

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
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	5
VAN DE BESTUURSTAFEL	7
WELKOM NIEUWE LEDEN	7
CLUBBLAD DIGITAAL	8
TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2013	9
DRUNENSE DUINENLOOP	11
DE WANDELENDE TAK	17
Vooruitblik 2013	17
INGEZONDEN	18
Via de Drunense Duinenloop naar de Rotterdam marathon	18
Kaartavond DAK weer uitstekend geslaagd	21
START MET NORDIC WALKING.....	21
DROPPING 2012	23
COLUMN	24
Gemuilkorfd hardlopen op een loopband	24
JEUGDPAGINA	25
Schrijfestafette:	25
WEDSTRIJDVERSLAGEN/-UITSLAGEN	25
Ky-Anh Tran en Whitney Beekmans vestigen nieuw clubrecord in Amsterdam	25
SNELWANDELEN	29
NK Masters met een gouden plak voor Jan Netten.	29
YVONNE GROOTSWAGERS-LEERMAKERS naar ZILVER op Nederlands kampioenschap snelwandelen Indoor.	29
INSCHRIJVING NACHT VAN LOON OP ZAND GEOPEND	32

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.
 Verschijning volgend clubblad: 27 april 2013. Inleveren kopij uiterlijk 21 april 2013.
 Het clubblad verschijnt in 2013 ook nog op 22 juni, 14 september en 23 november.

de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum



- Gezellig een hapje of een drankje in de brasserie
- Uitgebreid dineren in het restaurant
- Geheel verzorgd feest in het Partycentrum

De naam "REMISE" is ontleend aan de vroegere tramremise. Deze lag aan de overzijde en heeft dienstgedaan tot 1937.



Restaurant

Brasserie

Lid van:
Zo Gastvrij is Brabant



Restaurant Partycentrum Remise VOF
Grotestraat 267, 5151 BM Drunen
Tel.: 0416 372393 Fax: 0416 320053
www.remise.nl info@remise.nl

VOORWOORD

DAK klopt deze dagen als een hart in de gemeente Heusden waarbij het bloed door de aderen loopt. Van spanning en van inspanning! Zuurstofrijk is de wens van organisatoren, vele vrijwilligers en de vele lopers, want voor het aanstaand weekend staat de Drunense Duinenloop weer op het programma. Meer voor-inschrijvingen dan ooit.

Maar liefst 1500 voorinschrijvers (op de deadline aanleveren van de kopij, met nog 10 dagen te gaan).

Een prachtig sportief evenement in de gemeente Heusden, maar eigenlijk voor de gehele regio. Zou het lukken.....het aantal van 2000?! Als dat aantal gehaald wordt is dat natuurlijk om trots op te zijn, maar ook als dat aantal niet wordt gehaald en we er net onder blijven kunnen we natuurlijk als bestuur trots zijn op een evenement dat met deze kwaliteit zo wordt georganiseerd door een relatief kleine vaste kern organisatoren en heel veel vrijwilligers.

Veel vrijwilligers van DAK, maar zelfs niet leden van DAK, die voor dit evenement bereid zijn extra handen uitsteken om het evenement door DAK te kunnen uitvoeren. Een groot compliment en alle waardering voor deze werkzaamheden!

Zonder extra handen geen DDL, maar ook zonder commerciële partners geen DDL. Daarom ook een groot woord van dank voor alle partners van de DDL, in het bijzonder de gemeente Heusden voor hun groeiende steun voor dit sportieve en sociale evenement dat uniek is in de gemeente Heusden .

Allen heel veel succes met de voorbereiding in de organisatie en in opbouw naar de loop en tot ziens in het centrum van de gemeente Heusden op zondag 17 maart aanstaande en natuurlijk in de Voorste Venne, die voor deze editie van de DDL wel een hele bijzondere plaats inneemt. Namens het bestuur van de Atletiek- en Wandelvereniging DAK

Peter Goedhart
Voorzitter Atletiek- en Wandelvereniging DAK

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

(Alle uitgebreide (wedstrijd)gegevens vindt je op de website)

zondag 17 maart 2013	Drunense Duinenloop
22-23-24 maart 2013	DAK-kamp
zaterdag 23 maart	Districtstraining bij Scorpio
zaterdag 6 april 2013	Districtstraining bij Atledo
mei 2013	Dualmeet ARR - DAK
zaterdag 31 augustus 2013	16 ^e DAK wandeltocht
september 2013	Dualmeet DAK – ARR
zondag 3 november 2013	41 ^e Drunense Duinen Cross, tevens DAK-clubcrosskampioenschap
zondag 8 december 2013	Indoor Vlijmen

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
Accountants & Belastingadviseurs

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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

Bij ons kunt u vertrouwd terecht voor veel zaken!

- audio-apparaat
- kleuren TV, video
- huishoudelijke apparatuur en zowel
bruin- als witgoed reparaties
- computers en
mobiele telefonie



expert  **vd Griendt**

Bang & Olufsen Center TORNSTRAAT 6 BRUNEN TEL: (0416) 321600

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.



Rabobank De Langstraat
draagt sporters een warm hart toe.

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/delangstraat



Rabobank

VAN DE BESTUURSTAFEL

Ledenvergadering: 21 maart j.l. was we onze jaarlijkse ledenvergadering.

Er was een redelijke opkomst, iets meer dan vorige jaren, in totaal 37 leden er is dus nog ruimte om te groeien.

De sfeer was prima en er werd constructief overlegd.

In zijn opening benadrukte de voorzitter het belang en de inzet van vrijwilligers voor de vereniging en gaf speciaal aandacht aan de vacatures binnen het bestuur.

Ook werd oud-penningmeester Frans van Nieuwburg bedankt voor zijn jarenlange en vakkundige financiële begeleiding van onze club.

De nieuw penningmeester Tom Leijten werd ook verwelkomd en we wensen hem veel succes toe bij zijn nieuwe uitdaging.

Het clubblad in digitale vorm is ook besproken en wordt verder uitgewerkt, de analoge vorm blijft bestaan en de details over de bezorging hiervan worden nog bekeken.

Voor verdere onderwerpen van de ALV verwijs ik naar het verslag.

Reanimatie: onze oude "huisinstructeur" Martin van Gool gaat het wat rustiger aan doen en hij heeft een vervanger aanbevolen in de persoon van Ad Timmermans.

Inmiddels heeft Ad aan 17 trainers(sters) en begeleiders(sters) de herhalingslessen gegeven en dat is aan alle kanten goed bevallen. Erg goed om deze kennis en vaardigheden op peil te houden.

WAK-GPS: Jawel, onze wandelaars gaan wat moderner op pad. Louis Muskens heeft een goede wandel-GPS aangeschaft met speciale topografische kaarten waardoor we nog mooiere wandelroutes kunnen uitzetten en niet meer weten waar je loopt is vanaf nu verleden tijd.

