

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
VAN DE BESTUURSTAFEL	7
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	10
TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2013	12
EEN NIEUW INITIATIEF BIJ DAK,.....	13
JEUGDGROEP TUSSEN DE 18-30 JAAR.....	13
DE WANDELENDE TAK	17
De 16e DAK wandeltocht op zaterdag 31 augustus 2013	17
Theo en Riek Keetels 50 jaar getrouwd.	20
EEN GEWAARSCHUWD MENS TELT VOOR	20
INGEZONDEN	21
Bergrace By Night	21
DE DAK-CLUBDAGEN	23
ZATERDAG 28 september en ZONDAG 29 september na het succesvolle concept van vorig jaar.	23
BARE FOOT! (VERVOLG)	25
COLUMN	27
SNELWANDELEN	29
NK Masters 5 km snelwandelen 10 juni 2013 te Epe	29
Zes landenwedstrijd 16 juni 2013 te Breda	29
.....	30
WEDSTRIJDVERSLAGEN/-UITSLAGEN	31
Competitie C/Djunioren 22 juni 2013 in Dongen.	31
Uitslagen D-junioren Jongens:	31
D-junioren meisjes.	31
Competitiewedstrijd Uden Bjunioren Jongens en meisjes op 14 april 2013.	31
Tweede competitiedag junioren B zondag 26 mei 2013 in Vught.	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.

Versijning volgend clubblad: 14 september 2013. Inleveren kopij uiterlijk 8 september 2013.

Het clubblad verschijnt in 2013 ook nog op 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

DAKkers,

Voor de vroege vogels zal een vakantieperiode er al op zitten, maar voor het leeuwendeel zal het vertrek in de komende weken gepland zijn.

Heerlijk uitrusten op het strand of juist een bestemming waar het avontuur lokt.

Lopers en wandelaars kennende liggen de schoenen als eerste in de caravan of in de reiskoffer.

Zo, die kunnen we niet vergeten, want stel je voor wandelen over de bergpaden en rotsige formaties in Oostenrijk zonder stevige schoenen, of dat je moet gaan barefoot runnen op het kiezelstrand van Kroatië. Een pijnlijke ervaring.

Om de brug maar te slaan van dit type strand naar ons eigen DAK (kiezel)terrein.....

De afgelopen weken kreeg het bestuur van diverse trainers het bericht dat er veel grove stenen, en ook glas en staal gevonden werden op het grasveld binnen de atletiekbaan.

Het begon met een emmer stenen die al snel vergaard was door diverse sporters maar al snel werden het stukken glas en zelfs ijzer. Zelfs stukken metaal met scherpe randen en nare punten. In eerste aanleg werd gedacht aan vervuilde grond (zand) dat door de gemeente zou zijn opgebracht in het kader van het jaarlijkse onderhoud.

Gelet op de risico's en de verantwoordelijkheid - immers als bestuur willen wij ervoor zorgdragen, dat onze leden veilig en onbezorgd kunnen sporten - hebben wij direct contact opgenomen met de verantwoordelijke gemeenteambtenaar.

Ook onze trainers zijn door ons in kennis gesteld en gewaarschuwd voor de gevaren die de sporters lopen bij het gebruik van het als veilig gewaande terrein. Immers diverse sporters maken gebruik van dit terrein van jong tot oud, baanatleten, start-to-runners, maar ook barefoot runners. Lopers en core stability-oefeningen. Kortom, alles behalve prettig te vernemen, dat onze leden onnodig risico's lopen op verwondingen.

Inmiddels is duidelijk geworden dat geen vervuilde grond is opgebracht. De onderhoudsmedewerker van de gemeente heeft de grond behandeld met een machine die de toplaag omwoelt tot circa 20 cm diep met de bedoeling het veld weer te egaliseren en de konijnenholen te dichten. Hoewel men zegt een zeef te hebben gebruikt wordt niet al het vuil opgenomen. Dit vuil blijft achter op het gras waar wij als niets vermoedende sporters mee worden geconfronteerd.

Gelet op de onvermijdelijke risico's, die deze wijze van onderhoud met zich meebrengt op de grond van ons complex hebben we de verantwoordelijke beleidsambtenaar verzocht de uitvoering van deze werkzaamheden in het vervolg vooraf aan te kondigen. Als bestuur van DAK kunnen we daar dan op inspelen door die maatregelen te nemen die dit risico beperken. Op welke wijze we daarop inspelen en waarmee we genoeg moeten en kunnen nemen, zal het onderwerp van gesprek worden in de komende weken.

Inmiddels is al veel steen en overig puin geraapt en verwijderd, maar blijft een waarschuwing op zijn plaats. Het vriendelijke verzoek aan een ieder om het puin en overig materiaal dat je tegenkomt op de grasmat op te rapen en in de vuilemmer te werpen. Zo kunnen we op korte termijn weer onbekommerd en veilig sporten op onze eigen vertrouwde grasmat.

Tot slot namens het bestuur een hele prettige en veilige vakantie en vergeet vooral je sportsloffen niet. Want ook elders wordt bezuinigd.

