

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	7
WELKOM NIEUWE LEDEN	7
VAN DE BESTUURSTAFEL	7
TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2013	9
DRUNENSE DUINENLOOP	11
Complimenten aan organisatie Drunense Duinenloop	11
Commerciële partners... dank jullie wel	15
Succesvolle "Dank-je-wel-avond" voor vrijwilligers van de Drunense Duinenloop	17
Foto-impressie Drunense Duinenloop 2013	18
DE WANDELENDE TAK	19
Mijn "maiden" wandeltocht met DAK	19
INGEZONDEN	21
Schoolatletiek voor groep 3, 4 en 5	21
Een bericht van de duurloopgroep	22
Hallo leden en familieleden,	25
Loopschoenen aan de wilgen, go bare!	27
COLUMN	29
Slapjanus kan aardig hardlopen	29
WEDSTRIJDVERSLAGEN-/UITSLAGEN	31
Estafette avondwedstrijd, vrijdag 12 april 2013, Atledo - Dongen	31
Competitiewedstrijd Junioren B 14 april 2013.Uden	31
Competitie C/D-junioren zaterdag 20 april 2013. Tilburg.	31
Competitie senioren 21 april 2013 in Zevenbergen.	31
SNELWANDELEN	31
Uurwedstrijd Rotterdam 17 maart 2013.	31
Dwars door Dordt 7 april 2013.	31
Nacht van Loon zaterdag 20 en zondag 21 april 2013.	33
Snelwandelwedstrijd 24 maart 2013 te Tilburg.	33

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.
 Verschijning volgend clubblad: 6 juli 2013. Inleveren kopij uiterlijk 29 juni 2013.
 Het clubblad verschijnt in 2013 ook nog op 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

Eendracht

De naam van de voetbalvereniging in Arnhem alwaar ik als kind nog al eens kwam. “Eendracht maakt macht” werd er altijd geroepen. Toen hadden deze woorden voor mij een minder diepere betekenis dan tegenwoordig.

Eendracht, een vorm van samenwerking, dat in de tijd waarin we leven, meer betekenis krijgt. Het lijkt of we met zijn allen, door de tijd gegeven, meer stil gaan staan bij deze unieke wijze van met elkaar leven en de kracht die daaruit voort kan vloeien.

Meer doen voor elkaar en met elkaar en de voldoening die daaruit voortkomt inspireert tot meer. De generatie babyboomers, de 60+’ers, kennen deze inspiratiebron al langer en diverse ledenorganisaties zoals onze vereniging maken daar dankbaar gebruik van. Vrijwilligers die niet meer weg te denken zijn uit een organisatie en altijd klaar staan en waarop je kan vertrouwen. Grote mate van verantwoordelijkheidsgevoel en bereid meer te doen voor de vereniging als het noodzakelijk is.

De generatie die daarna komt en waar ik zelf toebehoor is de generatie-X die meer een consument is geworden van een vereniging. Zij nemen iets af van wat de vereniging te bieden heeft en alles wat daarbij komt daar heb je niet om gevraagd.

Op project basis als vrijwilliger in te zetten maar niet teveel want daar is geen tijd voor.

Generatie-Y is de digigeneratie met een veel groter netwerk, zeer snel te mobiliseren en waar de meest mooie activiteiten spontaan ontspruiten in een hele korte tijd en mega kunnen uitgroeien.

Vijftienjarigen, die in een zelfde ruimte met je zitten of tegenover je in de bus of trein waarbij hun aandacht volledig lijkt uit te gaan naar de informatie die hun telefoon of tabblad lijkt te schenken.

De generatie-Z is nog te jong om te omschrijven en rijst de vraag of zij nog dichter de digitale cocon om zich heen zullen trekken?

De komende generaties zijn zeer interessante generaties en zeker de moeite van het volgen en het in verdiepen waard!

Maar de uitdaging die we met elkaar hebben is hoe de vereniging over 10 en 15 jaar nog zo bloeiend te hebben. De hamvraag hoe deze generaties, die nu een niet te overbruggen kloof lijken te vormen, te laten samensmelten en van daaruit een levendige vereniging, met misschien wel meer mogelijkheden dan nu, veilig te stellen voor de toekomst. Met elkaar moeten we daar vanaf vandaag aan gaan werken!

Bovenstaand onderwerp heeft mij zeer geboeid toen dit ter sprake kwam bij de inleiding van de organisatiedeskundige Berend Rubingh tijdens de tweede landelijke bijeenkomst van Sportbestuurders onlangs in Rotterdam.

Ik wil dit graag met jullie delen, alleen al om daar samen aan te gaan werken!

Peter Goedhart
voorzitter Atletiek- en Wandelvereniging DAK

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 TORENSTRAAT 6 BRUNEN TEL: (0416) 327600

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

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

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

zondag 2 juni 2013	Competitiewedstrijd te Goes
zondag 16 juni 2013	Competitiewedstrijd te Breda
dinsdagochtend 6 augustus	Jeugd Vakantie Vreugd, kennismaking met atletiek
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

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek	Pepijn Klomp
----------	--------------

VAN DE BESTUURSTAFEL

- **Vrijwilligersavond** groot succes. Op 11 april jl. was door de commissie DDL in samenspraak met de kantinecommissie de jaarlijkse Vrijwilligersavond georganiseerd. Alle vrijwilligers die bij de Drunense Duinenloop hun beste beentje hadden voorgezet werden bedankt voor hun inzet. Ook onze wethouder Sport, Kees van Bokhoven, was aanwezig op deze avond en onderstreepte dat het evenement in het centrum van Drunen is uitgegroeid tot een prachtig evenement waar de hele regio van weet. Een evenement als voorbeeld en dat ook voor de politiek veel betekenis heeft gekregen. Namens het bestuur bedankte de voorzitter Peter de wethouder voor zijn aanwezigheid en natuurlijk de commissie DDL voor weer een zeer geslaagde editie die geleid heeft tot een record aantal deelnemers.
- Tijdens **het Regio 13-overleg** onder voorzitterschap van de accountmanager Andre Hoogink begin april jl. werd het succes van de DDL eveneens benadrukt. Meer dan dubbele aantallen dan de andere lopen in de omgeving.
- Tijdens deze bijeenkomst werd tevens benadrukt dat de Atletiekunie **selectieatleten** niet overschrijft naar andere verenigingen tijdens het lopende seizoen als de vereniging daar geen toestemming voor geeft. Zeker in het lopende seizoen is dat niet wenselijk. Hier kan de vergelijking gemaakt worden met voetbal of hockey waar spelers ook verwacht worden lid te blijven tot het eind van het seizoen om het team geen geweld aan te doen in de competitie. Het bestuur van DAK zal selectieatleten hier aan gaan houden.
- Wedstrijden voor de **baanatletiek** zijn weer gestart en wordt er en hard getraind voor hoog, ver en vooral hard! Iedereen succes gewenst van pupil tot master. Kijk op de website voor de individuele prestaties op deze onderdelen.
- **Start-to-Runners** van de beide locaties Vlijmen en Drunen waren na de Coopertest volop in de media! Het bestuur van DAK wenst alle StR-lopers heel veel succes en een blessurevrije periode toe in de komende 6 weken! Samen met hun trainers, John,