Start to run: In het kader van ledengroei organiseren we voor het eerst een start to run op twee locaties. Je kunt nu zowel in Vlijmen als in Drunen terecht en we wensen de trainers hierbij veel succes.

DDL: De voorbereiding zijn in volle gang, de commissie werkt zich uit de naad om alle zaken aan te pakken. Het resultaat hiervan is tot nu toe erg positief: alle noodzakelijke vrijwilligers zijn geworven.

Een knappe prestatie om weer, zo veel hulp en verkeersregeling bijeen te krijgen. Ook is er een nieuw veiligheidsplan uitgewerkt. Nieuw is ook, dat dit jaar alle inschrijvingen digitaal gedaan worden.

Ook de inschrijvingen op de wedstrijddag zelf, worden met behulp van extra computers digitaal gedaan.

De voorinschrijving verloopt goed en op het moment van het ter perse gaan van dit clubblad stond de teller op 1500.

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek	José Hafkamp, Pascale Post, Francé Moonen, José Hafkamp, Pascale Post, Petra de Veen, Jop Elings, Isa Ijpelaar,
Beweegkuur	JAM van den Heuvel, GThM van de Wiel, FJWG van der Velden, JJA van der Lee-Klomp, MJM van der Aa, MJJM, van der Putten

Onze vereniging telt nu 523 leden.

CLUBBLAD DIGITAAL

Om kosten te besparen maar ook om mee te gaan met de tijd en advertenties van onze commercieel partners en sponsors mooier in beeld te brengen is het besluit genomen digitaal te gaan. Tijdens de ALV is dit onderwerp toegelicht. Dat dit besluit niet eenvoudig is moge duidelijk zijn gelet op de discussies die niet alleen binnen onze vereniging hebben gevoerd, maar ook in andere verenigingen. Ja, we gaan digitaal! Maar niet ten kosten van alles! Dit is wel een heel belangrijk uitgangspunt. We respecteren een ieder, die aan het lezen van de papieren versie voorkeur geeft! Immers voor een club is de communicatie van zeer groot belang en het clubblad is één van de middelen een zeer belangrijk middel van onschatbare waarde.

Dit geschreven hebbende willen wij als bestuur dan ook een ieder de gelegenheid geven het clubblad als papieren versie te ontvangen. Via de website kan dat worden aangegeven. U heeft daar een afzonderlijke mail van ontvangen, hoe dit kan worden aangegeven.

Mocht dat niet lukken mail dan naar het adres info@dakdrunen.nl waarna contact met u wordt opgenomen.

Zij die hebben aangegeven het clubblad als papieren versie te willen lezen kunnen in het clubhuis deze papieren versie, die op naam is gesteld, meenemen. Wij gaan ervan uit dat ieder actief lid regelmatig het clubhuis bezoekt.

Als het clubblad niet wordt afgehaald bv. van niet actieve leden binnen twee weken na verschijnen van deze editie wordt met u contact opgenomen.

Sponsors, commercieel partners en een aantal andere adressen alwaar doorgaans het clubblad wordt aangeboden blijven de papieren versie ontvangen.

Tot slot maar zeker niet minder belangrijk. Onze bezorgers van het clubblad worden in het zonnetje gezet op een nader te bepalen tijdstip. Veel coördinerend werk is jarenlang gedaan door Liesbeth de Haan en zij heeft met deze wijziging van verspreiding van het clubblad te kennen gegeven het moment daar te zien om te stoppen met deze activiteit voor DAK. Natuurlijk zullen wij haar bij die gelegenheid bedanken, maar gelet op de vele uurtjes die daar ongemerkt zijn gaan inzitten is het een bijzondere vermelding meer dan waard! Weer een vrijwilliger die zorg droeg voor de correcte verspreiding van zo'n 600 clubbladen. Ophalen, sorteren en brengen bij een van de vele andere bezorgers.

Het bezorgwerk zal gelet op het bovenstaande dus niet in zijn geheel verdwijnen, maar wel minder belastend worden voor onze andere bezorgers. Wij hopen te kunnen rekenen op onze lezers en op die bezorgers, die voor die welwillende lezers van de papieren variant die niet in de gelegenheid is deze te komen ophalen in het clubhuis, een voor ieders werkbare oplossing te hebben gevonden. We hebben alle vertrouwen in een blijvend middel ter communicatie naar onze leden en sponsors dat als clubblad kwalitatief krachtiger wordt voor onze adverteerders (met mogelijkheden voor nieuwe sponsors) en daarnaast, bezorgwerk en vooral kosten besparen voor DAK.

Voorzitter Peter Goedhart

TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2013

Pupillen B/C/Mini's			
Maandag	18.00-19.00	Sportpark	Yvonne van Veen, Geert de Gouw, Antoine van der Sanden
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Wichard van Noorloos, Geert de Gouw, Jeroen de Boer
Pupillen A			
Maandag	18.00-19.00	Sportpark	Justus van Nierop, Whitney Beekmans, Thom v Wijngaarde
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Whitney Beekmans, Thom van Wijngaarde
Junioren D			
Dinsdag	18.15-19.15	Sportpark	Jeffrey Himpers, Justus van Nierop, Miranda van Beurden, Laura de Gier, Lise Visser
Donderdag	18.00-19.00	d'Oultremont	Jeffrey Himpers, Janneke van Wijngaarde
Pupillen en junioren D – wedstrijdgerichte training			
Zaterdag	9.30-11.00	Giersbergen t/m 30 maart	Ron de Vaan, Mar-Hein van de Wiel, Persijn van den Brink
Zaterdag	9.30-10.30	Sportpark Vanaf 6 april	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)
Zaterdag	11.00-12.15	Sportpark	Theo van Houten (springen, in overleg)
Zaterdag	14.00-15.15	Sportpark	Theo van Houten (krachtraining, in overleg)
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	9.30-11.00	Steeperf	Mari van Beurden
Snelwandelen			
Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Theo van Houten
Specials			
Dinsdag	18.30-19.30	d'Oultremont	Ria van Houten
Alle Recreanten			
De trainingen voor alle recreantengroepen, evenals de DDL-clinic 21 en DDL clinic-42: zie www.dakdrunen.nl , trainingsgroepen. Houdt ook de nieuwsberichten op onze site in de gaten inzake wijzigingen.			
Wandelgroep			
Woensdag	9.00-10.30	Steeperf	Louis Muskens
Woensdag	19.00-20.30	Steeperf Vanaf 3 april	Louis Muskens
Bodywalk			
Dinsdagmorgen	9.00-10.15	Steeperf	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	Steeperf	Harrie van Delft (midden/snel tempo)
Donderdag	9.00-10.15	Steeperf	Ria van Houten (rustig tempo)
Zaterdag	9.00-10.15	Steeperf	Ria van Houten (midden tempo)
Beweegkuur			
Dinsdagmiddag	13.30-14.30	Sportpark	Ria en Theo van Houten
Cursus Nordic Walking voor Beginners. Voorjaar en Najaar. Contactpersoon: Ria van Houten			



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ
SUPERMARKTEN



VERMEULEN & RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

GARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

DRUNENSE DUINENLOOP

Zondag 17 maart 2013

Drunense Duinenloop



Programma:



Atletiek- en Wandelvereniging

12.00 uur	4,5 km recreatieloop en wedstrijd
12.10 uur	10 km recreatieloop en wedstrijd
13.30 uur	halve marathon recreatieloop en wedstrijd
13.40 uur	600 m jeugdloop (jongens en meisjes t/m 7 jaar)
13.48 uur	1000 m jeugdloop (jongens en meisjes 8 en 9 jaar)
13.56 uur	1000 m jeugdloop (jongens en meisjes 10 en 11 jaar)
14.04 uur	1000 m jeugdloop (jongens en meisjes 12 en 13 jaar)

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



Commissie Drunense Duinenloop is er klaar voor. Ruim 250 vrijwilligers - 80 verkeersregelaars! Iedereen veel plezier en succes toegewenst.