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) 527600

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

Achter de schermen zijn diverse commissies actief geweest om in het belang van de vereniging activiteiten te ontplooiën die verenigingsondersteunend zijn en van cruciaal belang om niet alleen de leden door hun sport maar ook de vereniging zelf gezond te houden.

Beheerscommissie Die kwam op een avond in mei in de volle breedte van uitvoerend en kader bij elkaar. Na de inleiding en de voorstelronde van de aanwezigen - niet allen kenden elkaar - konden de lijnen worden uitgezet voor de werkzaamheden op korte en middellange termijn. Een MJOP (meer jaren onderhoudsplanning) zal dit jaar de basis vormen van de op te stellen begroting voor 2014 en volgende jaren. Werkzaamheden zullen opgenomen worden in een uitvoeringsplan en werkzaamheden die bij de vereniging liggen of bij de gemeente zullen in kaart worden gebracht. Veel enthousiasme bij deze club van ca. 15 personen! Niet piep maar poetsen! Nog geen 10 dagen na dit overleg stonden op een zaterdagochtend om 08.00 uur 7 man gewapend met staalborstel en verfkrabbers paraat om de materiaalberging aan de buitenkant op te knappen. Inmiddels is het gebouw opgegaan in de natuurlijke kleuren van de omgeving.



Vrijwilligerscommissie Op 5 en 18 juni werd de belactie “**Leden bellen leden!**” gehouden. Op deze avonden hebben we met enkele leden en combinatiefunctaris Babette van den Hout leden gebeld om te informeren of we hen als vrijwilliger kunnen inzetten in de toekomst of per direct op projectbasis of structureel. Vooral het idee van het telefoonpaneel geeft een groot saamhorigheidsgevoel. Na elke belsessie werd geëvalueerd en vond er bijstelling plaats. Aan de hand van een van te voren opgestelde belscript en overzicht van vacante plaatsen kon de belactie starten. Voor resultaten is het nog even iets te vroeg, maar de bellers zijn tevreden voor de status waarin we ons bevinden. Eerst zaaien en dan oogsten!

Als u niet gebeld bent op deze dagen wil dat zeker niet zeggen dat we geen vrijwilligers nodig hebben, want daar is echt nog steeds behoefte aan. Als iedereen wat doet voor de vereniging is het voor allen zoveel leuker. Ben je niet gebeld en wil je wel graag gebeld worden wil je dit dan a.u.b. melden aan Marian van den Bosch. Mail naar famvandenbosch@home.nl

Vind je Marian een toffe meid en wil je haar in haar werkzaamheden, de werving en selectie van het korps “**Vrijwilligers van DAK**” ondersteunen dan kan je hetzelfde mailadres gebruiken. En wees nu eerlijk tegenover jezelf: Je wil daar toch gewoon bij horen! Met dank overigens voor al die vrijwilligers die al vrijwilliger zijn!!!



16e DAK WANDELTOCHT



De wandelingen gaan door
het Nationale Park
"De Loonse en Drunense Duinen".

**Zaterdag 31 augustus
2013**

Hoofdsponsor



Atletiek- en Wandelvereniging



Atletiek- en Wandelvereniging

DAK WANDELTOCHT

Een ieder die de afstand uitloopt
ontvangt de speciaal ontworpen **UNIEKE MEDAILLE**
of een pin voor op de reeds vorig jaar
ontvangen medaille.

Van elke inschrijving gaat €1,00 naar



geef prostaatkanker het nakijken

www.runningcenterwaalwijk.nl

De start is vanaf het clubgebouw van DAK
Prins Hendrikstraat 76A,
5151 GB Drunen.

Starttijden:

40 km	07.00 – 09.30 uur
25 km	08.00 – 11.00 uur
15 km	09.00 – 12.00 uur
10 km	09.00 – 12.00 uur
5 km	09.00 – 12.00 uur



Thebe
Extra
Ledenvereniging

Walking
on sunshine



**INSTALLATIEBEDRIJF
H. KEETELS**
Loodgieters- en C.V.-werk

Health & zo
SPORT EN BEWEGINGSCENTRUM
Fysiotherapie ALM Keetels en Van Heist

Informatie: www.dakdrunen.nl

Lopen blijft voorlopig innovatief en zeer verassend. Op 16 juni jl liepen diverse DAKkers mee in de Urban Run. Gezellig en vooral stoer. Op Facebook is een foto-impressie gegeven. Inmiddels is gestart met de Trailrun Training onder leiding van Rinus Krijger en Peter van Gemert. Speciaal voor de editie **Trail des Fantomes** 2013 in de Ardennen op 17 augustus a.s. Circa 30 DAKkers gaan in de Ardennen de 13, 25 km lopen over geaccidenteerd terrein. Zwaar ja! Maar de tijd is de onbelangrijke factor, dat maakt het vooral mogelijk te genieten van de natuur. Zolang de natuur de motor is waarover je kan beschikken is het genieten een gegeven dat je niet moet vergeten!

