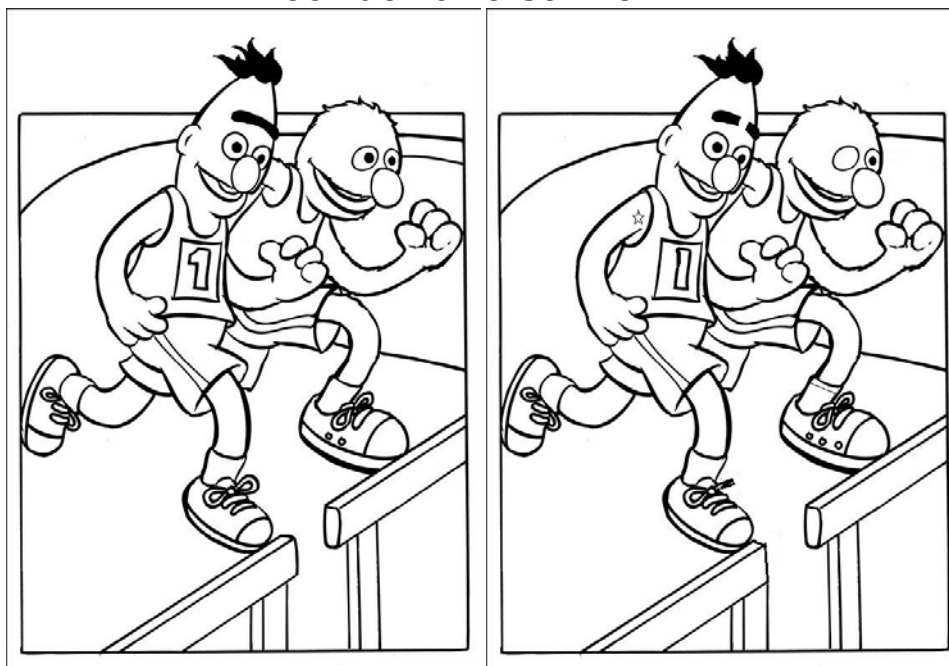


Januari 2012

Stan Biemans	5-01-1999
Stijn van Nierop	5-01-1999
Tessa van Heeswijk	8-01-2002
Emil Gausvik	8-01-2000
Siem van Dal	12-01-2003
Patrick Schmiermann	16-01-1999
Coen de Nooijer	17-01-2000
Joly-Eline Himpers	22-01-2002
Alice Tran	30-01-1999

HARTELIJK GEFELICITEERD

Zoek de 10 verschillen !!!



Stuur de oplossing naar: DAK.puzzel@hotmail.nl

Drunense Duinencross 6 november 2011

Zonovergoten was het weer niet zoals de dag ervoor, echter de temperatuur was ideaal voor een bos/duinenloop, een cross zoals dat in het loopjargon heet.

's Morgens waren voor 08.00 uur al diverse vrijwilligers van DAK actief om het parcours af te zetten, geluidsapparatuur te plaatsen en natuurlijk ook de koek en zopie tent ontbrak niet.



Vanaf 10.00 uur klonk het eerste startschot door Peter Monsieur, enthousiast als altijd en herkenbaar aan zijn cowboyhoed. Het schot klonk daarna regelmatig voor de diverse groepen die deze dag kort na elkaar starten. Tussendoor werden de prijzen uitgereikt door Rene van Son van sterhoofdsponsor van de Drunense Duinenloop RENDON onderhoudsgroep. Hij had nog nooit gehoord van dit evenement en wilde dit graag aanschouwen. De organisatie was blij met zijn aanwezigheid en belangstelling. Het is ook goed te constateren dat vanuit RENDON deze belangstelling bestaat.

In totaal deden meer dan 440 atleten in de verschillende categorieën mee, waaronder ook 18 pupillen en 17 junioren. De jongste pupillen moesten 1 ronde van 900 meter afleggen en de oudere jeugd moest er twee afleggen totaal 1800 meter.

Voor sommige atleetjes was het de eerste keer en dan maakt zo'n cross wel indruk.

Dit jaar gingen voor het eerst de mannen senioren trimmers en wedstrijdathleten van start als een groep. Om 11.00 precies zochten zij hun weg door de prachtige natuur van de Loonse en Drunense duinen. Een waar genot als je lopen als hobby mag uitoefenen. Greg van Hest van de Tilburg Road Runners was niet te kloppen met een tijd van 26 min 56 sec gevolgd door de Drunenaar Koos Verweij, trainend bij DAK, in een tijd van 28 min 21 sec.

Voor de uitgebreide uitslagen zie uitslagen.nl via de website van DAKdrunen.nl te vinden, waarop tevens een videosfeeropname is te zien.





Atletiek- en Wandelvereniging

Zondag 1 april 2012



De 31e editie van de Drunense Duinenloop

Programma: (evenement start om 12.00 uur)

12.00 uur 10 km recreatieloop/wedstrijd / jeugdloop

12.20 uur 4,5 km recreatieloop / jeugdloop

13.20 uur 500 meter jeugdloop (jongens en meisjes t/m 7 jaar)

13.30 uur halve marathon recreatieloop en wedstrijd

13.40 uur 1000 meter jeugdloop (jongens en meisjes 8 en 9 jaar)

13.50 uur 1000 meter jeugdloop (jongens en meisjes 10 en 11 jaar)

14.00 uur 1000 meter jeugdloop (jongens en meisjes 11 en 12 jaar)

**Meer informatie en voorinschrijven (goedkoper)
www.drunenseduinenloop.nl**

commerciële partners:

RENDON

ONDERHOUDSGROEP



Fresenius Medical Care

MEDIFIT
DRUNEN

ROC
REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.



VERMEULEN & RECLAME

RUNNING
Center
WAALWIJK

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen: voor al uw koopplezier!
OVD

Bijster
RESTAURANT

FRESH-PRODUCE
B.V.

direct-effect
bedrijfscommunicatie

 **delta result**
beheersing van infra projecten

 **Rabobank**

VELOS de Kort
Nieuwkuijk

Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt dankzij de medewerking van:
Van Bokhoven groenten & fruit - HLB Van Daal & Partners - P. van Erp & Zn. - Gemeente Heusden - ZLM
d'Oultremontcollege - Van Stokkum tribunebouw - De Voorste Venne - Aannemingsbedrijf De Wit Drunen

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

DE WANDELDE TAK VAN DAK

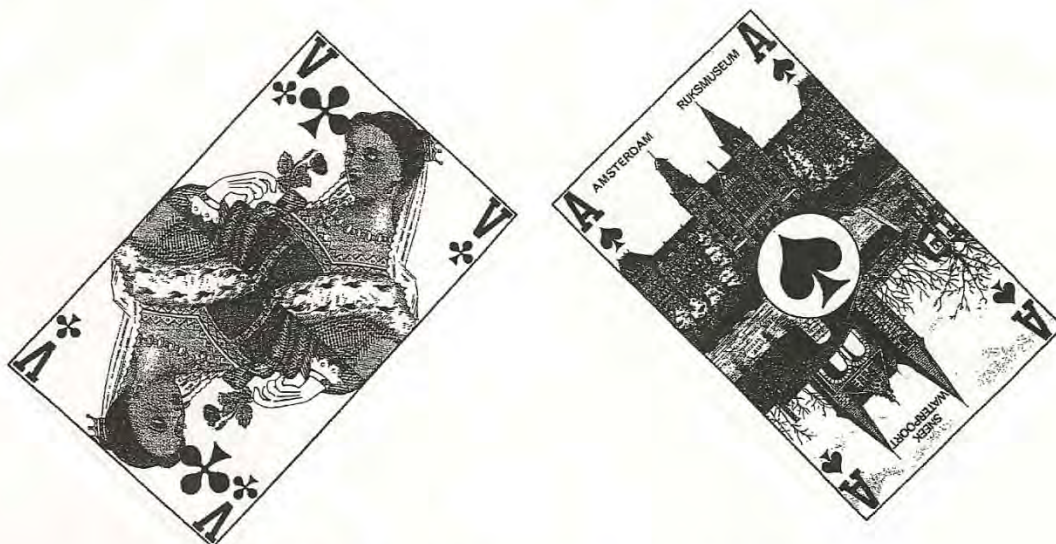
15 km winterwandeling voor alle DAK-leden

Op zaterdagmiddag 14 januari 2012 is Louis Muskens van plan om weer de jaarlijkse winterwandeling te houden van circa 15 kilometer door de bossen en het stuifzandgebied van de Loonse en Drunense Duinen.