Theo en Jan gaan zij voor de 3 km onafgebroken lopen, na de eerste mijlpaal te hebben bereikt, de 12 minuten loop.

- **Liesbeth de Haan** stond donderdag 18 april jl. In het zonnetje tijdens een kort overleg met de clubbladbezorg(st)ers. Liesbeth had aangegeven nu het clubblad in een sterk verkleinde oplage nog wordt verstrekt, te willen gaan stoppen. Liesbeth heeft dan wel afscheid genomen maar zij heeft ons toevertrouwd de coördinatie nog even te blijven doen zodat de leden en sponsoren die het clubblad wensen te blijven ontvangen deze uit vertrouwde hand tegemoet kunnen blijven zien.
- Nog 90 **clubbladen** die gedrukt worden. Leden die hebben aangegeven het clubblad te willen blijven ontvangen maar ook leden waarvan het mailadres niet bekend is en derhalve niet bereikt konden worden langs de digitale weg. De komende weken volgt een belactie om de inventarisatie te verfijnen.
- 16 DAKkers namen deel aan de **marathon** Rotterdam! Proficiat met het resultaat o.l.v. Rinus Krijger. Voor sommige is de Marathon nog niet genoeg en daarom ging een ander DAK lid, Huub Aleva voor de 80 km, **de zwaarste van Limburg** op zaterdag 21 april jl. En route! Op het moment van schrijven was niet bekend of hij de tocht goed heeft volbracht, maar gelet op zijn ervaringen met deze ultralopen hebben we daar alle vertrouwen in.
- **De DAK wandeltocht** op 31 augustus a.s. kan in de agenda worden genoteerd voor jong en oud. De 5 km is toegevoegd voor de jongste. Dit jaar vind er een samenwerking plaats met de Scouting. De dr. Akkermansgroep gaat op de 5 en de 10 km route een beleving verzorgen. Wordt het klimmen, klauteren of een andere spectaculair evenement? Ga het meemaken! Voorinschrijving kan in de maand juli, maar zet het vast wel op de agenda. De hardlooptrainingen vervallen deze ochtend en gaan we met elkaar wandelen! Laat je aangenaam verrassen door onze wandelende tak, die de mooiste routes voor u uitzet. Meer info volgt.
- Donderdag 2 mei start de **Bootcamp** voor DAK leden om 19.00 uur vanaf het clubhuis onder leiding van Wouter Elshout. Een DAK-lid met enige militaire achtergrond en de militaire drill is hem niet vreemd. De opleiding Bootcamp wist hij op 13 april met succes af te ronden. DAK-leden kunnen zich via de website opgeven zolang er nog plaats is.
- Dinsdagavond 7 mei is de eerste **Dualmeet** in Giessen tussen De Altena Road Runners en DAK. Vorig jaar wisten we de beker op het nippertje binnen te halen omdat we in het voorjaar op achterstand waren gekomen. ARR had een ieder opgeroepen deel te nemen en daar had menige ARR-loper gehoor aan gegeven. Ben er dus bij op 7 mei in Giessen en doe mee aan deze snelle duurloop van 5 km. Een bijzonder gezellig evenement die de trainers de komende weken onder jullie aandacht zullen brengen. Overigens in september komt ARR naar Drunen.



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
Juniores 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
Juniores B/C			
Dinsdag	19.30-21.00	d'Oultremont	Ad Kivits
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten, Ad Kivits
Juniores A, Senioren(baanatletiek)			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Specialisatie (Senioren en Juniores 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)
Juniores 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	Steegerf	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	Steegerf	Louis Muskens
Woensdag	19.00-20.30	Steegerf Vanaf 3 april	Louis Muskens
Bodywalk			
Dinsdagmorgen	9.00-10.15	Steegerf	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	Steegerf	Harrie van Delft (midden/snel tempo)
Donderdag	9.00-10.15	Steegerf	Ria van Houten (rustig tempo)
Zaterdag	9.00-10.15	Steegerf	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

Drunense Duinenloop 2013 groot succes



Vrijwilligers bedankt Tot volgend jaar 16 maart 2014

Complimenten aan organisatie Drunense Duinenloop

De commissie heeft heel veel mails gekregen met voornamelijk positieve berichten over de editie 2013. Hiermee krijgen de deelnemers, de vrijwilligers en de leden van DAK een goede indruk hoe anderen tegen het evenement aankijken.

Organisatie bedankt!!

het was mijn eerste halve marathon ooit. Mooi parcours, goed gedaan!

Dank aan commissie Drunense duinenloop Dak voor weer een TOP evenement! Ook Ron de Vaan en Koos Verweij voor de invitaties! Ons Runshop Team ging met een super tevreden gevoel terug naar Tilburg.

Excuus dat het bij mij niet wilde vandaag, maar we hopen in 2014 met een even grote groep terug te keren en minimaal voor hetzelfde te gaan als vandaag. Hopelijk dat ik dan een prestatie neer kan zetten als in 2008 of 2012.

Greg van Hest

Hartelijk dank voor al die vrijwilligers, die zich voor deze loop hebben ingezet. Ook al heb ik mijn doelstelling niet bereikt 1.45 halve marathon, heb ik er zeker van genoten en vond ik de organisatie uitstekend. Goede sfeer en ook goed weer. Nogmaals zeer bedankt!!!!

Wederom een top evenement! Nu voor de 2e keer meegedaan met de halve marathon, en dit is gewoon een mooie run. Mooi parcours door dorp, bos en langs enkele kroegen. Was wederom zwaar afzien voor me, maar toch gelukt. Bij deze bedankt voor de Brabantse gastvrijheid, prima organisatie, talloze vrijwilligers en uiteraard een goede koude pils na afloop! Tot volgend jaar!