Wouter Elshout, DAK-lid en gediplomeerd Bootcamp-trainer heeft de wekelijkse **Bootcamp-training** zich zo eigen gemaakt en de diverse DAKkers die zijn training hebben gevolgd zo enthousiast gemaakt, dat deze groep wekelijks op donderdagavond haar vaste aantal deelnemers kent. Met ca. 15 personen onder de drill van Wouter de bospaden en toch ook het zand in en vooral veel oefeningen gebaseerd op kracht- en uithoudingsvermogen. Individueel en groepsopdrachten maken dat deze groep tot een sterk en hecht team uitgroeit. Op donderdag 19 september a.s wordt de groep uitgebreid met een tweede groep waarvoor de marketing en pr binnenkort start buiten DAK.

Leuk en aardig al deze kracht- en innovatieve lopen waar we in de nabije toekomst zeker meer van zullen horen, maar er zijn meer initiatieven van eigen leden. Afgelopen week was dit te lezen in de Heusdense Courant over Anique Tausch (23), initiatiefneemster voor **de loopgroep "Jong Volwassenen"**. Wie wil er nu niet samen sporten met leeftijdsgenoten en die onderwerpen aankaarten die bij de leeftijd horen. Of je nu jonge man of charmante vrouw bent, een aardige grijze man is op zijn tijd wel aardig om mee te praten, maar toch meer lol met een leeftijdsgenoot. Wat het bestuur niet eerder voor elkaar kreeg, is Anique via Facebook toch maar mooi gelukt. In no-time was er door diverse leeftijdsgenoten, ook ex-DAKkers gereageerd op de oproep van Anique. Jan Haverhals (gediplomeerde looptrainer) heeft op verzoek van Anique de eerste proeftraining gegeven. Een zestal sporters was tijdens de eerste training erg enthousiast en kreeg de smaak naar meer. De tweede training zou afgelopen woensdag plaatsvinden maar is in verband met de hoge temperatuur verplaatst naar 26 juni om 19.30 uur vanaf de Steegerf. Ook deze trainingen krijgen vervolg in september a.s. Dus wil je meedoen of ken je jong volwassenen (18-30 jaar) meld je aan voor de looptrainingen in september bij Anique Tausch of via de website. Anique, je krijgt namens het bestuur een pluim voor het initiatief en je doorzettingsvermogen om deze mogelijkheid je neus zomaar niet voorbij te laten gaan!

DAK-wandeltocht De commissie-WAK is in volle voorbereiding! Vergunningen zijn aangevraagd door Louis en routes over de diverse afstanden zijn uitgezet. Elders is er meer te lezen over deze wandeltocht. Oproep aan trainers om zaterdag 31^e augustus de wandeltocht onder de aandacht te brengen. Voor het bindend element maar ook voor de organisatie van deze tocht zou het meer dan aardig zijn om met zoveel mogelijk mensen individueel of gezamenlijk een van de afstanden van deze tocht te lopen.

LET OP: in het kader van de saamhorigheid is er op deze zaterdag, zaterdag 31 augustus, geen looptraining om iedereen de kans te geven mee te doen aan deze prachtige tocht die nota bene een goed doel, Blue Ribbon, ondersteunt met elke deelname!

Kantinecommissie heeft de uitnodiging verspreid voor **de eerste DAK-avond**! Natuurlijk zijn er al zoveel leuke gezellige DAK-avonden geweest, maar deze staat in het teken van een reeks thema-avonden. De frequentie ervan zal zeker afhangen van vraag en aanbod. Kom gezellig als je maar even kan zodat dit prachtige initiatief wordt beloond.

Clubkampioenschappen worden **CLUBDAGEN** op 28 en 29 september a.s! Zie voor meer informatie elders in deze editie.

Special Olympics Regionale Spelen (SORS) 2014

Via de Sportraad gemeente Heusden heeft DAK de vraag gesteld gekregen of wij het atletiek deel willen verzorgen tijdens de **Special Olympics Regionale Spelen** volgend jaar, naast tennis en hockey dat in Vlijmen wordt gehouden. De verwachting is dat voor dit prestigieuze evenement ca. 120 tot 200 deelnemers actief zullen zijn op onze baan.

Als bestuur zijn we van mening dat we dit moeten organiseren en ook kunnen organiseren. Onze eigen specials zijn al jaar en dag actief ook buiten de regio.

Leuk voor onze specials om eens een belangrijke wedstrijd thuis te kunnen spelen en hun kunsten ten opzichte van anderen aan het thuisfront te laten zien.

Wat wel meer aandacht vraagt is het begeleiden van de sporters, het coördineren ervan. Zij vergen meer aandacht en begeleiding dan gewone sporters waarvoor vrijwilligers en natuurlijk veel juryleden gevraagd worden.

Tezamen met het WOC vindt er momenteel overleg plaats en zal voor 1 juli a.s. het definitieve "Go" gaan klinken maar we rekenen natuurlijk wel voor dit evenement op de steun van onze leden.

Overigens niet onbelangrijk: er is geen financieel risico.

Wel enige baromzet en vooral zeer veel goodwill!