Hieraan mogen **alle** DAK leden (atleten, trimmers, body walkers, nordic walkers en wandelaars) gratis deelnemen.

De start zal zijn om 13.00 uur vanaf de parkeerplaats over het Drongelens Kanaal aan de Steegerf te Drunen. We zullen eerst ongeveer 8 km wandelen, onderweg een kopje koffie of iets dergelijks nuttigen. Als iedereen uitgerust is, wandelen we gezamenlijk weer terug naar de Steegerf, waar we hopelijk met droog weer en voldaan om ongeveer 16.30 uur terug denken te zijn.

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



RIK- en JOKERAVOND

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

Op VRIJDAG 20 januari 2012

**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**

INGEZONDEN

De opleiding looptrainer-3 is begonnen

Op 15 oktober zijn wij, Jan Haverhals, Peter van Gemert en Herman Buist begonnen met onze opleiding tot looptrainer, verzorgd door de Atletiekunie. We worden begeleid door onze hoofdtrainer Hans van de Heuvel, en vanuit de cursus hebben we een leercoach die onze vooruitgang in de gaten houdt en zal komen kijken bij trainingen.

Het heeft ons de eerste keer wat moeite gekost om de locatie te vinden, maar toen we er eenmaal waren bleek de eerste workshop met uitleg over de opzet van de cursus al meteen leuk en interessant.

De cursus bestaat uit acht workshops, een examendag en vrij veel huiswerk. Er zijn 24 deelnemers, van leiders van trimgroepen tot begeleiders van wedstrijdgroepen tot een psychiater die looptherapie wil geven. Net zo gevarieerd als de samenstelling van loopgroepen dus. Via de site van de Atletiekunie hebben we toegang tot onze eigen sectie waar onze opdrachten staan, en waar we ons werk weer inleveren ter beoordeling. Bij deze opdrachten moet je denken aan het geven van trainingen, waarbij we eerst moeten weten wie er traint, waarom en wat de mogelijkheden zijn, zodat in overleg een jaarplan gemaakt kan worden. Ook het organiseren van activiteiten en het aansturen van kaderleden van de vereniging horen bij de opdrachten, evenals het voorbereiden op en begeleiden naar wedstrijden.

Wat mij persoonlijk opvalt is dat de cursus echt gericht is op het trainen van atleten die aan wedstrijden willen meedoen, terwijl ikzelf meeloop in de recreantengroep van Piet van Hulten. Het is voor mij erg fijn dat zowel Piet als de rest van de groep zo meewerkt.

Wat ook opvalt is dat Hans zo gemakkelijk bereid was om ons te begeleiden. Hij geeft tenslotte al verschillende trainingen en heeft als hoofdtrainer verder ook genoeg te doen in de vereniging. De cursus duurt in principe tot juni 2012, dus we hopen jullie na de volgende zomervakantie als nieuwe volwaardige trainers te begroeten..

Herman

Huttentocht bergklimmen in Oostenrijk: is dat leuk??

Dat was de vraag die ik mij stelde. Dit nadat Theo van Baardwijk mij vroeg of ik zin had om mee te gaan met de jaarlijkse bergtocht van Theo en enkele andere DAKkers, namelijk, Ferry Sabandar en Marlie Snijders.

We zouden 5 dagen gaan bergwandelen in Oostenrijk. Ik in de plaats van de helaas geblesseerde Frans van Rooij. Verder gingen Corrie van Baardwijk en Wil (zus van Theo) ook mee om een weekje lekker te relaxen in Seefeld en omgeving.

Uiteindelijk dacht ik dat ik met mijn goede conditie op dit moment toch wel mee moest kunnen klimmen met die andere oudjes! De start vanaf Kuhtai op zaterdag 27 augustus was er een om nooit te vergeten. Met frisse moed,



en een rugzak met 14 kilo aan kleding, eten en alles van de lijst van Theo op mijn rug, gingen we op weg in de stromende regen. Klimmen en lopen over stenen, heel veel stenen. Dat viel dus tegen voor mij, geen mooi pad maar stenen waar je goed op moest stappen, vooral in het midden, anders kiept de steen misschien om en val je op je snuit. Dus niets kijken naar de mooie omgeving, maar kijken naar het pad, en de rood witte stippen op het pad. Helaas begon het toen te hagelen, donderen, bliksemen en tenslotte gewoon een sneeuwstorm. Pad niet meer te zien en toen, na twee uur bikkelen, maar terug naar Kuhtai, want verder gaan is te gevaarlijk (glad) en ook de stippen zijn niet meer te zien. Onderweg



zagen we nog wel iets zeer uitzonderlijks, namelijk een prachtige , gloednieuwe 400 meter atletiekbaan in de bergen.

De volgende dagen was het gelukkig stralend weer en hebben we diverse hutten aangedaan, zoals de Schweinfurthutte (schnittel was ook het hoofdmenu meestal) Winnebachseehutte, Westfalenhaus en ten slotte de Pforzheimerhutte. Gemiddeld waren we ca 4 ½ uur aan het klimmen en dalen, alleen de derde dag moesten we twee routes (dus 9 uur) klimmen om de 1^e dag te compenseren. Dat was een zeer pittige dag, en we waren erg blij toen we uiteindelijk om 17.00 uur konden rusten met een groot glas bier. Slechts op een punt was het enigszins gevaarlijk geworden, omdat een staalkabel losgeschoten was en we met veel kunst en vliegwerk uiteindelijk naar beneden zijn geklauterd en gerutscht. Vermeldenswaardig zijn nog de twee Germknudels die Ferry naar binnen heeft gewerkt; gebakken eieren met spek die Theo na veel zeuren voor mij geregeld heeft; de mooie potjes toepen die we gespeeld hebben en de leuke slotavond in Seefeld met z'n allen. Vermoeid maar met een geweldige ervaring rijker zijn we daarna weer op huis aan gereden.

Al met al kan ik nu stellen dat bergklimmen in Oostenrijk inderdaad een fantastisch mooie ervaring is, maar dat een goede conditie en een goed humeur wel superbelangrijk zijn. Met dank aan opperbergklimmer Theo (en Corrie) voor de geweldige organisatie van deze mooie tocht. Groeten: Jos den Hollander



**de Kort
Nieuwkuijk**



delta result

beheersing van infra projecten



ROC

REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.