Ik heb dit jaar voor de derde keer mee gedaan aan de 21 km. Dit jaar was het voor mij extra bijzonder omdat ook mijn dochter meeliep in de 10 km. De Drunense Duinenloop is voor mij de combinatie van een prachtig parcours, een fantastische sfeer en een zeer professionele organisatie. Ook dit jaar weer! Jullie dus ook erg bedankt!

Via deze weg wil ik u en alle vrijwilligers hartelijk danken voor de goede organisatie van de Drunense Duinenloop. Het was wederom een geweldig loopfestijn!

Bedankje aan de organisatie, was verder prima. Prachtig parcours altijd.

Organisatoren,
De route van de Halve was fantastisch. We hebben genoten.
Succes met alles.

Beste organisatie,
Heel veel dank voor de mooie, goed georganiseerde, gezellige loop! Complimenten!

Ik vond de loop weer top! Wel verbaas ik me over de excuses aan de mensen die hun startnummer laat kregen: de personen buiten kregen, terwijl het niet erg warm was, te horen dat ze 15 en 10 minuten later zouden starten omdat er onverwacht extra inschrijvingen kwamen. Meerdere mensen met mij vonden dat er maar tot een bepaalde tijd ingeschreven moet kunnen worden om de personen die goed voorbereid zijn niet te benadelen. Ondanks dit, nogmaals: goede loop en mooie organisatie!

Ik heb ontzettend genoten van mijn 1e en de door jullie georganiseerde halve marathon. Petje af voor de organisatie en ben alleen nog benieuwd wanneer jij je schoen gaat opeten vanwege het deelnemers aantal van meer dan 2000! Planning is om volgend jaar zeker weer mee te doen.

Ik heb dit jaar voor de derde keer mee gedaan aan de 21 km. Dit jaar was het voor mij extra bijzonder omdat ook mijn dochter meeliep in de 10 km.

De Drunense Duinenloop is voor mij de combinatie van een prachtig parcours, een fantastische sfeer en een zeer professionele organisatie. Ook dit jaar weer! Jullie dus ook erg bedankt!

Ik heb als inwoner van Drunen die ook nog eens aan het parkoers woont, na 5 jaar weer eens deelgenomen aan de ½ marathon. Ik wil jullie complimenteren met de fantastische organisatie die alle vrijwilligers voor ons lopers hebben neergezet. Ik heb onderweg diverse lopers uit andere dorpen en steden gesproken en iedereen was erg te spreken over het niet commerciële karakter zoals dat bij een ½ marathon van Eindhoven wel is. En dan met de beperkte middelen toch een zeer goede organisatie. Kortom bedankt !

Gefeliciteerd met het goede evenement.
HLB Van Daal & Partners N.V.
Accountants & Belastingadviseurs
A.A.M. (Ad) van Korven AA

Het was weer super geregeld, mooie professionele clips en ook de opbouw van het plein was leuk om te zien!
Bengt was erg trots op z'n medaille en Eva hoopt volgend jaar ook mee te doen.

Marcel Vermeulen.
Vermeulen & Vermeulen reclame
Albert Einsteinweg 15
5151 DK Drunen
Nederland

Weer van harte met een zeer geslaagde editie van de DDL.
Helaas heb ik het moeten missen maar ik hoorde dat het weer fantastisch is geweest!

Met sportieve groet,
Babette van den Hout
Combinatiefunctionaris Drunen Tel: 06 – 531 073 36

Vandaag in Drunen deelgenomen aan de Drunense Duinenloop. Mooie omgeving en mooi weer. Op zich lekker gelopen, alleen viel mijn tijd wat tegen: 1.55.50. Waarschijnlijk is 2x per week trainen toch iets te weinig. Maar al met al zeker tevreden

Was het daar goed georganiseerd?
Ja, ik vond het helemaal goed. Volgens mij staat deze loop ook goed bekend om de organisatie. Makkelijk parkeren, goede omkleedmogelijkheden en garderobe. Alleen geen douches na afloop. Het parcours zelf is erg mooi, langs en door de Drunense duinen.

Heren namens de genodigde atleten bedankt weer voor de perfecte organisatie,



Commerciële partners... dank jullie wel

De Drunense Duinenloop is opnieuw een groot succes geworden dankzij de financiële en faciliterende steun van een groot aantal bedrijven. Zij hebben zich voor meerdere jaren verbonden als commerciële partner aan dit loopevenement. Hieronder ziet u nog eens de bedrijven, de organisaties en de gemeente Heusden, die al jarenlang de commissie ondersteunen. Dank u wel.

commerciële partners:

RENDON
ONDERHOUDSGROEP


Fresenius Medical Care

MEDFIT
DRUNEN


ROC
REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.

EMTÉ
SUPERMARKTEN

VERMEULEN &
RECLAME

RUNNING
Center
WAALWIJK

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen: Voor al uw koopplezier!
OVD

restaurant
Vandrunen

FRESH-PRODUCE
B.V.

direct-effect
bedrijfscommunicatie


delta result
beheersing van infra projecten


Rabobank
www.rabobank.nl/delangstraat

VETOS de Kort
Nieuwkuijk


DE VOORSTE VENNE


postnl

DAK
Atletiek- en Wandelvereniging

Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt dankzij de medewerking van:
Gemeente Heusden - Scholengemeenschap De Overlaat - P. van Erp & Zn.
Van Bokhoven groenten & fruit - Sportwereld Drunen - d'Oultremontcollege
Van Stokkum Tribunebouw - Heusdense Courant - HLB Van Daal & Partners
Van Asten rijwielen - ZLM



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

Succesvolle “Dank-je-wel-avond” voor vrijwilligers van de Drunense Duinenloop

Op donderdag 11 april j.l. heeft de traditionele ‘Dank-je-wel’-avond plaatsgevonden voor de vrijwilligers, die een bijdrage hebben geleverd aan de Drunense Duinenloop, editie 2013. Jaap Verstraate en Erik Tausch kregen het voor elkaar een leuke, inspirerende avond in elkaar te zetten en mensen te bedanken. Een kleine 100 vrijwilligers waren aanwezig.