Op donderdag 20 was weer onze jaarlijkse avondwedstrijd. De weeromstandigheden waren gelukkig in tegenstelling tot de weersverwachtingen zeer gunstig.

Wederom is het WOC erin geslaagd om alles in goede banen te leiden.

Dit is alleen mogelijk door de geweldige inzet van de vele vrijwilligers die voor een goed verloop van de wedstrijd onontbeerlijk zijn.

Wij willen dan ook de wedstrijdleider, scheidrechters, juryleden, starter, wedstrijdsecretariaat, uitslagverwerkers, kantinemedewerkers en baanmedewerkers bedanken voor hun medewerking .

Nieuwe Juryleden, Juco's

Op donderdag 30 mei is onze club weer 11 juryleden rijker.

Anne van Wijngaarde, Margot van der Lee, Frans van der Velden, Richard Brok, Carla Verdaasdonk, Rensco Weijers, Adrie Kivits, Johan de Gouw, Annie de Pauw, Anita Klerx en ondergetekende zijn geslaagd voor de cursus "Jurylid algemeen (functie 60)", welke op onze baan en in ons clubhuis is gegeven door de Atletiek Unie.

De cursus behelsde 4 avonden, inclusief examen. De uitslag werd direct op de laatste cursusdag bekendgemaakt, zodat we snel over konden gaan op het gebak en de borrel.

De cursisten vonden alle avonden niet alleen leerzaam, maar het was ook erg gezellig.

Behalve dat we nieuwe juryleden hebben, wil ik tot slot nog vermelden dat we sinds enkele weken ook 2 nieuwe jurycoördinatoren hebben (jargon; Juco's) te weten Margot van der Lee en Anita Klerx. Margot en Anita volgen Paul van Delft op. Langs deze weg wil ik namens het bestuur Paul bedanken voor de jucotaak die hij de afgelopen jaren vervuld heeft.

Het bestuur wenst de nieuwe juryleden en de nieuwe juco's veel succes en sportplezier toe.

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

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

dinsdagochtend 6 augustus Jeugdvakantievreugd, kennismaking met atletiek

zaterdag 31 augustus 2013 16^e DAK-wandeltocht

28 en 29 september 2013 DAK-clubkampioenschappen

september 2013 Dualmeet DAK – ARR

zondag 3 november 2013 41^e Drunense Duinen Cross, tevens DAK-clubcrosskampioenschap

zondag 8 december 2013 Indoor Vlijmen

Ouder-tegen-kindwedstrijd

NAC

De leukste wedstrijd van het jaar!! De ouder-tegen-kindwedstrijd.

Zaterdag 7 september a.s tussen ±10.00–12.00 uur. Precieze informatie volgt per brief.

Alle pupillen en B/C/D-junioren voeren tegen één ouder verschillende aangepaste atletiekonderdelen uit. Wie wordt de winnaar??

Schrijf je snel in via nac@dakdrunen.nl. Mail je naam, naam ouder en categorie.

Zonder hulp geen wedstrijd! Ben je of ken je iemand die deze ochtend kan komen helpen met het opmeten van de prestaties? Mail dan je naam, beschikbare tijd en eventueel voorkeur voor onderdeel (kogel, ver, sprint) naar nac@dakdrunen.nl.

Foto's vorig jaar:



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	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			

EEN NIEUW INITIATIEF BIJ DAK, JEUGDGROEP TUSSEN DE 18-30 JAAR

Hoi allemaal,

Al een tijdje liep ik tegen het feit aan dat er weinig jeugd traint bij DAK. Geen leeftijdsgenoten waarmee je doelen kunt stellen en ook samen waar kunt maken. Toen dacht ik: doe eens gek en probeer een nieuwe groep op te zetten bij DAK. Ik heb een mail opgesteld en naar voorzitter Peter Goedhart gestuurd met de vraag of dit mogelijk was. Hij was erg enthousiast en samen met hem ben ik om de tafel gaan zitten om te kijken wat er moest gebeuren om dit mogelijk te maken. Een berichtje op Facebook doet wonderen... Na mijn vraag of er animo voor was kreeg ik in no-time 7 aanmeldingen. Je moet tenslotte ergens beginnen...

Daarna zijn we gaan kijken wie deze groep wilde gaan trainen. Om te beginnen twee proeftrainingen om te kijken wat het allemaal inhoudt. Jan Haverhals was bereid om deze twee proeftrainingen op zich te nemen. Hier was ik erg blij mee. Samen met Jan hebben we gekeken wat we zo'n eerste training zouden kunnen doen. Woensdag 12 juni was onze eerste proeftraining op de baan. De training zag er als volgt uit: inlopen, rekken/loopscholing, estafette 2x200 meter (dit was een soort van warming-up volgens Jan;) en daarna 'piramideloop', 200-400-600-800 en weer terug. We mochten gelijk aan de bak. Daarna hebben we met z'n alle uitgelopen en nog een lekker kopje thee gedronken.

Woensdag 19 juni 2013 hebben we een training gehad in de bossen.