Fietsen in Frankrijk

Het zit erop! Het weekje fietsen in Frankrijk is in alle opzichten geslaagd te noemen. Iedereen die meeding, in totaal waren we met 18 mensen, kwam met enthousiaste verhalen naar huis. Het weer zat mee (alle dagen tegen de 30 graden) dus dat is al voor de helft geslaagd. We overdrijven echt niet als we zeggen dat we met z'n allen enorm hebben genoten van deze week en om niet te eenzijdig te zijn hebben we alle DAKkers die mee gingen, gevraagd hun beleving over één onderdeel van de week op papier te zetten.

Wij hebben dit alles met veel plezier georganiseerd en er zelf ook enorm van genoten. Heel veel leesplezier.

Hans en Marian Brok



DE HEENREIS, door Kees

Op 10 sept 2011 vertrokken er 3 auto's probleemloos vanuit Brabant naar Frankrijk. De 4e auto, "de Franse K-gammelbak" van Leon, zoals hij hem zelf noemde, weigerde die ochtend alle diensten. Met voldoende aanduw hulp werd ook deze auto richting zijn moederland geduwd. Maar toen de eerste tolpoort in Frankrijk open ging, weigerde "de gammelbak" weer. Hilariteit ten top, de aanduw troepen moesten weer worden opgetrommeld waarna de reis succesvol werd voortgezet.

Niet alleen tijdens het sporten, maar ook met de auto's willen sommigen altijd winnen. Maar ook in Frankrijk liggen laserguns op de loer. Dat heeft Koen op een haar na zijn rijbewijs gekost. De prent van slechts 90 euro was daarbij een grote opluchting. "Maar ik vertel het niet aan ons pa", zei Koen, "want dan krijg ik het nog jarenlang te horen." Ook wij hebben afgesproken om Koens vader hierover niet te informeren.

John en Tanja Mellies en camping des Drouilhedes

John en Tanja runnen samen camping des Drouilhedes in het zuiden van Frankrijk, nabij Bessèges. Na een lange reis werden we bij aankomst welkom geheten door Tanja.

We werden vervolgens door Hans begeleid naar ons huisje. Anderen maakten gebruik van ruime kampeerplaatsen voor de caravan.

In de ochtend zorgde Tanja voor vers stokbrood en John hield de camping op orde. Er was een jeu de boules baan en bij het riviertje was een strand om lekker te luieren na het fietsen.

In de avond stond John achter de bar, met altijd een pijp in zijn mondhoek. Hij is altijd in voor een praatje en stelt alles in het werk om het de campinggasten naar de zin te maken. En hierin zijn zowel John als Tanja geslaagd.

Het weer was zalig, de camping uitstekend, het eten heerlijk en het gezelschap 'magnifique'!

Mari & Sjan van Beurden

DE HUISJES door Leon en Jolanda

Op de site van Afspreken.nl hadden we al kunnen zien dat de huisjes op de camping er leuk uit zagen. Het keukentje was goed voorzien van pannen, bestek etc. En verder was er eigenlijk ook alles bij de hand, zelfs een badkamer. Een aangename verrassing was wat Marian en Hans allemaal voor lekkere en praktische spullen voor ons hadden neergezet. Ze hadden van tevoren met de auto een rondje over de camping gemaakt en ieder huisje bevoorraadt.

De groep was mooi verdeeld. We hadden onder andere een Elshouts huisje, een huisje met 'jonge' honden, die naast elkaar stonden. "Ons" chalet (van Mike, Leon en Yolanda) stond naast dat van Annelies en Dré. En dan hadden we natuurlijk nog Gré en Jan. Met dat huisjes was iets bijzonders aan de hand: daar was een fysiopraktijk aan huis ;-).

Omdat het 's-nachts behoorlijk afkoelde, was het wel heel fijn om binnen te kunnen slapen. Maar verder hebben we er niet veel tijd in doorgebracht. Na het fietsen werd meestal met zijn allen bij een van de huisjes koffie gedronken. En dat was, net zoals de rest van de week, bijzonder gezellig. Wij van huisje "Passiflore" hebben tenminste erg genoten!

Een week fietsen rond Besseges, daar ging het voornamelijk om.

Konden de DAKkers die meer het vlakke gewend zijn omgaan met de cols in het Zuidfranse landschap? Elke dag weer opstappen voor een nieuwe ronde, hoe zou dat voelen? Nou ik kan jullie vertellen dat het een enorm lekker gevoel gaf om in dat machtige landschap te mogen rondrijden, soms flink afzien, daarna weer een stukje relaxter. Dan heb je ook weer meer bewondering voor de renners in de Tour, die elke dag 200 km onder de wielen wegmaken. Wij deden wat minder, maar uiteindelijk heeft iedereen op zijn eigen manier laten zien goed te kunnen fietsen. Je hebt goeie en hele goeie en dat was deze fantastische week niet anders. Mocht het in de toekomst nog eens tot een herhaling komen, dan raad ik iedereen aan om eens mee te gaan.
groetjes,

Toon van Venrooij

Aan **eten en drinken** geen gebrek deze week! Bij aankomst waren de koelkasten van de verschillende huisje al goed gevuld door de organisatie. Met name voor het ontbijt was er ruim voldoende ingekocht. Daarnaast ontbraken de nodige flesjes bier niet (van die lekkere koude 25cl Kronenbourg met draaidop). Iedere dag kon er op de camping vers brood besteld worden voor ontbijt en lunch. Bij aankomst op zaterdag hadden Marian, Wil, Ad en Hans heerlijke macaroni gemaakt. De rest van de week (op één avond na) hebben we heerlijk gegeten op het terras van de camping. Drie dagen konden we kiezen uit de menukaart van de camping, één avond zijn we heerlijk en gezellig gaan uit eten bij een restaurant met Vlaamse uitbaters en één avond hadden we de keus uit diverse heerlijke pizza's die gehaald waren bij de plaatselijke Egyptenaar. Als heerlijke afsluiter hebben we op vrijdagavond een BBQ gehad waar Hans en Marian erg lekker vlees voor hadden ingekocht. En al dat eten smaakte prima, zeker na de inspanningen bij het fietsen! Daarnaast vloeide de (sterke) drank af en toe rijkelijk, wat de gezelligheid nog meer ten goede kwam. Al vonden sommige campinggasten dat wij als Brabanders af en toe wel erg luidruchtig waren, maar dat kon de pret niet drukken.

Groetjes, Koen

Zwemmen en strand

Het zwemmen en strand werd gedaan na het koffie drinken (oftewel gezellig bij komen na het fietsen). Het zwemmen was voor de echte mannen want het was ongeveer 2cm warm, of wel ijswater! (redactie: viel best mee hoor Mike!) Op het strand was het heerlijk lamballen (voor de gene die het niet kent : lekker niets doen.) Het hield in dat er op een ligbed onder de parasol geslapen werd of in de zon voor de aanbidders. Iedereen werd weer levendig zo rond etenstijd

Groetjes Mike

Koninginnerit 15-9-2011

Na de vele klimkilometers van de afgelopen dagen zijn we toe aan de zwaarste bergetappe. We fietsen 40 km warm, daarna vlug een cola naar binnen gieten met appelflap (mmmmm) in het plaatsje Villefort ,en dan fietsen we de hoek om de Col du Pré de la Dame op. De beklimming is 15 km lang en met een gemiddeld van 8% .De strijd is begonnen na de eerste kilometers beginnen de verschillen onderling al groter te worden en met een temp. van 30 gr. gutst het zweet binnen de korsten keren van mijn gezicht. De benen worden steeds zwaarder en zwaarder. Ik kijk op mijn GPS-horloge: de kilometers kruipen steeds langzamer en langzamer vooruit. Eindelijk na ruim 1 uur ploeteren het prachtige uitzicht op de top van de Col du Pré op 1500 m hoogte. Het was hard werken voor de bolletjestrui vandaag. En nu het toetje van de dag: de 30 km lange afdaling. Die was ronduit prachtig met mooie vergezichten van de omgeving. Na ongeveer 94 km in de benen weer terug op de camping lekker een duik in het water met een koud biertje heerlijk (als God in Frankrijk)
Hans en Marian bedankt voor de geweldige dag(en).