Wethouder sportzaken Kees van Bokhoven opende de avond door iedereen te bedanken voor hun inzet. “De commissie heeft een groot loopevenement neergezet, waarmee de gemeente Heusden graag afspraken wil maken”, aldus de wethouder. “Het is een evenement met regionale uitstraling dat niet meer uit Heusden en specifiek Drunen mag verdwijnen. Dit is alleen mogelijk dankzij een strakke organisatie en de vele vrijwilligers. “

Aminda Aerts werd bedankt voor de prachtige film, die ze heeft gemaakt van het evenement. Deze film werd nu voor het eerst getoond aan alle aanwezigen en staat nu op de website. Er volgde een groot applaus.

Jeroen van Kan van “Drunen4You” werd bedankt voor de prachtige foto's. Marjolijn Langens-Van Spaandonk voor de vele persberichten en ondersteuning vanuit de Heusdense Courant. Tonny Rekkers voor de vormgeving van de boekjes, posters en andere reclame-uitingen.



Tot slot kreeg commissielid Hille Smit de “Gouden Chip” als blijk van waardering voor zijn tomeloze inzet op het gebied van inschrijven en tijdregistratie. Deze trofee is speciaal gemaakt door Mikel Musters.

Foto-impressie Drunense Duinenloop 2013



DE WANDELENDE TAK

Mijn “maiden” wandeltocht met DAK

Op zaterdag 13 april 2013 loopt mijn wekker vroeg af, om 08.00 uur vertrekken we vanaf het parkeerterrein van DAK naar Veenendaal, bij wandelvereniging V.D.Z. (Volharding Doet Zegevieren) gaan we meedoen aan de vierde editie van de Veense Valleilooptocht.

Met 11 man (sorry, 2 mannen en 9 vrouwen) sterk gaan we in 3 auto's op pad. Aangezien Cootje heeft aangegeven niet harder dan 100 km/uur te rijden, stelt Louis zijn cruisecontrol hierop in. Theo, die tussen Louis en Cootje in rijdt, blijkt hier nogal wat moeite mee te hebben, hij houdt van opschieten (en niet alleen in de auto).

Nadat Louis heeft geïnventariseerd wie welke afstand wil lopen, de inschrijving, een kopje thee of koffie en een plasje gaan we rond 09.30 uur van start. Het weer is niet zo geweldig als Piet Paulusma had voorspeld, het is grijs en er staat op sommige stukken een venijnig windje. Tot de eerste pauze rond de 6,8 km lopen we als groep samen op, door de woonwijken en industriegebieden van Veenendaal, daarna splitst de groep zich op; 3 vrouwen (waaronder ondergetekende) gaan voor de 15 km, de rest gaat voor de 20 km. We komen langzaam in het buitengebied maar helaas niet in het bos. Later blijkt dit een reden te hebben; voor elke deelnemer zou de organisatie daar € 1,50 voor moeten betalen, vandaar.



We lopen gezellig kletsend met zijn drieën tot de volgende stop, daar nuttigen we een kopje groentesoep. Carla vindt het wel wat weg hebben van een Van der Valk maar dan anders (lees: loods). Om 12.30 uur zijn we binnen (niet gek voor mij, een beginnende wandelaar 3 uur voor 15 km inclusief 2 stops) en wordt de inwendige mens versterkt en wachten we op de anderen die rond 13.45 uur binnen komen.



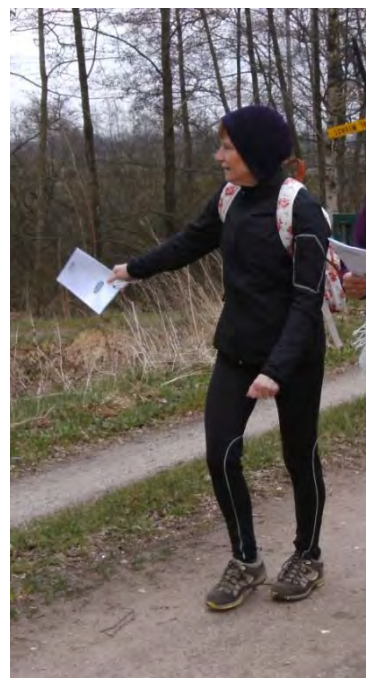


Zij blijken een mooi kasteel te hebben gezien onderweg (Kasteel Renswoude) dus de foto's die daarvan zijn gemaakt moeten natuurlijk wel even door ons bewonderd worden. We drinken of eten nog wat en ik krijg van Louis mijn eerste wandelmedaille omgehangen.

We gaan weer op weg naar Drunen (wederom met een gemiddelde van 100 km/uur zeer tegen de zin van Theo) en zijn rond 15.15 uur weer in Drunen. Ik vond het erg gezellig, iedereen bedankt (vooral Carla en Marja voor de gezellige klets onderweg).

Sinds eind januari 2013 ben ik, na 7 jaar hardlopen, vanwege medische problemen overgestapt naar de wandelende tak van DAK. De overstap is zeer soepel verlopen (ik kende Louis al van het hardlopen, dat scheelde). De knop moest wel even om in mijn hoofd, dat kostte mij iets meer moeite, maar inmiddels heb ik mijn draai aardig gevonden. Ik hoop nog vele jaren met veel plezier te wandelen bij DAK.

Carla Verdaasdonk – Pronk.



INGEZONDEN

Schoolatletiek voor groep 3, 4 en 5

In maart en april heeft DAK een tweetal lessen atletiek onder school verzorgd voor de groepen 3, 4 en 5 van de basisscholen De Vijfhoeven (Vlijmen), 't Kompas (Nieuwkuijk) en de Henri Dunatschool (Wijk en Aalburg). Deze lessen zijn gegeven door Danny van Nooy, Jeffrey Himpers, Whitney Beekmans en Ad Kivits.

Door middel van deze lessen hebben ruim 180 kinderen uit groep 3, 4 en 5 op een laagdrempelige manier kennis kunnen maken met de atletieksport.

Daarnaast komen 55 leerlingen van de Voetiuschool in Vlijmen in het kader van de Nationale Sportweek donderdagmiddag 25 april kennismaken met DAK en de sport atletiek.

Voor al deze leerlingen, eigen leden en deelnemers aan het Sportkompas wordt zaterdag 27 april een onderlinge competitie georganiseerd. DAK hoopt middels de lessen onder schooltijd en het Sportkompas weer nieuwe jeugdeden te mogen verwelkomen.