Het waren leuke en gezellige trainingen!

Na deze twee proeftrainingen kunnen de mensen zich aanmelden bij DAK en bij voldoende animo gaan we per 1 september ook officieel starten!

Het wordt een groep in de leeftijd van 18 tot circa 30 jaar. Zowel meisjes als jongens! We willen proberen om twee keer in de week te gaan trainen.

Met de groep proberen we, als de gelegenheid er voor is, een doel af te spreken om voor te trainen. Bijvoorbeeld Drunense Duinenloop, Zevenheuvelenloop, Vestingloop enz. De trainingen worden hier dan op aangepast. Het is nooit verplicht om hier ook aan mee te doen. Mocht je interesse hebben voor de nieuwe loopgroep of weet je mensen.. altijd welkom!

Je kunt mailen naar aniquetausch@home.nl of meld je aan via www.dakdrunen.nl

Groetjes Anique Tausch

Foto's van de eerste proeftraining





Heusdense courant 05-06-2013



Initiatiefneemster Anique Tausch tijdens haar deelname aan de Drunense Duinenloop.

Nieuwe loopgroep DAK voor jongvolwassenen

DRUNEN - Atletiek- en Wandelvereniging Drunen (DAK) start in september met een nieuwe loopgroep voor jongedames en -heren in de leeftijdscategorie 18 tot ongeveer 30 jaar oud. In aanloop naar de start worden en op de woensdagen 12 en 19 juni proeftrainingen georganiseerd. Het initiatief ligt in handen van Anique Tausch (23). "Zelf ben ik al ruim 10 jaar lid", aldus Anique. "Nu ben ik veruit de jongste in de groep en mis mijn leeftijdsgenoten." Anique haalt zelf veel voldoening uit hardlopen en neemt deel aan diverse loopevenementen. "Met de loopgroep proberen we, wanneer de gelegenheid zich voordoet, ons een bepaald evenement ten doel te stellen", gaat ze enthousiast verder. "Zoals bijvoorbeeld de Drunense Duinenloop, de Vestingloop

of de Zeven Heuvelenloop. De training wordt daar dan op aangepast, maar het is niet verplicht daadwerkelijk mee te doen aan het evenement. Alles gaat in overleg." Bij voldoende animo gaat de loopgroep op 1 september van start met wekelijks twee trainingen van ongeveer anderhalf uur. "Het is gezellig om gezamenlijk te trainen", aldus Anique. "Om onderling ergens voor te gaan." Lijkt het je leuk om met je leeftijdsgenoten te sporten en samen ergens naartoe te werken? Kom dan proeven en doe mee met de proeftraining op 12 juni, start om 19.30 uur op de baan bij DAK, of op 19 juni, start 19.30 uur bij de Stoegerf te Drunen. Je bent al DAK-lid voor 14,35 euro per maand. Meld je aan via www.dakdrunen.nl, of mail naar aniquetausch@home.nl.



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

De 16e DAK wandeltocht op zaterdag 31 augustus 2013 gaat vanuit Drunen onder meer door de prachtige natuur van de Loonse en Drunense Duinen en door het gehucht Giersbergen.

Er worden weer veel, tussen de 600 en 750 deelnemers verwacht, die komen genieten van de prachtige, ieder jaar wisselende routes. Wandelen is niet alleen kilometers maken en gezond bezig zijn voor jong en oud, maar ook genieten van de omgeving. Louis heeft weer schitterende routes op papier staan, met voor de langere afstanden als hoogtepunt de route door het gehucht Giersbergen dat door de Abdij Ter Kameren in het jaar 1244 als uithof Giersbergen is gesticht, hier is ook de laatste rust.

Alle afstanden komen langs de scouting bij de Duinweg en zij hebben hun medewerking toegezegd en zij zouden voor de jeugdige wandelaars een circuitje opzetten waar zij zich in uit kunnen leven.

Ook Thebe Extra is dit jaar weer aanwezig langs de route om alle wandelaars, indien zij dit willen, op de foto te zetten en hen die als aandenken mee te geven. Waarschijnlijk hebben zij voor elke wandelaar ook nog een hebbedingetje.

Omdat het vorig jaar voor DAK een jubileumjaar was, zijn we dat jaar gestart met een medaillereeks. Degene die vorig jaar reeds een medaille hebben ontvangen, krijgen dit jaar een unieke pin met het nr.2 om op het lintje van hun vorig jaar verdiende medaille te bevestigen.

KOSTEN EN KORTINGEN:

Het inschrijfgeld bij voorinschrijving, mogelijk vanaf 1 juli:
alle wandelaars ouder dan 12 jaar €5,00. Leden van wandelsportbonden, scouting en Thebe, ontvangen €0,50 korting bij opgave van hun pasnummer.

Jeugd tot en met 12 jaar en DAK leden €3,00.

Na-inschrijving:

Alle wandelaars ouder dan 12 jaar €6,00. Leden van wandelsportbonden, scouting en Thebe ontvangen €0,50 korting op vertoon van hun pasje.

Jeugd tot en met 12 jaar en DAK-leden €4,00.