De commissie is er klaar voor. Na maanden voorbereiding is men er weer in geslaagd het loopevenement succesvol te laten verlopen. Ruim 250 vrijwilligers waaronder 80 gecertificeerde verkeersregelaars hebben zich aangemeld. De commissie is er trots op dat zoveel mensen dit evenement tot een groot succes willen maken.

Nu het weer nog en dan kunnen we knallen op de 17^e.

Het ambitieniveau ligt hoog. De lat ligt hoog. De commissie met zijn 12 leden heeft alles uit de kast gehaald om de 32^e editie tot een groot succes te maken.



**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- en service- en mutatieonderhoud. Bovendien leveren we diverse specialiseerde 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

Wat wordt er in 2013 anders?

- De 10 km wordt ook een wedstrijd.
- Getracht wordt te werken met “lopende” camera's, zodat het publiek nog meer kan worden betrokken.
- De na inschrijving verloop geheel digitaal, waarbij lap tops zijn gehuurd en mensen zijn opgeleid voor instructie.
- Er is een cameravrouw ingehuurd voor het vastleggen van beelden en het maken van een professionele trailer over DDL.
- Er is een calamiteiten- en veiligheidsplan geschreven en vastgesteld, waarmee de organisatie nog professioneler is geworden.

Commissie Drunense Duinenloop
Marketing en PR

Erik Tausch eriktausch@home.nl

Jaap Verstraate jaapverstraate@home.nl

Kijk ook eens op www.drunenseduinenloop.nl

Drunense Duinenloop zondag 17 maart 2013

32^{ste} editie

**Start en finish
in centrum Drunen
Raadhuisplein**

600 meter

1.000 meter

4,5 km

10 km

Halve marathon, 21 km

aanvang 12.00 uur

Alle winkels open

organisatie:

Atletiek- en Wandelvereniging DAK

info:

www.drunenseduinenloop.nl



ZLM - Van Bokhoven groenten & fruit - HLB Van Daal & Partners - P. van Erp & Zn.
Van Stokkum tribunebouw - Van Asten rijwielen - Scholengemeenschap de Overlaat
d'Oultremontcollege - Heusdense Courant - Sportwereld Drunen



Voor de tweede keer groot LED-scherm en camera op het Raadhuisplein

De commissie Drunense Duinenloop is erin geslaagd, om in samenwerking met het bedrijf Vidiled uit Sprang Capelle en onze commerciële partner Direct-Effect bedrijfscommunicatie, op 17 maart 2013 wederom een groot LED-scherm te plaatsen nabij de start en finish in het centrum. Een vaste camera zal opnamen maken van de deelnemers die de eindstreep bereiken.



Vanwege het succes van vorig jaar wordt ook in 2013 een groot scherm voor het gemeentehuis in Drunen geplaatst inclusief een redactiestudio en een vaste camera ter hoogte van start en finish. Het scherm is bedoeld om het publiek actiever te betrekken bij het evenement en het dient als een extra dienstverlening aan de commerciële partners van de Drunense Duinenloop.

Naast beelden van de lopers, worden de tijden, bedrijfslogo's en prijsuitslagen getoond. De commissie denkt dat dit een extra meerwaarde is voor het evenement en de exposure.

Commissie DDL vergadert via Skype

De Commissie Drunense Duinenloop past alle mogelijke technieken toe om met de twaalfkoppige commissie te kunnen vergaderen. Iedereen is op dit moment nodig om het grote loopevenement in goede banen te leiden. Zondag 17 maart moet alles kloppen. Commissielid Jeroen Boeijen, verantwoordelijk voor o.a. veiligheid en facilitair, kon fysiek niet aanwezig zijn. Met Skype werd het toch mogelijk hem te betrekken bij beslispunten. Eerder werd deze methode succesvol toegepast toen Wally Span in Amerika zat.



Jeroen met zijn mededelingen en een luisterend oor bij Joyce en Hille.



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

DE WANDELENDE TAK

Vooruitblik 2013

Nu de winter na al die sneeuw in januari al een beetje op zijn retour is, begint de Wandelcommissie weer aan het voorjaar te denken, het op papier zetten van de wandelroutes en de organisatie van onze **16^e DAK-wandeltocht op zaterdag 31 augustus 2013**.

Alvorens we op de woensdagavonden in april weer naar de Drunense duinen gaan is er op **woensdagavond 27 maart** na de training om 20.30 uur koffie drinken in ons clubhuis. Als er eventueel vragen en of opmerkingen bij de wandelaars leven, dan mogen zij die avond gerust gesteld worden.

De woensdagmorgenwandelingen van 9.00-10.30 uur gaan gedurende de zomermaanden vanaf april tot en met september gewoon verder zoals de afgelopen wintermaanden met ca. 7 wandelaars. De start blijft de parkeerplaats bij de Steegerf. Hopelijk gaan we met meer wandelaars 's morgens in de Drunense duinen van het vele natuurschoon genieten en hopen af en toe een ree of specht te kunnen spotten.

Op woensdag **avond 3 april 2013** om 19.00 uur gaat de wandelclub van DAK weer starten vanaf de parkeerplaats bij de Steegerf om door de mooie Drunense duinen rond te struinen. Hopelijk hebben jullie er allemaal weer zin in om van de bijzondere natuur met zijn vergrote zandverstuivingen te genieten.

Zaterdag 13 april gaat de wandelafdeling van DAK weer met alle wandelliefhebbers op pad om deel te nemen aan hun gezamenlijke voorjaarswandeloct nl. de "4^e Veense Valleiloopt" te Veenendaal. Hier kan men kiezen uit de afstanden 5 of 10 of 15 of 20 km. Ook body walkers, nordic walkers, trimmers en atleten mogen mee. Graag vooraf opgeven bij Louis Muskens i.v.m. vervoer. Vertrek om 8.00 uur vanaf het parkeerterrein bij onze baan aan de Pr. Hendrikstaat. Het inschrijfgeld zal door DAK worden betaald.