DAK-Drunen

Junioren Records Estafette

Tijdens de Estafette Battle in Dongen op 12 april 2013 liepen zowel de Meisjes Junioren D als de Jongens Junioren C een clubrecord op de afstand de Zweedse Estafette. De Meisjes Junioren D verbeterden het oude record (3.13,37 min.) naar een tijd van 3.06 minuut en de Jongens Junioren C verbeterden het oude record (2.30,59 min.) naar een tijd van 2.26,7 minuut. De Meisjes Junioren D en Jongens Junioren C kwamen 3x aan de start; 4x60 (2 series) D-Juni-

oren en 4x100 (2 series) C-Junioren + Zweedse Estafette [400, 300, 200 en 100 meter]. Het Jongens Junioren C team bestond uit Geert de Gouw, Geert Elferink, Harry v. Ham en Antoine v.d. Sanden. Het Meisjes Junior D team bestond uit Eline Donker, Sanne Pulles, Lara Dumont, Fleur v.d. Linden en Sarah Hanning.

UITSLAGEN

Jongens Junioren C [4x100] 51.4 sec. en 51.5 sec.

Meisjes Junioren D [4x60] 36.78 sec. en 36.88 sec.

Jongens Junioren C [Zweedse; 400/300/200/100] 2.26,7 min. 4e plaats

Meisjes Junioren D [Zweedse; 400/300/200/100] 3.06 min. 6e plaats

Ondanks het koude weer zat de sfeer er bij iedereen goed in. Op naar de volgende estafette-wedstrijd.

DAK-Drunen

Coopertest Start to Run

Zaterdag 13 april gingen na een korte warming-up maar liefst 35 kersverse lopers van start voor hun eerste loopbaan carrière tijdens de Coopertest. Een test waarbinnen een tijdsbestek van 12 minuten een zo groot mogelijke afstand de uitdaging is. Drie gediplomeerde trainers van atletiek- en wandelvereniging DAK hebben de lopers de afgelopen 6 weken intensief begeleid in het traject Start to Run. Een initiatief van de AtletiekUnie en Running-Center in samenwerking met lokale atletiekverenigingen. Van twee locaties Drunen en Vlijmen waren alle lopers bijeen op de atletiekbaan. Vele blijde gezichten na een uitkomst ongeacht de afstand: 12 minuten onafgebro-



DAK-Drunen: Coopertest Start to Run.

ken kunnen lopen. Bij de mannen was het Peter Ruis en bij de dames Ellen v. Opzeeland die de

verste afstanden lieten noteren, respectievelijk 2.860 meter en 2.280 meter.

Een bericht van de duurlooptgroep

Met maar liefst 16 hardlopers [15 lopers uit de duurlooptgroep en Jan Haverhals] maakte DAK Drunen dit jaar deel uit van de Rotterdamse Marathon. Na weken van intensieve training, liters bietensap en ruim 750 kilometer trainingsarbeid was het op 14 april 2013 eindelijk zo ver. Om 7 uur 's ochtends werd verzameld op de parkeerplaats van DAK Drunen om tezamen met de supporters (een overweldigende groep van ruim 30 man) naar Rotterdam te vertrekken.

De marathontraining onder leiding van trainer Rinus Krijger was voltooid. Vakkundig werden er dit jaar aanpassingen gedaan op het schema van vorig jaar, dit om dit jaar zo goed mogelijk aan de start te verschijnen. Meer langere duurlopen, lagere tempo's en een goede trainingsopbouw moesten er uiteindelijk toe leiden dat de door de lopers gewenste limieten worden opgerekt, persoonlijke records aangevallen mochten worden en, misschien wel het belangrijkste, de historische 42,2 kilometer kon worden voltooid.



Alle lopers die vorig jaar hadden deelgenomen waren ook dit jaar weer van de partij. De gezellige trainingen in combinatie met het fantastische gevoel dat de prestaties van vorig jaar hadden opgeleverd deden iedereen weer beslissen om deel te nemen. De groep werd daarnaast aangevuld met 7 DAK-leden (waarvan één via de DDL trainingsclinic) welke voor de eerste keer het voornemen hadden de marathon te trotseren.

De trainingsweken waren pittig en in vaak koude weersomstandigheden werden de nodige kilometers afgelegd. Het te volgen trainingsschema dat door Rinus in elkaar was gezet was gebaseerd op de trainingsschema's van Herbert Steffny. Dit, gecombineerd met de fantastisch georganiseerde duurlopen bij Atletiek Vereniging Prins Hendrik, zorgde voor de nodige trainingsarbeid en een gedegen voorbereiding. Daarnaast werd niets aan het toeval overgelaten. Liters bietensap (BAH!) werden gedronken na de gegeven informatieavond door een diëtiste in het clubhuis, koolhydraten werden gestapeld in de laatste week voor de marathon en Peter Goedhart presteerde hetzelfde om nagenoeg een heel restaurant af te huren in Rotterdam om in de ochtend van 14 april een pastaontbijt te houden....

.... Niets is echter zo verraderlijk als het weer. Na tot ver in april te hebben gelopen in thermokleding en met mutsen en handschoenen kon op de dag van de marathon toch echt de korte broek uit de kast. De door de weermannen aangegeven 22 graden Celsius in combinatie met de waarschuwingen voor uitdroging maakte ons toch een beetje zenuwachtig. Rond half 11 in de ochtend leken de weerscondities mee te vallen. De zon had zich nog niet laten zien en een prettige 15 graden Celsius werd aangegeven op de thermometer. Het moment van het startschot is aangebroken, Lee Towers zingt, de helikopters zijn hoorbaar, zenuwslopende muziek en daar gaan we de Coolsingel op om er uiteindelijk over ruim 42 kilometer weer terug te mogen keren.

De eerste kilometers waren fantastisch, geleerd van afgelopen jaar en de wijze woorden van Rinus in het achterhoofd deden ons beslissen in de eerste fase het verlies te nemen. Gewoon meelopen met de mensenmassa en genieten van de sfeer. De seconden die je hier verliest zijn in een later stadium eenvoudig terug te nemen. Door de meeste van ons werd gestart in "koppels".

Vooraf waren op basis van de 10 kilometer testloop en de halve marathon van Drunen richttijden en tempo's bepaald. Al snel werden de eerste supporters langs de weg gesignaleerd. Met een groot spandoek werden we door onze fantastische supporters vooruit geschreeuwd.