Van elke deelnemer gaat 1 euro naar het goede doel: Stichting Blue Ribbon.

STARTTIJDEN op zaterdag 31 augustus 2013 zijn:

40 km van 07.00 – 09.30 uur, 25 km van 08.00 – 11.00 uur

15 km van 09.00 – 12.00 uur, 10 km van 09.00 – 12.00 uur

5 km van 09.00 – 12.00 uur

De start is vanaf het clubgebouw van de Atletiek- en Wandelvereniging DAK, gelegen in sportpark De Schroef, Prins Hendrikstraat 76A, 5151GB te Drunen.

Het GOEDE DOEL: BLUE RIBBON

Per deelnemende wandelaar aan de 16^e DAK wandeltocht zal DAK €1.00 doneren aan een goed doel n.l. **BLUE RIBBON**. Prostaatkanker is de meest voorkomende vorm van kanker onder mannen. Jaarlijks wordt de ziekte bij 9.000 mannen geconstateerd en sterven er 3.500 aan de gevolgen daarvan. Veel gezonde mannen weten niet dat prostaatkanker zo vaak voorkomt. Daarom wil Blue Ribbon hen bewust maken van het risico van de ziekte. Dat doet de stichting door de kennis over de prostaat en prostaatkanker te vergroten en door het taboe rondom deze onderwerpen te verkleinen.



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ

SUPERMARKTEN

VERMEULEN &
RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

CARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

THEBE EXTRA

Ledenvereniging Thebe Extra is een moderne vereniging en een zelfstandige organisatie, met als doel de zorgbelangen te behartigen van ruim 115.000 huishoudens die lid zijn. De vereniging maakt zich sterk om hun leden aanvullende dienstverlening op het gebied van welzijn en zorg te bieden.

Daarnaast zetten zij zich in voor actuele maatschappelijke thema's waar hun leden belang bij kunnen hebben. Tevens ondersteunt en stimuleert Thebe Extra maatschappelijke initiatieven die bijdragen aan preventieve gezondheidszorg.

Dus alle DAK-leden graag aanwezig om mee te wandelen.

Groetjes Louis Muskens,
Voorzitter Wandelafdeling DAK Drunen.



**16e DAK
WANDELTOCHT**



De wandelingen gaan door
het Nationale Park
"De Loonse en Drunense Duinen".

**Zaterdag 31 augustus
2013**



DAK WANDELTOCHT

Een ieder die de afstand uitloopt
ontvangt de speciaal ontworpen UNIEKE MEDAILLE
of een pin voor op de reeds vorig jaar
ontvangen medaille.

Van elke inschrijving gaat €1,00 naar



geef prostaatkanker het nakijken

www.runningcenterwaalwijk.nl

De start is vanaf het clubgebouw van DAK
Prins Hendrikstraat 76A,
5151GB Drunen.

Starttijden:

40 km	07.00 – 09.30 uur
25 km	08.00 – 11.00 uur
15 km	09.00 – 12.00 uur
10 km	09.00 – 12.00 uur
5 km	09.00 – 12.00 uur

Theo en Riek Keetels 50 jaar getrouwd.

Theo wilde dit niet ongemerkt voorbij laten gaan en heeft daarom de wandelaars uitgenodigd op woensdagavond 26 juni 2013 bij cafe "De Klinkert" voor een kop koffie/thee met appeltaart. Na een korte wandeling waren we om 20.00 uur op het terras aanwezig en konden we het gouden bruidspaar feliciteren. Bij gelegenheid van dit jubileum kreeg Theo een bierpakket en Riek een boeket bloemen aangeboden namens de wandelclub. Hierna hebben we met z'n allen het lang zullen ze leven voor hen gezongen en zijn we samen op de foto gegaan.

Theo is een fervent wandelaar en al vele jaren lid van de wandelclub, daarnaast is hij al enkele jaren lid van de wandelcommissie WAK. Riek verzorgt mede de pannenkoeken voor de jeugd bij onze jaarlijkse wandeltocht eind augustus. De wandelclub wenst hen nog vele mooie jaren toe samen met hun gezin in een goede gezondheid.

Met de wandel groetjes van Louis Muskens.



Theo en Riek Keetels



De wandelgroep van woensdagavond

EEN GEWAARSCHUWD DAKKER TELT VOOR ...



Gesloten voor motorvoertuigen op meer dan twee wielen

Het inrijdverbod voor auto's naar o.a. ons clubgebouw vaak wordt genegeerd. Het zijn meestal niet de leden van DAK.

Waarschuwing:

De komende tijd zal regelmatig worden gecontroleerd op overtreding van het inrijdverbod.

INGEZONDEN



Bergrace By Night

Een paar weken geleden opperde Tamara (lid van de Algemene Groep van acht uur) dat het wel leuk zou zijn als we met een clubje de Bergrace By Night zouden lopen! Waarom dan? Omdat het in het donker is en de laatste kilometer verlicht is met honderden kaarsjes... "Dat schijnt heel mooi te zijn"!