Groetjes, Addy de Wilt

Internationale hardlooppwedstrijd in Besseges, Frankrijk. door John van Heeswijk

Hans Brok had het idee gelanceerd om op de laatste dag om 17.30 uur een wedstrijdje te gaan hardlopen. Een mooi (vlak) rondje om de camping a 4,6 km met de ideale weersomstandigheden a 30 graden Celsius. Het prijzenpakket was uitstekend samengesteld met allerlei bonussen voor een eventueel parcoursrecord en maar liefst 2 rondemissen.

Vanaf het moment dat het bekend werd dat we zouden gaan hardlopen werden natuurlijk door sommige mannen en vrouwen al wat krachten gespaard en in plaats van de heuvels volle bak omhoog te fietsen was het tempo bij sommige zo laag dat ze voorbij werden gefietst door de good old 74 jarige Jan op zijn gewone (elektrische) fiets.

Maar goed, er werd ook in de dagen voorafgaand genoeg gespeculeerd wie er als eerste zou eindigen in deze internationale hardloopwedstrijd. De naam van Addy de Wilt kwam heel veel naar voren aangezien hij in de voorafgaande dagen als een beest op zijn fiets tekeer ging. Zou hij de mannen Koen, Mari, Hans, Mike en John uit de wedstrijdgroep kunnen voorblijven? Na een hele gezellige week gehad te hebben naderen we onze laatste dag te snel en voordat we het in de gaten hebben is het al vrijdag.



Op deze dag is de planning snel gemaakt, in de ochtenduren gaan we voor de laatste keer met heel de groep gezamenlijk 50 kilometer fietsen. In de middaguren maken we nog even gebruik van ons subtropisch zwembadje en kunnen we nog even heerlijk met de benen omhoog op de strandbedjes in de hoop dat de afvalstoffen en verzuring nog uit onze lichamen verdwijnen.

Het is 16.00 uur nog 1,5 uur voor de start er zijn mensen bij die hun normale voorbereiding doen zoals ze het gewoonlijk doen en er zijn mensen die een half uur van tevoren nog een lekker koel biertje nuttigen. Er hebben zich helaas ook atleten afgemeld met blessures en oververmoeidheid.

17.15 uur de warming-up zit er bijna op en alle gezichten staan strak van de spanning en/ of zenuwen. De spoelinstallaties bij de wc maken overuren in dit laatste kwartier.

De deelnemers maken zich klaar voor het startschot, fototoestellen en camera's worden klaargemaakt om dit alles vast te leggen.

17.30 uur het startschot klinkt en zoals gebruikelijk geeft de trainer het goede voorbeeld door vals te starten. Maar goed, iedereen is weg. Na 700 mtr komt de eerste hindernis: een steil heuveltje en slaan we boven aankomen linksaf hierna volgt een vrij lange afdaling.

John die hard gestart is komt als eerste boven nu al met een flinke voorsprong gevolgd door Mari, Koen, Addy, Leon, Hans, Kees, Jolanda, Fleur, Sjan en Wil. Terwijl de eerste 6 personen al vol in de afdaling zitten doet Kees de wisseltruck en vliegt naar beneden op een fiets die klaargezet is door Mike die in het complot zit en passeert zwaaiend en lachend iedereen.

Mari vliegt plotseling de bossen in en verliest zijn 2^e plaats door een sanitaire stop.

Na deze lange afdaling gaat de laatste kilometer weer licht omhoog en zien we met nog 100 meter te gaan de finish liggen.

Kees komt als eerste over de finish in een nieuw wereldrecord, het publiek heeft niets in de gaten. Vervolgens komt John 4,5 minuut later over de finish met zijn handen in de lucht en een schuimbekkend gezicht die boekdelen spreekt hoe zwaar het was gevolgd door Addy, Koen, Mari, Hans, Leon, Jolanda, Fleur, Sjan en Wil waarvan de gezichten er ook niet echt meer fris uitzien, maar ondanks dit heeft iedereen een topprestatie geleverd.

Bij de prijsuitreiking krijgt het publiek pas argwaan als niet Kees maar John naar voren wordt geroepen en de kussen, campingpet en vette envelop in ontvangst mag nemen.

Hierna drinken we gezellig een welverdiend koud biertje / wijntje en frissen ons weer op om naar de afsluitende barbeque te gaan.



'Artieste' , door Leon en Jolanda.

Op de laatste avond van ons verblijf op camping Des Drouilhede werden we verrast met het optreden van een ras artieste met de allure van Tina Turner. In het normale leven een zeer rustig en onopvallend type,je,

maar toen ze de bühne opkwam, stond er plots een ras-entertainer. Jong en vitaal gaf ze een show weg. Kreeg alle handen op elkaar.

Deze artieste, die normaliter vanwege haar drukke programma niet buiten onze landsgrenzen optreedt, was speciaal voor deze gelegenheid ingevlogen.

Dat 'artieste' Gré over meerdere bijzondere gaven bleek te beschikken wisten we inmiddels. Tijdens het koffiedrinken verzorgde ze de massage van de 'jongelui', die moe van het fietsen terugkwamen. Verder fietste ze ons er bijna allemaal uit.

Bovendien wist ze in korte tijd feilloos wie wie was. Voor degenen, die het niet doorhadden: wij hadden Jane en Tarzan in ons midden.

Al met al hebben we heel veel plezier gehad met deze energieke dame.

De strip van flip

26 10 2011



Tijdens het 'baksku' werd de verjaardag van Piet uitbundig gevierd met een natje en een droogje in het mooie clubhuis.

Theo van Houten is geslaagd voor Werptrainer 4

Woensdag 15 juni 2011 deed ik met succes mijn praktijkexamen werpen. Toen stonden nog een aantal opdrachten open, die nog moesten worden beoordeeld, maar vanwege de vakanties meer tijd vroegen dan gedacht. Uiteindelijk het gewenste briefje in september 2011.

Voor de geïnteresseerden. Werptrainer 4 is in de nieuwe opzet van de opleidingen van de Atletiekunie een samenvoeging van voorheen Trainer Coach –B met de specialisatie Werpen.

Op dinsdagavond trainen de atleten, die zich verder willen specialiseren/bekwamen in het werpen, zoals kogel, discus, speer en kogelslingeren. Daarbij kan een persoonlijk schema worden gemaakt voor zowel het werpen als eventuele krachttraining. In overleg tussen de atleet en de trainer kan in de vakanties ook overdag worden getraind.

Lopen in de winter, kleeft je goed aan!

DAKkers lopen altijd, in alle jaargetijden. Maar de verschillende jaargetijden kennen wel hun specifieke omstandigheden waaraan je je aan moet passen. Het gaat dan bijvoorbeeld om de ondergrond waarop je loopt en de kleding die je draagt. Op deze pagina vind je informatie om optimaal voorbereid een nieuw jaargetijde in te gaan.

Kleden in lagen

Als het koud is, dan is het belangrijk dat je je in laagjes kleedt. Die laagjes bestaan bij voorkeur uit functionele kleding, die het vocht (zweet) van je huid naar de buitenste kledinglaag transporteren. Katoen is niet geschikt omdat het vocht vasthoudt en in een nat shirt krijg je het snel koud! In de winter draag je bij voorkeur op je bovenlijf drie lagen:

- 1) direct op de huid een thermoshirt,
- 2) daarboven een shirt met lange mouwen,
- 3) de bovenste laag een hardloophack.