De eerste halve marathon werd door iedereen voltooid in de gewenste snelheden. Van de vooraf geprogrammeerde schema's werd niet veel afgeweken en het leek erop dat de gewenste richttijden konden worden aangevallen. De buitentemperatuur liep ook op en langzaam brak de zon door en werd het benauwder. Voor de tweede keer werd de Erasmusbrug gesignaleerd... op naar het Kralingse Bos!

Voor mezelf herinnerde ik de pijn weer die ik vorig jaar enkele keren had ervaren nadat ik diverse keren geparkeerd kwam te staan met kramp. Het leek dit jaar beter te gaan. Waar ik vorig jaar rond de 30 kilometer langzaam begon te verzuren kwam ik nu toch beter het Kralingse Bos in. De spieren voelden goed, het tempo zat er nog lekker in en de richttijd was in beeld. Niets bleek echter minder waar. Op het 34 kilometerpunt begon ook nu langzaam de energie weg te stromen en rond de 35 kilometer kwam daar weer de eerste krampaanval. Mijn rechterkuit stond strak, wachten tot het eruit trekt en ik weer door kan rennen. Na een kort stuk wandelen kon ik het tempo weer langzaam oppakken tot mijn linkse kuit tekenen van verzuring begon te vertonen...

De laatste kilometers waren lang en ik heb mezelf meerdere keren moeten beloven dat dit de tweede, maar echt laatste keer was dat ik mezelf in zou schrijven voor een marathon. Langzaam liep mijn gewenste eindtijd weg maar ik kon mezelf gelukkig op blijven laden om de eindstreep te bereiken om weer herenigd te worden met mijn DAK-vrienden. Velen hadden soortgelijke verhalen, maar anderen hadden ook een fantastisch stabiele loop en presteerde het zelfs om zijn of haar gewenste richttijd te trotseren.

DAK Rotterdam Marathon						14-apr-14					
						Categorie			Overall		
A-Naam	V-Naam	Afstand	Duur uu:mm:ss	Km/Pu	Min/Km	Categorie Plaats	Van	%	Overall Plaats	Van	%
Catari	Milivoj (M.)	42,195	5:05:46	8,28	07:15	424	467	90,8	7830	8330	94,0
Chambon	Paul (P.A.)	42,195	4:08:15	10,20	05:53	718	1236	58,1	4282	8330	51,4
Chambon	Rudy	42,195	3:32:56	11,89	05:03	427	1637	26,1	1659	8330	19,9
Coort	Peter	42,195	3:53:51	10,83	05:33	715	1637	43,7	2966	8330	35,6
De Bruijn	Evelyne	42,195	3:45:17	11,24	05:20	48	329	14,6	2461	8330	29,5
Goedhart	Peter	42,195	3:45:18	11,24	05:20	90	467	19,3	2329	8330	28,0
Hulten, van	Harry (H.A.T)	42,195	4:10:35	10,10	05:56	217	467	46,5	4477	8330	53,7
Klaassen	Albert (B.M)	42,195	3:58:15	10,63	05:39	366	895	40,9	3521	8330	42,3
Klerx	Kees (C.A.)	42,195	3:55:40	10,74	05:35	343	895	38,3	3308	8330	39,7
Krijger	Rinus (M.W)	42,195	4:10:34	10,10	05:56	88	208	42,3	4478	8330	53,8
Lee, van der	Theo (T.J.M)	42,195	3:58:15	10,63	05:39	367	895	41,0	3522	8330	42,3
Mensink	Andréé (A.V)	42,195	3:34:53	11,78	05:06	284	1309	21,7	1581	8330	19,0
Sikkers	Willem (W.)	42,195	3:45:51	11,21	05:21	395	930	42,5	2235	8330	26,8
Waal, de	Miranda (W)	42,195	4:10:35	10,10	05:56	90	215	41,9	4480	8330	53,8
Wilt, de	Addy (A.J.J.)	42,195	3:28:04	12,17	04:56	228	1309	17,4	1299	8330	15,6
Haverhals	Jan	42,195	4:11:35	10,06	05:58	770	1238	62,2	4603	8330	55,3

Al met al was het een fantastische dag welke wij op gepaste wijze hebben afgesloten in het restaurant van onze sponsor "Restaurant & Partycenter De Remise". Een gezellige afsluiting waar de lopers en partners de belevenissen van die dag onder het genot van lekker eten en meerdere (alcoholische) versnaperingen konden bespreken. Langzaamaan werden er al weer afspraken gemaakt voor de trail run in augustus en een nieuwe marathon in het najaar van 2013 of het voorjaar van 2014. En ja, ondanks dat ik mezelf beloofd had dat dit toch echt de laatste

Peter Coort

SPORT WERELD



Hallo leden en familieleden,

Op **dinsdagochtend 6 augustus, van 8.30 uur tot 11.30 uur**, komen er kinderen in de leeftijd van 6 jaar t/m 12 jaar uit Drunen voor een sportieve en gezellige ochtend bij onze atletiek – en wandel vereniging DAK in het kader van Jeugd Vakantie Vreugd.

Zij gaan deze ochtend kennis maken met een aantal atletiekonderdelen zoals het sprinten, verspringen, hoogspringen en werpen door middel van het afleggen van een circuitje. Aan het eind ontvangen zij allemaal een diploma met daarop de behaalde resultaten.

Deze clinic is voor hen een mooie manier om te ontdekken wat atletiek nou precies is en wat er allemaal voor onderdelen zijn en hoe je de onderdelen moet beoefenen.

Om deze ochtend goed te laten verlopen zijn wij nog op zoek naar hulp. We hebben namelijk vrijwilligers als begeleiders bij de groepen nodig en bemanning op de onderdelen.

Heb je tijd en/of zin laat het dan s.v.p. weten door een mailtje te sturen aan het jeugdbestuur. Het is een gezellige ochtend en we kunnen iedere hulp gebruiken van jong tot oud.

Hopelijk kunnen wij op een aantal van jullie rekenen !

Alvast bedankt namens het Jeugdbestuur.

jeugdbestuur@dakdrunen.nl





PARTYCENTRUM
Wijnand van Delft

Krachtig in onderhoud en kleur

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



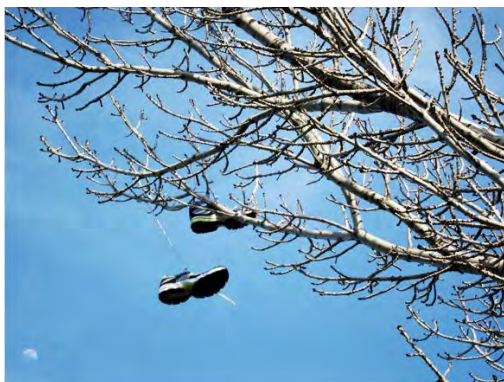
verrassend veelzijdig!