Als er DAK-leden zijn die op een andere plaats gaan deelnemen aan wedstrijden of wandeltochten kunnen zij flyers (klaar vanaf eind maart) ophalen van onze 16^e DAK-wandeltocht op zaterdag 31 augustus 2013 bij Louis Muskens en deze daar op de foldertafel neerleggen. Hiervoor hartelijk dank.

Met de wandelgroetjes van Louis Muskens.

INGEZONDEN

Een bericht van de duurloopgroep.

Via de Drunense Duinenloop naar de Rotterdam marathon

Zoals een ieder wel weet zijn de trainingen voor de Rotterdam marathon weer in volle gang. Vorig jaar zijn er 7 lopers van DAK naar Rotterdam geweest waarvan 5 debutanten, dit jaar hopen er 14 lopers te gaan waarvan 7 debutanten.

Rinus heeft weer een mooi trainingsschema en trainingslogboek gemaakt waar alle benodigde informatie in staat die van belang is voor een marathoningstraining en waar je alle persoonlijke gegevens op kunt invullen. Zodat je alles van de trainingen precies kunt bijhouden als je dat wilt natuurlijk.



In het trainingsschema staat precies beschreven in wat voor tempo en welke afstanden er gelopen moeten worden, je kunt dus precies zien wat er van je verwacht wordt en als je eens een keer niet kunt komen trainen weet je toch wat je eventueel thuis nog zou kunnen lopen.

Een marathoningstraining bestaat uit ongeveer

- 50-56 procent rustige duurloop DL1
- 20-30 procent tempo duurloop DL2
- 20 procent herstel duurloop HDL
- 0-5 procent interval training DL3

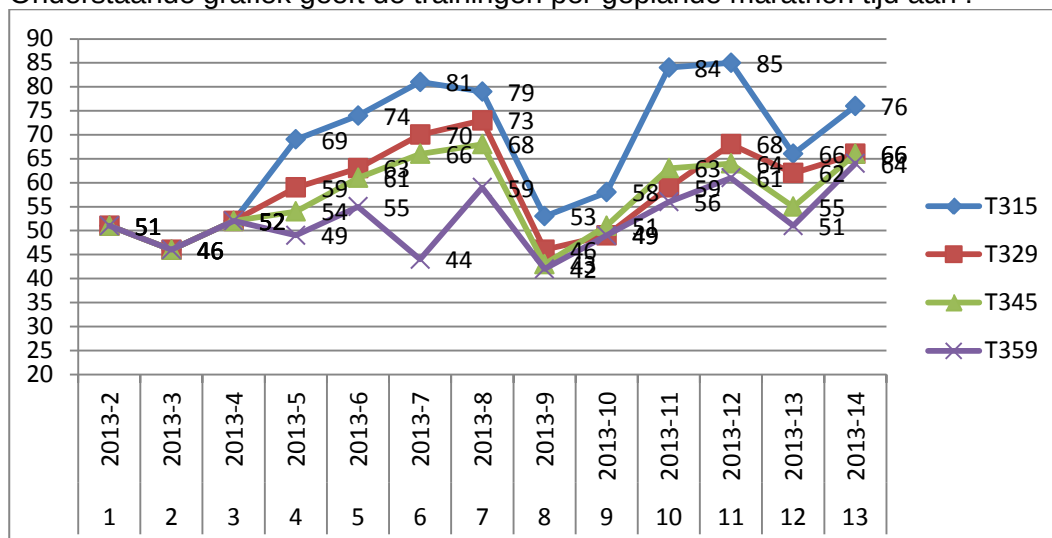
De bijbehorende tempo's staan in je persoonlijke trainingslogboek en zijn berekend aan de hand van een testwedstrijd van tien kilometer, die aan het begin van de marathon training is gelopen en dus de basis is voor het hele trainingsschema.

De trainingsschema's zijn dus zo opgesteld, dat een ieder in zijn eigen tempo kan trainen hiervan is uitgegaan van de testwedstrijd van tien kilometer. Aan de hand van die tijd kan je de te verwachten eindtijd berekenen voor de marathon. De eind tijden voor de marathon waar op dit moment voor getraind wordt zijn: 3:15:00, 3:29:00, 3:45:00 en 3:59:00.

De meeste kilometers worden in een rustige duurloop DL1 gelopen en dat tempo varieert van 5:40 min/km voor de 3:15:00 en 6:20 min/km voor de 3:59:00 lopers, zoals je dus kunt zien wordt er niet extreem hard gelopen. Het belangrijkste van een marathoningstraining is de rustige opbouw van het aantal kilometers, het doel van de steeds langere duurlopen is het vergroten van de glycogeenvoorraad, het stimuleren van de vetstofwisseling, orthopedische gewenning en niet in de laatste plaats het kwijtraken van de angst voor langere afstanden. De zwaarte van de marathon zit dus in de tijd/afstand die gelopen moet worden, duurlopen variërend van 10 tot 35 km per training, hierbij is het van belang dat er in het goede tempo en zo constant mogelijk gelopen wordt.

Het totale aantal trainingskilometers voor de marathon varieert van 679 kilometer voor de 3:59:00 tot 874 kilometer voor de 3:15:00 loper, dat is van 7 januari tot 14 april en varieert van 4 tot 5 keer trainen per week.

Onderstaande grafiek geeft de trainingen per geplande marathon tijd aan :



In de trainingen zitten ook 2 test-/opbouwwedstrijden verwerkt, een 10 kilometer wedstrijd ongeveer halverwege het schema en een halve marathon 4 weken voor de Rotterdam marathon. Dit jaar kunnen de lopers dus meedoen aan de DDL en als wedstrijd lopen. Vorig jaar was dit niet het geval en moest de DDL als training gelopen worden.

Het doel van deze test-/opbouwwedstrijden is om zo al wat te wennen aan een gelijkmatige wedstrijdindeling aan de hand van de tussentijden, aan regelmatig drankjes inslaan en je kunt vast wennen aan de wedstrijdspanning. De wedstrijden dienen als test, generale repetitie en uiteraard ook als opbouw voor de Rotterdam-marathon. Tevens kunnen de lopers in deze wedstrijden hun sportdrink en eventueel hun energierepen/-gels testen om te kijken hoe hun lichaam hierop reageert onder wedstrijdcondities.

Het beste resultaat op de marathon bereik je door zo constant mogelijk te lopen en je krachten gelijkmatig te verdelen en uiteraard een realistische eindtijd te stellen.

Zoals jullie gelezen hebben is het beslist geen kleinigheid om een marathon te lopen en het vereist een behoorlijk doorzettingsvermogen, zeker voor de lange duurlopen, die je veelal in het weekend traint. De trainingen op de club is meestal geen probleem maar, zoals eerder vermeld, wordt er 4 tot 5 keer per week getraind en dat vaak onder winterse omstandigheden. Laat je hierdoor zeker niet ontmoedigen, als je er stiekem toch al eens aan gedacht hebt om ooit nog eens een marathon te willen gaan lopen.