Je benen hul je in een strakke hardloophack, de "tight" bij temperaturen onder de 10 graden om blessures te voorkomen eventueel in combinatie met een thermisch lange onderbroek.

Hoofd

Minder voor de hand liggend maar zeker zo belangrijk is dat je bij koude omstandigheden je hoofd moet bedekken. Circa 50% van de lichaamswarmte verdwijnt via je hoofd. Het dragen van een muts is daarom zeer aan te bevelen.

Handen

Ook handschoenen kunnen soms van pas komen. Gebruik het liefst dunne handschoentjes of speciale hardloophandschoenen. Dikke handschoenen zijn minder geschikt: als je je warm hebt gelopen dan worden je handen ook warm en heb je de handschoenen eigenlijk niet meer nodig.

Voeten

Sokken dienen onder alle omstandigheden (koud /warm weer) te zorgen voor een goede vochtregulatie. Een combinatie katoen en acryl zorgt meestal voor de juiste warmte- en vochtregulatie en geven minder kans op blaren. Een juiste pasvorm (voldoende elasticiteit) verdient aandacht om blaren te voorkomen.

Is de "R" in de maand dan is er ook kans op een virus. Als je verkouden bent kun je best gaan lopen, maar als je koorts hebt moet je zeker niet gaan sporten. Je kunt er een infectie van de hartspier aan overhouden, met tot gevolg hartritmestoornissen. Heb je koorts, begin dan pas een aantal dagen nadat de koorts is verdwenen weer voorzichtig aan met trainen. En hou er rekening mee dat het nog weken kan duren eer je weer op je oude niveau terug bent!

Bij onze clubsponsor, Running Center in Waalwijk, kunt u terecht voor advies en de materialen. U krijgt als DAK Lid ook een standaardkorting van 10%

Bron Hunze Runners en Pro run

Johan Stevens.....65 en nog steeds fit ***Johan trakteert zijn trainingsgroepke op zaterdagmorgen***

Johan Stevens werd 65 jaar en trakteerde zijn trainingsgroepke van de zaterdagmorgen op een heerlijke koffie- en theetafel na afloop van de training. Een zonovergoten tafel, volledig gedekt door de buurman van Johan, stond klaar op het hondenterreintje aan de Steegerf.

De week daarna overhandigen de lopers aan Johan een ingebonden boekje met foto's ter herinnering aan deze leuke zaterdag. Wij willen de DAKkers enkele foto's graag tonen, omdat het een prachtige omgeving is waar we lopen. Johan, dank voor de feestelijke dag en blijf fit, zodat je nog lang de weg kunt wijzen.

Anne, Anja, Corry, Gidi, Marijke, Rietje, Ad, Ad, Walther en Erik



COLUMN

Blij dat bestuurswisseling ná de huldiging plaatsvond

Ik was met de auto op weg naar Tilburg toen er gebeld werd. Eigenlijk mag het niet, maar deed het toch: ik nam de mobiele telefoon op. Vooral in mijn vak ben je benieuwd wie er aan de lijn hangt. Wie weet zit er wel een stukje voor de krant in.

Het was de voorzitter van DAK zelf die ik sprak. Ja, hij had een klusje voor me: iets proberen te slijten aan het *Brabants Dagblad* over de open dag die werd gehouden ter ere van de opening van het nieuwe clubhuis. Maar Martien van Weert wilde ook iets van mij weten: kom jij naar de feestavond?

Vreemd. Zou hij elk DAK-lid bellen met die vraag? Of wilde hij er zeker van zijn dat er genoeg bier zou worden ingeslagen? Op dat vlak heb ik me echter de laatste jaren al heel behoorlijk gematigd, dus flink aangeschoten thuiskomen na zo'n feestavond met atleten is er al jaren niet meer bij. Wellicht was Martien dat zelf niet opgevallen doordat Koning Alcohol hem in de greep had.

Het ging om heel iets anders. Ik was namelijk 25 jaar lid van de club. En dat moest gevierd worden. Dus als ik zou komen, zou Nicothé een bosje bloemen meer moeten maken. En Martien zou natuurlijk heel veel tijd nodig hebben om zijn speech te schrijven, want niet alleen als atleet heb ik me verdienstelijk gemaakt – alle maanden op tijd de contributie betaald -, maar ook daarbuiten heeft ondergetekende heel veel betekend voor onze vereniging. Alleen al deze column tikken is in wezen het erelidmaatschap van de KNAU waard.

Die avond werden wel een stuk of acht DAKkers in het zonnetje gezet. Iedereen kreeg mooie woorden. Ook ik. Martien hield het kort, anders zouden de andere jubilarissen te veel in de schaduw worden gesteld. Heel kies opgelost door Martien. Zo zie je maar weer, een aantal jaren zo'n voorzittershamer hanteren ontwikkelt ook je antenne voor gevoeligheden.

Na het woordje kwamen er bloemen. En een oorkonde. Maar de KNAU had voor een paar zilveren mannen en vrouwen ook nog een speldje over. Speldjes vind ik een beetje eng. Sommige mensen springen daar heel onhandig mee om. Voordat je het weet dringt zo'n speldje zomaar in je tepel. Dat moet ik helemaal niet hebben, want mijn nippels zijn heel teergevoelig. Zo hoeft het maar even te regenen tijdens het hardlopen of mijn shirt is besmeurd met bloed.

Maar Martien had een vaste hand. Kan ook bijna niet anders, jarenlang heeft hij kunnen oefenen. Hoe zal het Peter Goedhart, zijn opvolger, vergaan als hij buitengewoon gelukkige atleten moet fêteren met zo'n speldje? Geen idee, we zullen het wel zien. Maar ik was in ieder geval blij dat de bestuurswisseling ná de huldiging plaatsvond.

Kees Klijn



Looptrainers oefenen met blootsvoets rennen tijdens de jaarlijkse looptrainersdag van de Atletiekunie in Nijmegen. Op bovenstaande foto diverse zogeheten barefoot-

Blootsvoets hardlopen, de terugkeer

De mens is gemaakt om zonder schoenen te rennen, denken de liefhebbers van blootsvoets rennen. Mogelijk helpt het beter tegen blessures dan dikke rubberen zolen.

Van onze verslaggever
Mark van Driel

NIJMEGEN 'Trek nu de schoenen maar uit', zegt Jacky Ledeboer tegen twintig hardlooptrainers die zich in Nijmegen hebben verzameld op een tennisbaan. Ze geven zonder morren gehoor aan het ongewone verzoek. Zij zijn nieuwsgierig naar de trend als een wervelwind door de atletiek trekt: blootsvoets hardlopen.

Veel van de looptrainers weten uit ervaring dat dure merkschoenen met dikke zolen het ontstaan van blessures nauwelijks voorkomen, ondanks de suggesties en beloften van de fabrikanten. De schoenen worden al meer dan veertig jaar door miljoenen recreanten gebruikt, maar blessures blijven een terugkerend probleem.

Dat verwondert de liefhebbers van blootsvoets hardlopen niet. Zij vermoeden dat de blessures juist worden veroorzaakt door de schoenen die worden geacht ze te voorkomen. De dikke zolen maken een natuurlijk manier van lopen onmogelijk. Ledeboer: 'Het is als pianospelen met bokshandschoenen aan.'