Hombergen
schilderwerken

Loopschoenen aan de wilgen, go bare!

Door Kees Klerx, april 2013



Ruim een jaar geleden werd de fanatieke barefoot runner Bertie Geerts lid van onze club. Hij begon als recreant, maar is al snel overgestapt naar de wedstrijdgroep. Met argusogen werd Bertie sceptisch in de gaten gehouden. Voor sommige (conservatieve) lopers (en trainers) blijft het blotevoetenwerk een vreemd fenomeen; "Die schoenen hebben ze toch niet voor niets uitgevonden!"

Omdat Peter van Gemert een praktijkopdracht zocht voor zijn trainersopleiding heeft hij samen met Bertie in het voorjaar 2012 een tweetal barefoot clinics georganiseerd.

En met succes, want er waren maar liefst zo'n 30 deelnemers. Vanaf toen werden er op de baan regelmatig lopers gesignaleerd die een gedeelte van de training blootsvoets aflegden. Ook tijdens de duintrainingen gingen geregeld de schoenen uit.

De hoofdtrainer van de recreanten Hans van den Heuvel had de smaak goed te pakken, ware het niet dat zijn trainingsmotivatie iets te ambitieus bleek te zijn. Helaas raakte hij geblesseerd. Maar ook Hans is alweer volop aan het barefooten!

Maar niet alleen Hans had er zin in, ook Addy de Wilt is vorig jaar april, direct na de marathon van Rotterdam met barefoot running begonnen. Barefoots de DDL 2013 in iets meer dan 1h:31min evenals de marathon van Rotterdam dit jaar in 3h:28min zijn toch respectabele tijden; er zijn er bij die er op schoenen langer over doen en daar ben ik er een van ☺.

Ook ik zag er na de barefoot clinic van Peter en Bertie eigenlijk wel heil in om eraan te beginnen, maar ja, je moet redelijk gemotiveerd zijn om de overstap te doen. Ik ben ervan overtuigd dat velen dat ook zo zullen ervaren en daarom het risico niet wagen. Maar van de andere kant, wat is het risico? Je koopt een paar barefoot "schoenen", ga lopen en kijk hoe het gaat. Bevalt het niet dan heeft het een paar "schoenen" gekost, die je altijd nog binnenshuis kunt dragen, want ze zitten lekkerder dan de beste pantoffels.

Het overstapmoment voor mij was dat mijn loopschoenen lichte slijtageverschijnselen vertoonden na ruim 3000 km. Ik had me al voorgenomen geen nieuwe loopschoenen meer te kopen, voordat ik het barefoot runnen had uitgeprobeerd. Een mooi moment leek mij om over te schakelen direct na de marathon van Rotterdam 2013. Dus vanaf 15 april 2013 heeft DAK er weer een barefoot runner bij. Of het nu wel of niet gaat bevallen, ik zal ter zijner tijd mijn bevindingen kenbaar maken in een van de volgende clubbladen. En als je al eerder nieuwsgierig bent hoe het mij zal vergaan, neem dan gerust contact met mij op.



Wordt vervolgt.

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 - Haarsee
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,
wij tevreden
verzekeringen

COLUMN

Slapjanus kan aardig hardlopen

Tegenover me zat Marco, instructeur van Medifit-Drunen, ernaast een man die het Fitness Sportonderzoek dat ik een paar weken ervoor had ondergaan zou uitleggen. Ertussenin negen pagina's papier met heel veel grafieken, tabellen en cijfertjes.

Het verhaal kende ik in wezen al: Kees heeft een heel goede conditie, maar zijn spierkracht in met name armen en benen is teleurstellend laag. Kortom, hij is slapjanus die aardig kan hardlopen. Dat klopt ook, al had de analyticus er wel wat meer woorden voor nodig. Werken aan die spierkracht, met name aan de romp, zou ten goede komen van de stabiliteit van het lichaam, zo legde de analyticus uit. Stabieler betekent dat je minder energie verspilt en dus harder kun gaan lopen. Dat klonk logisch, dus ging ik ermee akkoord om twee maanden bij Medifit minstens een uur per week zou werken aan die spierkracht.

De volgende zaterdagochtend meldde ik me bij Marco. Immer enthousiast ging hij me uitleggen hoe al die apparaten werkten. Terwijl ik mijn armen en armen en benen liet verzuren lachte Marco zijn parelwitte tanden bloot: ze vertelden me blijmoedig dat ik even op mijn tanden moest bijten... Dat eerste uur vloog voorbij, ik had er aardigheid in gekregen.

De week erop was ik weer stipt om halftwaalf in de sportschool. Deze keer met een handdoek en een bidon, die was ik bij mijn vuurproef vergeten. Ik wist namelijk niet dat ook huishoudelijke taken bij het kweken van spieren hoorde, zoals het keurig droogpoetsen van de toestellen na gebruik.

Deze keer wees Kenneth me nog een keer de weg door de toestellen. Nu met een sleutel erbij. In die sleutel zouden al mijn prestaties worden opgeslagen. Gelukkig niet voor iedereen zichtbaar, want wat hoe ik ook trok, duwde, wegtrapte, het was prestatief buitengewoon slap. Maar ja, alle begin is moeilijk.

In de daarop volgende weken moest ik het alleen doen. Na vier keer werken met die apparaten taande mijn belangstelling. Ik vond het saai, voelde me opgesloten. Ik wilde naar buiten toe, hardlopen en de wind door mijn haren voelen en de zon zweet laten opwellen op mijn voorhoofd. Na twee maanden leverde ik mijn sleutel in, bij Marco. Weer die hagelwitte tanden, alsof het hem niks deed. Hij zag het al aankomen, zei-ie.

Aan Medifit ligt het niet. Er is alles aan gedaan – een goed programma, deskundige begeleiding – om mij op weg te helpen. Maar het zat er niet in, niet in mij. In ben een hardloper, geen harde werker. Loopschoenen aan, rennen. Op de vlucht voor toestellen die mijn spieren martelden.

Kees Klijn

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

WEDSTRIJDVERSLAGEN/-UITSLAGEN

Estafette avondwedstrijd, vrijdag 12 april 2013, Atledo - Dongen

Clubrecords voor de Meisjes Junioren D en Jongens Junioren C.