Het spreekt voor zich, dat het geen verplichting is als je meetraint om mee te doen aan de marathon. Er zijn ook lopers uit de duurloopgroep, die gewoon meetrainen omdat ze graag lange afstanden lopen en zich (nog) niet hebben ingeschreven voor de marathon.

Hierbij willen wij iedereen, die zich aan het voorbereiden is, voor wat voor wedstrijd dan ook of die gewoon lekker recreatief aan het lopen is, een zeer sportief en blessurevrij loopseizoen wensen.

Met sportieve groeten,

namens de duurloopgroep,

Andree Mensink



PARTYCENTRUM
Wijnand van Delft

Krachtig in onderhoud en kleur

- onderhoud
- nieuwbouw
- renovatie
- technische adviezen
- meerjaren begrotingen
- kozijnsanering



verrassend veelzijdig!



Hombergen
schilderwerken

Kaartavond DAK weer uitstekend geslaagd

Op vrijdag avond 25 januari 2013 heeft Louis Muskens weer de jaarlijkse kaartavond gehouden voor DAK-leden met introducees. Jammer dat enkele mensen afwezig waren en daardoor de kantine maar gedeeltelijk gevuld was met 4 tafeltjes enthousiaste ridders en 3 tafeltjes fanatieke jokeraars.

Er werd gezellig gekaart onder het genot van een drankje en een hapje wat die avond goed verzorgd werd door barman Gijs van Rooij, die ik hierbij van harte bedank voor zijn inzet.

Bij het rikken werd de eerste plaats behaald door Jan van Heeswijk met 154 punten, hij mocht de "felbegeerde" beker mee naar huis nemen, tweede werd Corrie van Baardwijk met 140 punten en de derde plaats was voor Bart de Haan met 136 punten, van de in totaal 16 ridders.

Bij het jokeren was de eerste prijs met ook zo'n "felbegeerde" beker voor Harrie Seijkens met maar 27 strafpunten. Hoe ze bij deze tafel hebben zitten jokeren weet ik niet maar zo weinig strafpunten is een zeldzaamheid. Tweede was hier Arna Seijkens met maar 36 strafpunten en derde was Theo van Houten met 58 strafpunten.

Bij het jokeren waren 9 deelnemers.

Alle deelnemers mochten een prijsje uitzoeken uit de door enkele gulle gevers goed gevulde prijzentafel. Waarvoor mijn hartelijke dank.

Allen hartelijk bedankt voor jullie deelname en de groetjes van organisator Louis Muskens.

START MET NORDIC WALKING

voorjaar 2013 !

In het voorjaar van 2013 organiseren we weer een cursus voor beginners en NIEUW is de opfriscursus voor gevorderden.

"Starten met Nordic Walking" op maandagavond 18 maart 2013.

- Start op maandagavond 18 maart 2013
- Vervolgdata maandagavonden 25 maart, 8 april, 15 april en 22 april 2013.
- Tijd: maandagavond 19.00 – 20.15 uur.

Gegevens cursus:

- Aantal lessen :De cursus omvat vijf lessen
- Kosten :Euro 40,- inclusief gebruik stokken.
- Locatie :Les 1 en 2 clubgebouw DAK bij de atletiekbaan in Sportpark 'De Schroef', Pr. Hendrikstraat 76a te Drunen. De laatste 3 lessen zijn bij de Duinen.
- Aanmelden bij: Ria van Houten, tel 0416-377670. P. Potterstraat 15, 5151 WG Drunen.
e-mail adres: dakdrunen@hetnet.nl

Nieuw: Opfriscursus Nordic Walking voor gevorderden op donderdagavond 28 maart 2013.

Start op donderdagavond 28 maart 2013

- Vervolgdata 4 april, 11 april, 18 april en 25 april 2013
- Tijd: 19.30 – 20.45 uur.

Gegevens cursus:

- Aantal lessen :De cursus omvat vijf lessen
- Kosten :Euro 30,-. Exclusief stokken. Deelnemers nemen hun eigen stokken mee.
Stokken zijn te huur in overleg
- Locatie :Parkeerplaats Steegerf (verlengde Torenstraat) te Drunen
- Aanmelden bij: Ria van Houten, tel 0416-377670. P. Potterstraat 15, 5151 WG Drunen.
e-mail: dakdrunen@hetnet.nl

Misschien heb je wel familie, kennissen, burens e.d. die zoiets eens willen gaan doen. Tip ze eens, kom eens kijken, doe mee.

Het behoeft geen uitleg: bewegen is belangrijk en ook nog eens gezellig.

Graag tot ziens.

CONTAINER SERVICE
WWW.ARNOVDDUNGEN.NL
DUIZENDPOOT IN MAATWERK



Nu ook op
Zaterdag Open
 van 08.00 - 15.00 uur

KNALPRIJZEN
CONTAINERS
VOOR AFVALSTROMEN
 Al vanaf
€ 59,50
Huidige tarieven zijn inclusief transport, inclusief B.T.W.

PROFITEER NU!
 Containerprijzen
 binnen de
Gemeente Heusden
 drastisch verlaagd

Bespaar kosten!
 Laat uw bouw materiaal en diverse
 soorten zand bezorgen in combinatie
 met het plaatsen van een container.

Afval storten
 Particulieren kunnen ook bij ons terecht
 met aanhangers met grond, bouw-
 en sloopafval, hout, puin, etc.

ARNO v.d. DUNGEN Hedikhuizen - Haasteeg
 Lambertusstraat 11a - 5256 TB HEDIKHUIZEN - telefoon 0416-660636 - www.arnovddungen.nl
Sloop-Asbest en Bodemsanering / Transport- en Recycling / Houthandel DHZ Arno van den Dungen B.V.

Decokay
Hombergen

Voor een beter woon idee

Vloerbedekking
Laminaat
Behang
Glas

Gordijnstof
Zonwering
Parket
Verf

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456



**Voor een goede verzekering
 hoeft u niet ver te lopen**

Bel tijdens kantooruren 0113 - 238 880 of kijk op
www.zlm.nl en ontdek hoeveel u kunt besparen!

zlm. u tevreden,
 verzekeringen wij tevreden

Dropping 2012

DROPPING 2012

Vrijdag 21 december was het zover, de jaarlijkse dropping georganiseerd door de NAC.

Bijna 40 kinderen werden met hun begeleiders in groepen ergens gedropt. Ze moesten naar Drunen lopen en ondertussen een DDC-pen inruilen voor een groter en meer waardevoller voorwerp. In Drunen aangekomen moesten ze langs verschillende posten om vragen te stellen over de moord die gepleegd is. Door het stellen van vragen moesten ze erachter komen wie van onze vereniging de moord had gepleegd, met welk atletiekvoorwerp en waar de moord heeft plaatsgevonden.

Uiteindelijk kon iedere groep op drie manieren punten verdienen:

- snelste terug bij het clubhuis
- grootste en waardevol voorwerp
- oplossing moord

Het was volgens ons weer een groot succes en we kijken alweer uit naar volgend jaar.