Hiel en voorvoet: dat zijn de kernbegrippen in de discussies over de beste manier van joggen. Verreweg de meeste recreanten landen tijdens

het hardlopen met schoenen op hun hiel. Peuters, arme Afrikanen en mogelijk ook oermensen (volgens Harvard-hoogleraar Daniel Lieberman) gaven en gaven vrijwel altijd de voorkeur aan landen op de voorvoet, omdat zij geen schoenen gebruik(t)en.

De menselijke voet is gemaakt voor de voorvoetlanding, meent Lieberman. De veerkrachtige voetboog en achillespees kunnen de klappen verwerken. Volgens zijn theorie heeft het blootsvoets hardlopen de voorouders van de moderne mens zelfs evolutionair voordeel opgeleverd. De mogelijkheid om lange afstanden te kunnen rennen maakte het jagen en verzamelen makkelijker. Het beperken van blessures was van levensbelang.

De hiellanding is pas mogelijk geworden door schoenen. Op blote voeten is het pijnlijk. Vrijwel iedereen

die zijn schoenen uittrekt, probeert onbewust meer te landen op zijn tenen of voorvoet. Maar de voorvoetlanding mag dan natuurlijker zijn, uit het onderzoek van Lieberman naar de hardlooptijl van Amerika-

Dikke schoenzolen? Als pianospelen met bokshandschoenen

nen en Afrikanen bleek dat het niet eenvoudig is om van de hiel over te schakelen naar de voorvoet.

Ook Ledeboer waarschuwt haar cursisten voor te hoge verwachtingen. Zij is fysiotherapeute en sinds vorig jaar officieus Nederlands kampioen *barefoot running*. 'Als je nooit



style-schoenen. Die hebben alleen



een zooltje om de huid van de lopers te beschermen.



Foto's Marcel van den Bergh / de Volkskrant

van een verwaarloosd oerinstinct

een half uur op blote voeten wandelt, denk dan niet dat je meteen een half uur op blote voeten kunt hardlopen. Door jarenlang schoenen te dragen, hebben wij leren hardlopen in de wandelmodus. Het kost tijd om die gewoonte af te leren.'

Hardlopen op blote voeten vergt een lichte, snellere tred met kleine passen. Volgens Ledeboer is de zogeheten Pose-methode daarvoor bij uitstek geschikt. Die is veertig jaar geleden ontwikkeld door de Russische bewegingswetenschapper Nicholas Romanov. Jarenlang werd de man verguisd om zijn ideeën, maar inmiddels slaan zijn gedachten wereldwijd aan. Hij heeft gewerkt als adviseur van Amerikaanse en Britse atleten en triatleten.

Een van zijn Nederlandse aanhangers is Ruben Jongkind, die van Johan Crujff een belangrijke rol heeft

gekregen in de jeugdopleiding van Ajax. Jongkind is ook de trainer van topatleet Bram Som.

Op de tennisbaan in Nijmegen probeert Ledeboer haar cursisten via allerlei oefeningen te laten ervaren hoe lichaamshouding en pasfrequentie van invloed zijn op de voetlanding. Minimaal drie passen per seconde is het devies. Door de kleinere, lichtere tred wordt de natuurlijke veerkracht van de voet gebruikt. De energie verdwijnt niet in de grond door een te lang contact.

Het lichaam moet licht naar voren hellen. Voeten, heupen en schouders moeten op een lijn worden gebracht, op het punt van voorover vallen. Dan is het een kwestie van het lichaamszwaartepunt zijn werk laten doen: de benen bewegen om te voorkomen dat het lichaam werkelijk voorover valt. De voeten moeten steeds onder

het lichaam worden geplaatst, niet ervoor. Dat resulteert in rennen op de voorvoet.

Peuters die net leren rennen op blote voeten doen dat volgens Ledeboer instinctief perfect.

Ledeboer waarschuwt dat de looptrainers minimaal drie maanden nodig zullen hebben om de techniek onder de knie te krijgen. Of ze dat geduld hebben is onduidelijk. Maar het neemt niet weg dat de cursus aansluit bij een behoefte, of misschien zelfs een rage.

Blootsvoets lopen spreekt tot de verbeelding sinds de bestseller *Born to Run* uit 2009, van de Amerikaan Chris McDougall. Het boek gaat over Mexicaans-Indiaanse ultralopers die tientallen kilometers afleggen op primitieve sandalen zonder geblesseerd te raken.

In Nederland worden meerdere

blootsvoetscursussen aangeboden. Ook lichtgewicht hardloopschoenen zijn bezig aan een opmars. Zij hebben geen dikke zool, maar bieden wel bescherming tegen pijnlijke oneffenheden in het wegdek.

De *New York Times* schatte de wereldwijde handel in deze zogeheten *barefoot-style*-producten onlangs op 1,7 miljard dollar per jaar. Multinationals als Puma hebben de markt ook ontdekt en gaan de concurrentie aan met gespecialiseerde producenten als Vibram en Inov-8.

Ledeboer is ervan overtuigd dat hardlopen nooit meer hetzelfde zal zijn voor mensen die afscheid durven te nemen van hun dikke schoenzolen. Na zes jaar blootsvoets te hebben gelopen, of op minieme zooltjes, droeg ze onlangs weer eens traditionele schoenen. 'Het was alsof ik op klompen liep.'

DE SCHRIJFESTAFETTE

Bij de schijfestaafette stelt een jeugdlid zich voor aan de andere leden van de vereniging en geeft daarna het estafettestokje door aan een ander kind. Dit mag een kind uit dezelfde categorie zijn, maar ook uit een andere.

Hoi,
Ik ben Hanneke de Gouw en zit bij de pupillen A.
Ik ben 9 jaar en zit in groep 6 van het Span in Drunen.
School vind ik leuk; vooral gym!

Ik doe vaak mee aan de wedstrijden van DAK, ook aan de uitwedstrijden.
Op zaterdag ga ik ook trainen en in de winter doe ik mee aan de crossen.
Dat zijn loopwedstrijden, bijvoorbeeld in de bossen.
Het leukste onderdeel bij atletiek vind ik verspringen. Mijn record bij verspringen is 3.30 meter.

Als ik thuis ben speel ik vaak buiten. Bij slecht weer speel ik binnen met de Playmobil of met Lego.
Ik heb 2 broers, één van 14, hij zit op tennis, en één broer van 12, die zit ook op atletiek.
Mijn moeder wandelt bij DAK. Mijn vader helpt vaak mee bij de wedstrijden.

Uit mijn klas zit er niemand bij atletiek, maar ik heb veel vriendinnen bij de club!

En aan één van die sportvriendinnen wil ik het estafettestokje doorgeven!
Ik geef het stokje door aan.....Fenna.



Congres Atletiekunie leerzaam voor organisatie van de Drunense Duinenloop

Walter de Vaan en Erik Tausch hebben zaterdag 12 november j.l. het congres bezocht van de Atletiekunie. Zij waren met name geïnteresseerd op welke wijze nieuwe social media zoals Twitter en Facebook kan worden ingezet bij de Drunense Duinenloop. In Arnhem op het sportcentrum van de Hoge School Nijmegen werd hierop ingegaan. Verder zijn de workshops bijgewoond over evenementen, risico's en verzekeringen, het onderzoek naar de deelname aan hardloopevenementen en parcoursnametingen. Alles bij elkaar een inspirerende dag met veel leermomenten.

Walther en Erik hebben voor dit clubblad een verslag gemaakt met de resultaten van de workshops.