Al snel schreven we met z'n tweeën in voor deze nachtelijke loop, de Grebbeberg in Rhenen op. Maar door al het aanstekelijke gepraat hierover en de Drunense Duinen Loop waren meer mensen enthousiast geworden voor het lopen van dit soort evenementen. Tijdens een zaterdagochtendtraining waren er nog wat twijfelaars die bij de trainer informeerden of het voor hen wel haalbaar is. "Je moet er wel voor trainen hoor, de tijd hiervoor begint toch echt te dringen...", was hun antwoord. En terecht. Het kan echt zwaar zijn, zeker als je nog niet zo lang loopt en de 5 kilometer al snel genoeg is. Maar na wat positieve gedachten te hebben gewisseld en dat we ons zouden aanpassen aan het tempo van de minst sterke loper - het is per slot van rekening voor ons een funrun - en dat we nog een keer met z'n drieën zouden trainen en een grotere afstand lopen was ook nummer 3 over de brug. Per slot van rekening lopen we tijdens zo'n zaterdagochtend tegenwoordig al snel meer dan 5 kilometer, dus dat moet echt wel goed komen. Vervolgens volgde ook de eerste heer uit het gezelschap. Eerst nog wat sputterend dat er wel veel animo was onder de dames. Maar ook hij had zich ingeschreven, zo waren we ineens van twee deelnemers naar 4 gestegen uit de gelederen van DAK!

De spanning bouwde zich langzaam op en op woensdag voor de race was Jerry zo aardig geweest om onze startnummers al op te halen (stiekem het parcours verkennen, denk ik voor de laatste kilometer). Diezelfde dag volgde het nieuws dat ook Marjolein mee wilde. En 's avonds na de training op woensdag was de club ineens compleet. Kees en Erika wilden ook mee, prima: hoe meer zielen, hoe meer vreugd!

Vrijdagavond afgesproken op de parkeerplaats bij DAK voor het vertrek. De spanning bouwde lekker op, nog even naar het toilet, nog even mijn fiets thuisbrengen en nog even dit, nog even dat... In Rhenen bij Ouwehand Dierenpark aangekomen, de auto's neergezet, naar het Jungle restaurant waar het al gezellig druk was. Kees, Marjolein en Erika in laten schrijven en voorzien van startnummers, chips en lichtstaafjes gingen we naar de laatste bus. Stop, toch nog even snel naar de wc! Hebben we dan toch last van wedstrijdspanning of was dat laatste glas water thuis te veel? Het vervoer van Rhenen naar de start op de Markt in Wageningen was prima voor elkaar. Keurig op tijd stonden we klaar voor de gezamenlijke warming-up, verzorgd door veel te

enthousiaste dames van de plaatselijke aerobicclub. Iets voor tien uur 's avonds waren we klaar voor de start, donker, warm gesprongen en de oranje fakkels waren al ontstoken. Met z'n allen aftellen, 10, 9, 8... PANG! Onderweg, druk, smalle dijk op, iedereen moest echt zijn plekje zoeken. In de duisternis op de dijk raakten we elkaar wel kwijt, het tempoverschil was misschien toch wat te groot. Maar ja, uiteindelijk zien we elkaar bovenaan weer bij de finish. Op zo'n 2 kilometer voor het einde kwamen de mannen ons achterop zetten. Kees en Jerry moest 10 minuten later starten dan de dames. Nog een bocht, nog een recht stukje en dan naar links, direct begint het stijl omhoog te lopen. Prachtig verlicht door aan weerszijden van het onverharde pad kaarsjes. Toch is het heel donker, je ziet bijna niet waar je loopt. Kiezers, kuiltjes... oppassen voor blessures. De sfeer is wel magisch hoor, zo met z'n allen omhoog tussen de lichtjes door. Al snel halen we meerdere lopers in die misschien wel te snel van start zijn gegaan. Maar Ingrid, Tamara, Jerry en ik lopen goed door. We halen Erika nog in, die samen met Marjolein wat harder ging en nu helaas wat moest inhouden. Kees is al door en loopt samen met Marjolein over de finish. Even later komen wij met z'n vijven over de finish. We zijn er: DAK Drunen de gekste. Even de beentjes rekken, een glaasje bier halen en dan op zoek naar een snackbar. We hebben trek!!! Helaas het is al na twaalf en alles is al dicht, stad en land afgebeld... Dan maar naar de Mac in Tiel!



Bedankt voor jullie gezelligheid Tamara, Jerry, Ingrid, Erika, Marjolein en Kees.

Tot de volgende Bergrace By Night,
Elly Kampman

DE DAK-CLUBDAGEN

ZATERDAG 28 september en ZONDAG 29 september na het succesvolle concept van vorig jaar.

Een heel weekend voor jong en oud, wandelaar, recreant of baanatleet.

Onbekend.....clubdagen? Wellicht clubkampioenschappen beter bekend?