Groetjes, Yvonne van Veen (NAC)

Vrijwilligers bedankt!

Ik wil hierbij alle mensen die hebben geholpen met de dropping benoemen en hartelijk danken voor de hulp want zonder jullie hulp was het niet gelukt.

Kantine: Kerstin en Rensco Arts

Droppers: Dick Donders, Marjolein v/d Sanden, Johan de Gouw, Jeroen Koppers, Yvet v/d Sterren, Koen van Nieuwburg, Tessa van Tilborg, Fam. Van Wijngaarden, Fam Bos.

Begeleiders: Ad Kivits, Olaf Teurlings, Wally Span, Renee Spierings, Peter van Tilborg, Gijs van Rooij, Luke Linders, Whitney Beekmans.

Posten: Sanne van Driel, Theo van Houten, Bart Bekkers, Marian van Tilborg, Ron de Vaan, Sandra Pulles.

COLUMN

Gemuilkorfd hardlopen op een loopband

Als schrijver van commerciële stukjes maak je soms buitenkansjes mee. Zo moest ik een keer een verhaaltje maken over een zogenaamd geweldige brunch bij een of ander restaurant. Tja, zoiets moet je natuurlijk wel ervaren om daar adequaat enige woorden aan te kunnen wijden, vertelde ik de eigenaar. Dan moet je morgen komen, was prompt zijn antwoord. Prima gegeten, prima stukje geworden.

Ongeveer een maand geleden sprak ik Tim van Lieshout, eigenaar van Medifit-Drunen. Het ging over de voordelen van een personal trainer, een verhaaltje voor Waalwijker. We kwamen ook te spreken over DAK, dat een paar goede atleten bij Medifit-Drunen met halters en andere apparaten laat werken om dat lijf zo stabiel mogelijk te maken. Dat kost minder kracht bij het hardlopen, het levert meer op: een betere tijd.

Ik kan aardig lopen, die benen doen hun best. De rest van mijn lijf wordt maar amper getest. Een beetje tikken op toetsen, een pennetje vasthouden: je krijgt er geen biceps van. Dus het aanbod van Tim om gratis – dat klonk wel heel aantrekkelijk – longinhoud en spierkracht te laten meten werd door mij meteen aangenomen.

Dus meldde ik me op een zaterdagochtend in mijn trainingspak bij Marco, de personal trainer. Eerst werd er van alles genoteerd, daarna de loopband op. Met een muilkorf op, want de zuurstofopname moest worden gemeten. Ook kreeg ik een prikje in mijn vinger om de lactaatwaardes tijdens het lopen te kunnen vaststellen.

Het begin was eenvoudig, vijf minuten acht kilometer per uur lopen. Daarna, na een korte pauze en drukken op mijn vinger voor een druppeltje bloed, weer lopen. Weer vijf minuten, nu 9,5 kilometer per uur. Twee vingers in de neus, al lukte dat niet. Want dat zuurstofapparaat zat er voor.

Dezelfde procedure gevolgd met elf en 12,5 kilometer per uur. Mijn shirtje werd nat, het gehijg nam toe. Nog een keer die hoogste snelheid, maar dan drie minuten. Dat werd onmiddellijk gevolgd door 13,5 per uur. Na nog geen minuut ramde ik op de stopknop, ik was kapot. Als ik nog even doorloop, zo dacht ik, dan hoeft er helemaal geen analyse meer gemaakt te worden...

Marco bleef lachen. Hij wel, want hij hoefde daarna niet zijn arm- en beenspieren te belasten om de spierkracht te meten. Toch verraadde dat die spieren al jaren niks meer te doen hadden gehad. Mijn conclusie: met de longinhoud zit het goed, de spierkracht en -vermogen niet. Een week later lag het rapport van het Fitness Sportonderzoek voor mijn neus. Marco erbij, samen met een analyticus van het Wellness Testcentre waar mijn gegevens naartoe waren gestuurd. Wat het opleverde? Daarover de volgende keer meer.

Kees Klijn

JEUGDPAGINA

Schrijffestafette:

Hallo mensen,

Ik ben Myrthe Buist en ik ben 12 jaartjes jong. Ik zit in groep 8 op Montessori School de Wiek in Drunen.

Ik zit in junioren d 2e jaars. Ik zat al ongeveer 6 jaar atletiek en vind het nog steeds zo leuk als vroeger! (Mooi zo)

Het leukste bij atletiek vind ik hordelopen en hoogspringen. Mijn vader is ook trainer bij DAK.

Ik doe vaak mee met wedstrijden en ben helemaal dol op het kamp.

Verder heb ik ook andere hobby's natuurlijk. Dat zijn zingen, dansen, acteren, films kijken, lezen en lol hebben met vrienden.

Mijn lievelingskleur is turquoise en mijn lievelingsfilm is The Lord Of The Rings 1, 2 en 3. Ik geef het stokje door aan Eva van Moergastel. Een vriendin waar ik al heel lang mee op atletiek zit.

Groetjes en Xjes van Myrthe Buist.

WEDSTRIJDVERSLAGEN/-UITSLAGEN

Ky-Anh Tran en Whitney Beekmans vestigen nieuw clubrecord in Amsterdam

Ky-Anh Tran en Whitney Beekmans hebben zondag 3 februari tijdens de indoorwedstrijd in de Amsterdamse Ookmeerhal beiden een nieuw clubrecord behaald.

Op de drukbezochte wedstrijd (ruim 300 atleten van meer dan 60 verenigingen) georganiseerd door Phanos kwam Ky-Anh op de 60 meter horden (junioren A) tot een tijd van 8.98sec. Dit betekende een verbetering van het oude record, dat ook al in handen was van Ky-Anh, van 0.20sec. Whitney verbeterde voor de 3de keer dit indoorseizoen het clubrecord op de 60m (voor meisjes junioren A en vrouwen senioren). In de eerste reeks zette ze een tijd van 7.91sec op de klokken, 3 honderdsten sneller dan haar vorige toptijd die ze in januari dit jaar in Apeldoorn gelopen had.

Voor beide DAK-atleten, die deel uitmaken van de selectiegroep van DAK, een prima generale repetitie voor het Nederlands Indoor Kampioenschap dat later deze maand in Apeldoorn op het programma staat.



13 januari 2013 Gent, België.

Whitney Beekmans MJJA 60m 8,09sec. en op de 200m 25,82sec., clubrecord MJJA en Vrouwen

Luke Linders Mannen 60m 7,40sec en 200m 23,71 sec.

Thom van Wijngaarde verspringen 4,91m

Justus van Nierop, Masters 60m 8,33sec en de 200m 27,84sec.

Ookmeer Amsterdam 3 februari 2013.

Laatste gelegenheid om prestaties neer te zetten voor het NK indoor.

Whitney Beekmans 60m in 7,91sec opnieuw een clubrecord bij zowel de vrouwen als meisjes jun.A.

Ky-Anh Tran 60m horden 8,98sec. een clubrecord jongens junioren A.