Een avond waar de atleten naar hadden uitgekeken. Want vorig jaar werd er sterk gelopen en de verwachtingen waren ook nu hoog gespannen. En succes was er.

De Meisjes junioren D liepen 2 maal de 4 x 60 m in 36,78 sec en 36,88 sec. Sara Hanning, Sanne Pulles, Lara Dumont en Fleur van der Linden.

Op de Zweedse estafette: 400 - 300 - 200 - 100m liepen Fleur van der Linden, Eline Donker, Sanne Pulles en Sara Hanning naar een clubrecord in 3:13,37min

De Jongens junioren C liepen de 4x100m in 51,7 en 51,5 sec Geert Elferink, Harry van Ham, Geert de Gouw en Antoine van der Sanden.

De Zweedse estafette werd een clubrecord voor dit viertal met 2:26,1 min. Hierbij opgemerkt, dat Antoine een pijnlijke kuit kreeg tijdens zijn 200m en daardoor niet voluit kon gaan. Er zit nog zeker enkele seconden ruimte in. Voor Geert de Gouw was het een bijzondere wedstrijd. Zijn eerste wedstrijd na meer dan een jaar blessureleed. Trainer Ad was tevreden met de resultaten.

Competitiewedstrijd Junioren B 14 april 2013.Uden

Een jongens en meisjes ploeg waren van de partij bij deze competitiewedstrijd. Enkele C-junioren hebben de ploegen compleet gemaakt. Er werd uitstekend gepresteerd met meerdere persoonlijke records, naast soms ook enkele kleine tegenvallers, maar zo is het leven.

Helaas waren er ernstige problemen met de uitslagenverwerking bij de Keien in Uden. Pas bij het uitkomen van het clubblad was de uitslag bekend, en daarmee te weinig tijd om hiervan volledig verslag te doen in dit clubblad. Komt in het volgende clubblad.

Competitie C/D-junioren zaterdag 20 april 2013. Tilburg.

Ook deze wedstrijd aan het begin van het zomerseizoen gaf veel goede prestaties met soms heel grote verbeteringen van persoonlijke records. Het weer was heel apart. Veel zon, maar aan de ene kant van de baan waande je je op de Noordpool en aan de andere kant in de zon en uit de wind leek het wel zomer.

In het volgende clubblad komt het verslag aan de orde.

Competitie senioren 21 april 2013 in Zevenbergen.

Een drukke periode blijkt wel met allerlei wedstrijden.

Een mannen- en vrouwenploeg waren van de partij met boeiende prestaties. Komt in volgende clubblad.

SNELWANDELEN

Uurwedstrijd Rotterdam 17 maart 2013.

Harry Bijnen was naar het Lange Pad in Rotterdam getrokken voor deze uurwedstrijd.

RWV organiseerde deze wedstrijd op de atletiekbaan.

1 km 6:29,2min 9,25km/u

3 km 9:10,8min 9,38 km/u

½ uur 4,797km 9,59km/u.

Opvallend dat naarmate Harry langer snelwandelt de snelheid toeneemt.

Dwars door Dordt 7 april 2013.

Harry Bijnen liep deze bijzondere tocht. Een tocht waar hardlopers en snelwandelaars gelijktijdig van start gaan op de atletiekbaan in Dordrecht en daarna een ronde dwars door de stad lopen.

Zijn tijd op de 10 km was 1.05:04uur (9,22km/u) een klubrecord M60

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

Nacht van Loon zaterdag 20 en zondag 21 april 2013.

De Nacht van Loon is een 15 uur durende (snel)wandelevenement en wordt georganiseerd door wandelsportvereniging Hart van Brabant. Op zaterdagavond starten de lopers in het centrum van Loon op Zand om 21.00 uur, waarbij men de keuze heeft uit 15 uur zo snel mogelijk wandelen om de verste afstand af te leggen of om de 80 km te wandelen binnen deze 15 uren. Met een groep lopen kan ook in estafettevorm, waarbij men met minimaal 2 en maximaal 15 mensen kan lopen. Ieder legt dan 1 of meerdere rondjes af.

Yvonne Grootswagers en Ad Leermakers hebben de 15 uren gelopen en Harry Bijnen deed mee aan de estafette. Ad Leermakers is een van de drijvende krachten bij de organisatie van dit evenement. Eerst 15 uren wandelen en dan een uur na de finish weer fris en monter de prijsuitreiking verzorgen. Yvonne liep een afstand van 103,9km (gem 6,836km/u) en won daarmee de gemeentelijke Promotiebokaal van de gemeente Loon op Zand voor de eerst aankomende inwoner van de gemeente Loon op Zand. Ad Leermakers (vader van Yvonne) kwam uit op 99,65km (6,566km/u). Wetenswaardig om te weten is dat Ad in zijn jonge jaren het afstandsrecord heeft gelopen van 146,15 km in deze 15 uren.

Harry Bijnen zat in een estafette team van 6 personen en droeg zijn steentje bij aan een afstand van 133 km en daarmee de eerste plaats.

Foto's in het laatste deel van de 15 uren van Ad(nr35), Yvonne(nr9) en Harry(nr145).



Ad



Yvonne



Harrie

Foto Yvonne ontvangt Gemeentelijke Promotiebokaal uit handen van wethouder Henk van Komen



Snelwandelwedstrijd 24 maart 2013 te Tilburg.

Een bijzonder dag. Ad Leermakers, Harry Bijnen en Jan Netten waren naar Tilburg gegaan voor de 20 km, de 10 km en de 5 km. Het weer was bijzonder. Niet koud, maar erg koud en een snijdende wind. Toch werd er gesnelwandeld. Ad Leermakers loopt langzamerhand weer beter en kon zijn tijd op de 20 km tov van vorig jaar verbeteren naar 2.27:30 uur (8,13km/u).

Jan Netten houdt wel van lagere temperaturen en was dus in zijn element op de 10 km en Jan liep een tijd van 59:25 min (. 10,1 km/u). Harry Bijnen kwam uit op de 5 km en liep een tijd van 32:06 min (9,34km/u).



Voor de allerliefste moeder *Foto op canvas*

voor maar
€ 25,00



RASTER40
drukkerij - copyshop

40x40cm

opgespannen
op houten frame
andere maten op aanvraag

Grotestraat 219a, 5151 BL Drunen Tel.: 0416 - 320 157



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