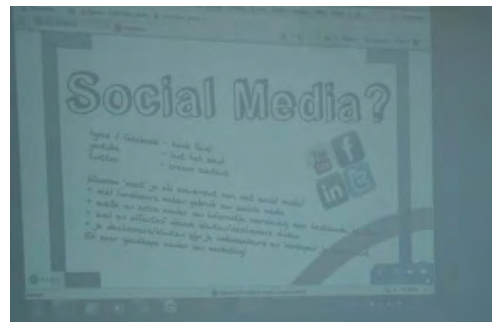
Social Media

Nieuwe social media zoals Facebook en Twitter zijn feitelijk niet meer weg te denken bij grote evenementen. Zomaar wat kengetallen:

- Wereldwijd maken een half miljard mensen gebruik van Facebook
- 1 op de 5 Nederlanders maakt gebruik van social media
- In Nederland maken 1 miljoen mensen gebruik van Twitter
- Elke minuut wordt 24 uur geüpload op Youtube

Waarom gebruik maken van Facebook en Twitter?

- Veel hardlopers twitteren
- Snelle manier van informatieverstrekking
- Snel en efficiënt
- Je deelnemers worden ambassadeurs
- Goedkope manier van marketing



Het is duidelijk dat Facebook en Twitter niet meer weg te denken zijn bij de organisatie van grote evenementen. Ook is duidelijk dat de organisatie na moet denken over:

- Wat twitteren we wel en wat niet?
- Hoe worden de berichten gemanaged? Kortom: er dient snel gereageerd te worden
- Blijf up tot date
- Koppel Facebook en Twitter.

Conclusies:

Facebook en Twitter worden in 2012 geïntroduceerd. Met Direct-Effect, partner van de Drunense Duinenloop, worden afspraken gemaakt over ondersteuning en begeleiding. Getracht wordt de leerlingen van het voortgezet onderwijs via Twitter en Facebook te interesseren voor deelname aan de DDL op 1 april 2012.

Risico's bij evenementen en verzekeringen

Het organiseren van een Drunense Duinenloop vergt niet alleen een grote inspanning van de organisatie en de vele vrijwilligers. Het vraagt ook na te denken over eventuele risico's en of de schade die daaruit voortvloeit gedekt is. Stel dat het loopevenement niet door gaat vanwege slecht weer of nationale rouw zoals dit bij het overlijden van koningin Juliana is voorgekomen. Moeten de inschrijfgelden worden terugbetaald? Moeten de sponsors worden terugbetaald? Moeten de genodigde lopers een vergoeding krijgen? Stel dat de klok naar beneden komt en iemand raakt gewond of erger nog raakt invalide? Is DAK dan verzekerd? En nog veel meer vragen.

Conclusie

DAK is goed verzekerd via de Atletiekunie en de gemeente Heusden heeft een evenementenverzekering.

Metten van parcoursen.....GPS niet nauwkeurig

Ingegaan werd op de verschillende methoden van het meten van parcoursen of wel loopafstanden. Duidelijk werd dat uit onderzoek blijkt, dat het meten met het ouderwetse wielkje (Jones Counter) de afstand het meest zuiver wordt gemeten. Het gebruik van GPS laat nog steeds te veel afwijkingen zien (1-2%) en dat wordt door de Atletiekunie als te veel beschouwd.



De loopafstanden van de Drunense Duinenloop, zoals de halve marathon en de 10 km, zijn door de Atletiekunie officieel gemeten en gecertificeerd. Dit is voor veel lopers belangrijk om op een officieel parcours te kunnen lopen. De Atletiekunie komt met een keurmerk voor die organisaties die het goed voor elkaar hebben. Helaas wordt geconstateerd dat heel veel loopevenementen niet aan deze certificering voldoen. DAK dus wel!

Conclusie

De halve marathon en de 10 km zijn gecertificeerde loopafstanden officieel gemeten en goedgekeurd door de Atletiekunie. Deze certificering is 5 jaar geldig. In het infoboekje en op de site zullen we dit vermelden.

Onderzoek naar hardloopwedstrijden

In 2011 heeft P. Horver onderzoek gedaan naar persoonskenmerken in relatie tot de deelname aan hardloopwedstrijden. Een interessant onderzoek dat bijvoorbeeld tot de volgende cijfers leidt:

- De meeste deelnemers behoren tot de groep 30 – 55 jaar

- 2/3 behoort tot de mannen en 1/3 tot de vrouwen

- De groep oudere teeners (20-23 jaar) is een potentiële groep die niet wordt benaderd

- Veel hardlopers behoren tot de groep hoogopgeleiden

- Sfeer en omgeving zijn belangrijke ingrediënten om deel te nemen

Conclusie

Het zou goed zijn om na de DDL 2012 een tevredenheidsonderzoek te laten verrichten onder de deelnemers om een goed beeld te krijgen en van hun persoonskenmerken. De organisatie van DDL zal nader onderzoeken of dit een afstudeeropdracht kan zijn voor de Hoge School of Universiteit. De onderzoeksresultaten worden dan gebruikt om het evenement nog sterker te maken.

DAK IN DE MEDIA

Open dag Drunense Atletiek Klub vooral door jeugd goed bezocht

Bewegen is gezond. Dat weten ze bij DAK Drunen maar al te goed. Met ruim 550 leden timmeren ze op dit vlak dan ook al jarenlang succesvol aan de weg. Afgelopen zaterdag kon iedereen dit zelf ervaren tijdens de open dag van DAK Drunen.

► Door Wil Monsieus
► Drunen

De open dag was voor DAK Drunen meteen een mooie gelegenheid om het nieuwe clubgebouw officieel te openen. Moesten ze vroeger achteraf in een ruimte de mensen ontvangen, nu staat er een mooi clubgebouw dat direct uitkijkt over het atletiekterrein. Burgemeester Willems en wethouder van Bokhoven verzorgden de officiële openingshandeling onder een stralende zon. Het was diezelfde zon die er debet aan was dat het aantal bezoekers aan de open dag ietwat tegenviel. Menig- een had er kennelijk voor gekozen om het water op te zoeken. Desondanks was er meer dan genoeg activiteit op het atletiekterrein onder de deskundige begeleiding van DAK-vrijwilligers.

Tevreden

Scheidend voorzitter Martien van Weert was dus een tevreden mens. "Het is de eerste keer dat we een echte opendag dag houden. Voorheen organiseerden we een dag voor de schooljeugd, maar nu hebben we het voor iedereen opengesteld. Onze atleten staan op het terrein om de mensen te begeleiden en clinics te geven. Zo kunnen de bezoekers zelf meedoen aan kogelstoten,



Talenten Tamara Bos, Luke Linden en Ky-Ahn Tran op de horden



FOTO DICK SARS

» Bij DAK Drunen kunt u kiezen uit vele disciplines om te sporten

van DAK Drunen lieten aan de bezoekers zien wat de bedoeling was bij de verschillende onderdelen. Van Weert zegt hierover: "Kijk, onze mensen doen het

discus- en speerwerpen, hordelopen, hardlopen, ver- en hoogspringen, balwerpen en pols- tokhoogspringen. De atleten

voor. Ze geven tips aan de deelnemer over een stukje techniek om het beste resultaat neer te zetten. We hebben ook een paar echte toppers hier aanwezig. Zo is Patrick van Balkom hier en hij is natuurlijk een echte top- per. Patrick is op onze feest ook de diskjockey, dat is dus buiten- gewoon. Daarnaast hebben we hier Tanita Hofmans op het ter- rein. Zij is in de wereld van het hoogspringen een absolute top- per. Dit zijn twee voorbeelden van wat er kan als je een beetje talent bezit. Het is alleen jam- mer dat het zo warm is vandaag,

we hadden iets meer bezoekers verwacht." Dit laat onverlet dat DAK Drunen een mooie en trotse vereniging is. Daar is Van Weert het volledig mee eens: "Als ik zie wat hier gereali- seerd is! Het nieuwe clubhuis hebben we voor een groot deel in eigen beheer gebouwd. De ruwbouw is door een aanne- mer gezet, maar de rest hebben we zelf gedaan. Nu kunnen we onze gasten op een goede ma- nier ontvangen." Voor meer informatie over DAK Drunen: www.dakdrunen.nl of info@ dakdrunen.nl.