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

Nederlands Kampioenschap Senioren indoor Apeldoorn.

Februari is de maand van de Nederlandse Kampioenschappen indoor in Apeldoorn in Omnisport. Zaterdag 16 februari 2013 NK senioren.

Whitney Beekmans deed als junior A mee aan de 200m en de 60m.

200m 25,82sec., evenaring Clubrecord en de 60m 8,08sec de serie en 8,16sec in de halve finale.

Het weekeinde 23 en 24 februari was voor het NK indoor A/B junioren.

Whitney Beekmans MJA 60m en 200m.

Serie 60m 8,05sec. halvefinale 8,10sec. Op de 200m 26,30sec helaas geen finale plaats.

Tamara Bos meisjes junioren B 400m en 60m horden.

Serie 400m 1:01,44min clubrecord en in de halve finale 1:03,02 min helaas geen finaleplaats.

Serie 60m horden 9,67 sec.

Ky-Anh Tran JJA 60m Horden in 9,25sec.

Daphne van Zandvoort meisjes junioren B. 1500m in 5:16,60 sec slechts een seconde boven haar persoonlijk record.

Trainers Rob Kamps heeft in de periode januari en februari 2013 veel clubrecords en persoonlijke records zien sneuvelen van zijn atleten.

Nationale Spelen C/D junioren 19 en 20 januari 2013. met zilver voor Fleur van der Linden.

19 januari 2013.

Zaterdag 19 januari 2013.

Fleur van der Linden: Hoogspringen 1,40m 2^{de} plaats en een zilveren plak

60 m horden 11,49 sec en een persoonlijk record, in de halve finale

11,41sec en opnieuw een PR. In de finale 11,76 sec.

1000m 3:38,28 sec.

Voor Fleur een fraaie dag met een zilveren plak en persoonlijke records. gefeliciteerd

Zondag 20 januari 2013.

Stijn van Nierop 1^{ste} jrs JJC. Verspringen 3,62 m en 60m 9,66 sec PR.

Geert Elferink 2^{de} jrs JJC. Serie 60m 8,01 PR. ½ finale 8,25 sec

Harry van Ham 2de jrs. 800m 2:22,75 min PR.

Voor deze C-junioren een succesvolle dag met persoonlijke records.

THE FIRST RUNNER UP IS...

SPORTWERELD DRUNEN
ook voor uw runningschoenen,
-kleding, -accessoires en SIGMA
hartslagmeters.

adidas SAUCONY Nike asics

10% KORTING*
Op vertoon van KNAU-pasje!

*Op runningschoenen en -kleding.

Raadhuisplein 19 in Drunen
Partner Drunense Duinenloop 2013

SPORT WERELD

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

SNELWANDELEN

NK Masters met een gouden plak voor Jan Netten.

Jan Netten was op zaterdag 9 februari 2013 met positieve verwachtingen naar Apeldoorn gegaan. Jan had de startlijst gezien van de groep 35-49 jaar waarin hij uitkwam en met zijn tijd zou Jan een goede kans maken op een plaats op het podium. Maar het moet natuurlijk wel worden gedaan. De lucht binnen was niet prettig voor een duurinspanning en dat hebben de atleten ook ervaren. Toch zette Jan er een goed tempo in en wist dit vol te houden. Met armen in de lucht ging Jan over de streep. Het doel bereikt. Een gouden plak werd Jan opgehangen bij de prijsuitreiking en zijn tijd was 16:18,57min. Jan nogmaals gefeliciteerd.

Harry Bijnen kwam uit in de klasse M60 en werd fraai 4^{de} in 18:40,10 min en een clubrecord bij de M60.

Justus van Nierop kwam ook uit in de klasse M50 op de 60m en 200m. In de serie 60 m liep hij 8,40 sec en in de finale 8,32 sec. Op de 200m liep Justus 27,16 sec een clubrecord en in de finale 27,29 sec.

Een prachtig kampioenschap MASTERS voor de DAK-atleten.

YVONNE GROOTSWAGERS-LEERMAKERS naar ZILVER op Nederlands kampioenschap snelwandelen Indoor.

Afgelopen zaterdag is de Kaatsheuvelse Yvonne Grootswagers-Leermakers 2^e geworden op het Nederlands kampioenschap indoor snelwandelen in Apeldoorn.

Yvonne Grootswagers-Leermakers is wedstrijd lid van DAK Drunen en Wandelsport Vereniging Hart van Brabant uit Tilburg.

Direct na de start op de 200 meter lange indoor baan was het Sandra Maas die de leiding nam bij het dames 3000 meter lange afstand snelwandelen. Sandra was torenhoog favoriet en maakte dat ook waar.

Meer strijd was er om het brons en zilver, waar 3 dames van gelijke sterkte waren.

Loes van Bremen van den Beemt, Truus van Wijnen-van den Beemt en Yvonne Grootswagers-Leermakers namen elkaar op sleeptouw. Na half wedstrijd was het Truus die als 1^e af moest haken en liepen Loes en Yvonne als aan een touwtje nog steeds bij elkaar.

Het werd gaandeweg duidelijk dat het voor zilver en brons op een sprint uit zou gaan draaien. In de voorlaatste ronde ging het tempo naar boven de 10 km. per uur en nam Loes een paar meter voorsprong, maar bij het ingaan van de laatste ronde was het gat weer door Yvonne gedicht.

Met nog 200 meter te gaan vloog voor beide dames het tempo omhoog en werd er boven de 11 km. per uur gelopen. Weer nam Loes twee a drie meter voorsprong, maar in de laatste bocht kwam Yvonne weer langzij. Op het laatste rechte stuk had Yvonne haar beslissende voorsprong die haar naar het ZILVER bracht.

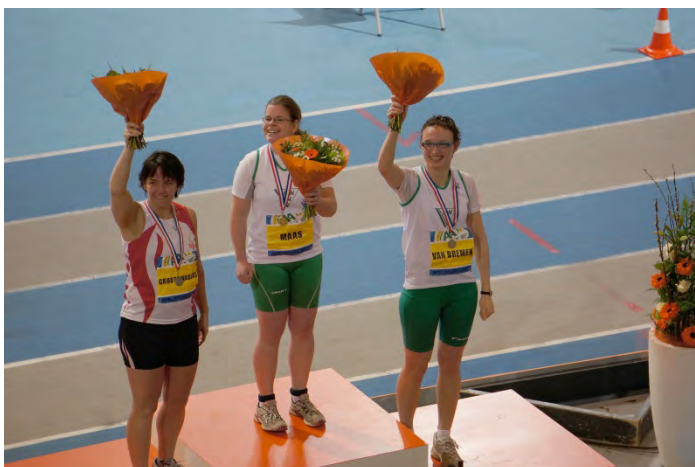
3000m snelwandelen vrouwen podium.

Rank Lane ID Name PB Team Cat Result

1 1 245 MAAS, Sandra RWV SEN 18:30.08

2 5 132 GROOTSWAGERS-LEERMAKERS,
Yvonne DAK SEN 19:57.13

3 4 56 BREMEN VAN DEN BEEMT, Loes van
RWV SEN 19:58.72





Op zaterdag 2 maart 2013 werd een clinic snelwandelen georganiseerd op onze baan.

Vanuit heel Nederland zijn mensen naar onze baan gekomen om te snelwandelen. Ook waren enkele DAKkers erop af gekomen. Erg leuk.

De dag bestond uit algemene oefeningen en specifieke snelwandeloefeningen.

Na een estafette in snelwandeltechniek was er een pauze en kon men inschrijven voor een snelwandelwedstrijd over 1 km en 3 km voor de meer ervaren snelwandelaars.

Een leuke wedstrijd waar goede prestaties werden neergezet, Anne van Nierop liep zelfs een nieuw clubrecord op de 1000m meisjes pupillen A.

Na de lunchpauze in ons clubgebouw, wat nu zeer goed van pas kwam, was er de keuze om mee te doen aan een duurloop. Ca 10 km die startte bij de Kaatsheuvelse IJsbaan en een rondje duinen van ruim 20 km.

Yvonne Grootswagers ging met de groep Kaatsheuvels IJsbaan mee Theo van Houten rondom de Duinen(met de fiets).

Terug gekomen waren de snelwandelaars zeer tevreden over onze fraaie omgeving waar het heel goed is te tranen.

De deelnemers waren zeer tevreden over de ontvangst, de accommodatie, de training en de omgeving.

Uitslag:

1 km: Anne van Nierop. 6:48,0 min. Clubrecord.

Hans van den Heuvel, 6:45,7 PR

Geertje van der Schans, 8:16,5 PR

Geertje en Hans hebben als trainers van resp. de Bodywalkers en opstap/trimgroep met veel plezier kennis gemaakt met het snelwandelen. En ze deden het prima.

3km. Yvonne Grootswagers.20:07,6 min

Stijn van Nierop 20:41,9 min

Harry Bijnen 20:42,2 min

Graag wil ik bedanken, Harry Seijkens jr voor de verzorging in de kantine, Harry Seijkens sr en Ria van Houten bij de wedstrijd en Yvonne Grootswagers bij het rondje van 10 km.

De aanwezige DAKkers hebben er mede toe bij gedragen dat het een succesvolle dag is geworden met tevreden deelnemers.

Theo van Houten

Zondag 3 maart 2013. Afsluitende wedstrijd Winterserie Rotterdam

Stijn van Nierop en Harry Bijnen waren van de partij op resp de 3 en 5 km.

Beiden hadden op zaterdag al in Drunen aan de clinic meegedaan, het was dus even afwachten.

Stijn vetrok behoudend en had bij de eerste doorkomst een ontspannen uitdrukking op zijn gezicht. Dat beloofde veel goeds en dat werd het ook. De volgende twee ronden werden steeds sneller afgelegd en Stijn eindigde in een nieuw clubrecord Jongens junioren C van 20:13 min bijna 9 km per uur. Stijn was daarmee een halve minuut sneller dan de dag ervoor. Harry Bijnen liep een mooi constante wedstrijd en eindigde in 32,08 min.

Na afloop van de wedstrijd werden de prijzen verdeeld van de gehele Winterserie 2012/2013. De 3 beste resultaten werden opgeteld over maximaal 6 wedstrijden.

Stijn van Nierop won de eerste prijs, een prachtige beker bij de 3 km Jongens Junioren C, en Anne van Nierop eveneens een prachtige beker voor haar 2^{de} plaats bij de 1 km pupillen Meisjes. Harry Bijnen had een eerste plaats bij de 3 km Masters en een tweede plaats bij de 5 km Masters.

INSCHRIJVING NACHT VAN LOON OP ZAND GEOPEND

In het weekend van 20-21 april organiseert Wandelsportvereniging Hart van Brabant voor de 35e maal de Nacht van Loon op Zand.

Vanaf half februari is de inschrijving voor het loopevenement van start gegaan.

De Nacht van Loon op Zand heeft zich opgesplitst in een aantal loop afstanden:

15 uur prestatieloop:

Hoofddoel is om in 15 uur zoveel mogelijk kilometers te lopen in de toegestane tijd van 15 uur.

Voor de 15 uur geldt een limiet voor klassering van 90 kilometer voor de dames en 95 kilometer voor de heren.

Kennedymars

Daarnaast is er voor de iets minder getrainde loper de mogelijkheid te starten op Kennedy mars Nacht van Loon op Zand,

80 km. is hier de afstand die gelopen moet worden, dit ook binnen de 15 uur.

Estafetteloop

Ook de Estafetteloop krijgt dit jaar weer een vervolg,

Teams van 2 personen tot maximaal 15 personen kunnen zich daarvoor inschrijven, men mag hierbij zelf de indeling maken betreffende de aflossing van de loper, men kan per ronde aflossen, of na een bepaalde tijdsduur.

Voor de estafetteloop ligt de limiet voor kwalificatie, op 75 kilometer in de toegestane 15 uur. Voor elk team is dit elk jaar een haalbare afstand.

Parcours

Gelopen wordt er op een rondeparkcours van 4250 meter door Loon op Zand, met start en finish op het Weteringplein bij sporthal de Wetering. Hier is ook zaterdagavond het afhalen van de startnummers.

Start zaterdag 20 april om 21.00 uur en finish Zondag 21 april om 12.00 uur.

Verzorging: eten en drinken

De deelnemers worden de gehele nacht op 2 plaatsen op de ronde voorzien van eten en drinken. Men hoeft dus zelf niets mee te brengen.

Parkeren is mogelijk op het Weteringplein, het is de deelnemers toegestaan op het Weteringplein een eigen post, eventueel met tentjes op te zetten.

Voor een eventuele grotere rustpauze is de sporthal van De Wetering de gehele nacht beschikbaar.

EXTRA PRIJS VOOR DEELNEMERS UIT DE GEMEENTE LOON OP ZAND

Wandelsportvereniging Hart van Brabant hoopt weer een aantal deelnemers uit de GEMEENTE LOON OP ZAND aan het deelnemersveld toe te kunnen voegen.

Voor een van de deelnemers, op de 15 uur, uit de GEMEENTE LOON OP ZAND, is er

de GEMEENTELIJK PROMOTIEBOKAAL, een speciale wisselbokaal, te verdienen.

Deze ereprijs gaat naar de beste gemeentelijke loper die deze beker nog nooit gewonnen heeft.

Wie wordt er dit jaar winnaar van deze prachtige bokaal?

Informatie en inschrijfformulieren zijn verkrijgbaar via:

Ad Leermakers Ruimtevaartstraat 7 Loon op Zand,

tel 0416 362858

of via e.mail ad.leermakers@tele2.nl

RASTER40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen



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 ONDERHOUDSTECHNIEKEN | INSPECTIE EN ONDERHOUDSADVIES