DAK Drunen

Bij DAK Drunen kunt u terecht voor alles wat met atletiek te maken heeft. Tevens kunt u er deelnemen aan diverse wandeldisciplines, zo- als Nordic-walking. Het maakt niet uit of u een beginnende of gevorderde wandelaar bent, er zijn lessen op alle niveaus. Op www.dakdrunen.nl vindt u er alle informatie over.

DAK hoort erbij met nieuw clubhuis

DRUNEN - Voordat burgemeester Willems en wethouder Kees van Bokhoven zaterdagmiddag om vijf uur het nieuwe clubhuis van DAK openden, mocht iedereen die daar zin in had zich uitleven op de atletiekbaan. Kogelwerpen, discuswerpen, ver- en hoogspringen, het was allemaal mogelijk. Wie de benen flink aan de gang wilde zetten, kon kiezen uit verschillende looponderdelen, waarbij voormalig Nederlands kampioen sprint Patrick van Bal- kom de starters enige tips meegaf. „De clinics waren heel goed be- zocht, vooral door de jeugd”, zegt Martien van Weert, die tijdens de feestavond het voorzitterschap overdroeg aan Peter Goedhart. „En over het clubhuis was iedereen lo- vend. We horen er met deze ac- commodatie nu echt bij op sport- park De Schroef. Sterker nog, de tennisclub is jaloers op ons clubge- bouw.”



Tanita Hofmans (16), Nederlands kampioen hoogspringen bij de B-junioren, laat de jeugd zien hoe het moet om over 1.60 meter te springen. Op de achtergrond is het nieuwe clubgebouw te zien. foto Patrick Guitjens

SNELWANDELEN

Afsluiting zomerseizoen/snelwandeljaar 2010-2011

Zaterdag 22 oktober 2011 werd de zo geheten feesttraining gehouden. Als afsluiting van het afgelopen jaar werd een rondje Duinen gesnelwandeld in uiteraard een rustig en ontspannen tempo. Het was prachtig weer en daarom aardig wat fietsers op het fietspad rond de duinen. We vertrokken 's middags vanaf ons nieuwe clubhuis en via de Duinweg het kanaal over en dan rechts richting Roestelberg de duinen rond. Uiteraard met een stop onderweg om nog even ontspannen te verpozen. Mede dank zij het prachtige weer was het een gezellige dag met volop de gelegenheid om met elkaar over van alles en nog wat te praten. Dit was de tweede keer en is inmiddels een goede traditie geworden.

Eerste snelwandelwedstrijd op 6 november 2011

Eerste snelwandelwedstrijd op 6 november 2011 van de winterserie 2011/2012 in Rotterdam. In Kralingen vindt jaarlijks de winterserie plaats. Een snelwandelwedstrijd over 10 km en ook kortere afstanden van 1, 3 of 5. Harry Bijnen en Riny Jehoel startten beiden op de 10 km. Harry kwam terug van een blessure en ging daarom niet voluit. Riny hield Harry het eerste deel gezelschap, maar halverwege zette Riny aan om te eindigen in een nieuw persoonlijk record van 1.02:18 uur (gem 9,63km/uur) tevens een clubrecord M50. Harry kwam binnen in 1.03:47 uur (gem 9,41km/uur) slechts enkele minuten boven zijn persoonlijk record.

Tweede wedstrijd winterserie op 20 november 2011 te Rotterdam

Dicht was de mist op reis naar Rotterdam. In Kralingen was het niet veel beter. Normaal is een beetje vocht in de lucht zelfs gunstig, maar dit was minder prettig, want het koelt wel af die mist. Opnieuw waren Harry Bijnen en Riny Jehoel van de partij. Nu ging Riny vanaf de eerste meters snel van start en Harry iets behoudender. Harry kreeg echter al snel last van een spieraanhechting en moest daarom stoppen. Riny moest daarop de DAK-eer hoog houden en dat deed hij met verve. De eerste ronde van ca 1 km ging in 10 km/uur, maar dat bleek iets te voortvarend. Hij kwam daardoor niet in zijn gewenste snelwandeltechniek, waardoor de snelheid terug liep, terwijl het wel extra kracht kostte. Langzamerhand werd de snelwandeltechniek beter bij de iets lagere snelheid. Twee ronden voor het einde zat Riny in de goede vorm en nam zijn ronde snelheid sterk toe en hij eindigde de laatste ronde met 10,1 km/uur. Zijn eindtijd van 1.01:41 uur (gem 10,72 km/uur) betekende opnieuw een persoonlijk record en een verbetering van zijn eigen clubrecord M50.

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

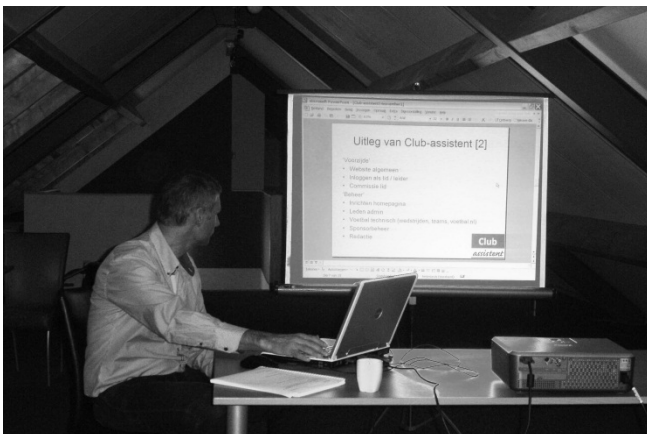
Bestuur van DAK en organisatie Drunense Duinenloop krijgen uitleg van Direct-Effect

De organisatie van de Drunense Duinenloop maakt vanaf het begin van het nieuwe evenement met de start en finish in het centrum gebruik van een moderne, nieuwe website. Deze website is met ondersteuning en facilitering van Direct-Effect uit Drunen tot stand gekomen. Corné van Hooren, eigenaar van Direct-Effect, is vanaf het begin van het evenement één van de commerciële partners van de Drunense Duinenloop. De website is echt een projectwebsite en dient dat doel.

Direct-Effect is gevestigd aan de Joost van den Vondellaan. Op uitnodiging van Corné kreeg het bestuur en de organisatie van DDL uitleg over de mogelijkheden van het softwareprogramma clubassistent. Een programma voor de totale vereniging, zodat koppelingen kunnen plaatsvinden met evenementen, ledenadministratie, commissie en nog veel meer. Uiteindelijk leidt dit tot een nieuwe website. De goede ervaringen hadden we al met de Drunense Duinenloop.

Samenvattend was het een leerzame avond en kan het bestuur zich nader beraden op de wensen van de vereniging en de keuze voor wellicht Direct-Effect.

Erik Tausch



Corné van Hooren geeft in een prettige “bioscoopomgeving” een toelichting aan zijn gasten

RASTER40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen



Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

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

LEKKERS OP Z'N BEST

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



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

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

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

Kijk op www.rendon.nl

Rendon. Renderend onderhoud!



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