In breed comité is besloten om de naam aan te passen. Door de keuze van deze naam is het duidelijker wordt dat deze dagen voor alle leden worden georganiseerd. Voor en door DAK-leden. Leden die gezellig met elkaar deze dagen, of een deel daarvan, willen doorbrengen onder het genot van een hapje en een drankje en het liefst in samenhang waarvoor we Eén zijn met elkaar en dat is de sport! Sporten, beppen, happen en drinken met zoveel mogelijk man. Daar gaan we voor!

De dagen zijn bekend, de doelgroep ook. Details volgen nog in de komende maanden op de site en in het clubblad.

Met nadruk wordt een actieve rol gevraagd van de trainers om iedereen bij dit evenement te betrekken. Natuurlijk kan eenieder daar de trainer bij helpen of zelfs deze taak overnemen.

Ruwweg hoe het concept eruit zal gaan zien:

- een wedstrijdtenkamp voor de baanatleten. Het WOC zet daarvoor de komende weken een programma in elkaar dat ruimer opgezet wordt als het afgelopen jaar. Ook zal er voor voldoende medailles worden gezorgd! We hebben geleerd van het afgelopen jaar! Maar laat vooral bijtijds weten dat je van de partij bent. Dat maakt het voor iedereen makkelijker om in te spelen op de behoefte.
- Een spelelement dat kan een nieuwe hype run zijn (mud,urban, survival,bootcamp of...iets met kleur). Hieraan kunnen alle leden van jong tot oud aan meedoen en zal meer in het teken staan van fun.
Als er voldoende teams zijn is het binnen dit spelaspect ook mogelijk een Zweedse estafette voor verschillende teams te houden. 4 personen per team die het stokje overgeven op verschillende afstanden.
- Het sociaal bindend element: de BBQ op zaterdagavond en vervolgens voor de A-pupillen en C- en D-junioren het heuse tentenkamp op de binnenplaats van het clubgebouw waar, na een soepele overnachting, het ontbijt gezamenlijk genoten wordt op zondagochtend voor aanvang van de 2e dag.

In het belang van een soepele organisatie wordt gevraagd de datum van 1 augustus in je agenda te noteren. Waarom 1 augustus? Vanaf 1 augustus is de voor-inschrijving mogelijk. Aan de hand van de eerste inschrijvingen is het enthousiasme in de dagen daarna direct te peilen en kunnen we het met de vrijwilligers die zich voor deze dagen hebben aangemeld beter voorbereiden! That's all we ask for ;-)

Kosten voor deze dagen zijn er slechts voor de BBQ en de bijkomende kosten de drank. Deelname aan de overige evenementen zijn gratis.

Tot slot nog even een aanvulling voor de recreanten die weleens willen uitproberen hoe ver ze springen, hoog of snel... Elke vrijdag om 19.00 uur is Martien van de Weert de trainer die voor senioren training geeft. Wil je tijdens de clubdagen meedoen dan kan je in deze groep op vrijdag 13 en vrijdag 20 september gratis meedoen.



PARTYCENTRUM
Wijnand van Delft

Krachtig in onderhoud en kleur

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



verrassend veelzijdig!



Hombergen
schilderwerken

THE FIRST RUNNER UP IS...

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






10% KORTING*
Op vertoon van KNAU-pasje!

*Op runningschoenen en -kleding.



Raadhuisplein 19 in Drunen
Partner Drunense Duinenloop 2013

SPORT WERELD

BARE FOOT! (VERVOLG)

Door Kees Klerx, 1 juni 2013



In het vorige clubblad heb ik aangekondigd om na de marathon van Rotterdam op 14 april 2013 over te stappen op bare foot running. Zo gezegd, zo gedaan. maar zo simpel was het nu ook weer niet. Ik heb een ambitieus schema ter hand genomen, waarbij het na 10 weken (op basis van intervalschema's) mogelijk moet zijn om 60 minuten aaneengesloten te kunnen hardlopen.

Na een week of 3 begint het zelfvertrouwen al dusdanige vormen aan te nemen dat het tempo voor mijn gevoel omhoog moest. Door met de trainingsgroepen mee te

trainen ging het tempo automatisch veel te veel omhoog. Eigenlijk geldt hetzelfde als wat onze trainers tegen iedereen zeggen; "Rustiger!, jullie lopen te snel!" Dat bleek funest, want in week 4 voelde ik de eerste serieuze kuitblessure opkomen. Ik heb zekerheidshalve de trainingen per direct gestaakt. Na 10 dagen niet meer hardlopen, wel wandelen en wielrennen, pakte ik de eerste training weer op. Dat ging grandioos, 8 km zonder pijntjes. Tijdens de trainingen had ik tot nu toe altijd extra spanning op mijn kuiten gevoeld, nu is die spanning er helemaal niet meer! Daags daarna liep is nagenoeg aaneengesloten 10 km, weliswaar met een snelheid van 8 km per uur waar je niet mee gezien wil worden, maar toch, het voelde als een hele fijne training. Omdat ik nu ineens ruim boven mijn trainingsschema zat voor wat betreft 60 minuten kunnen hardlopen, gaf mij dit ontzettend veel vertrouwen dat het wel goed zou komen. Het resultaat tot dusver is dat ik op het einde van de 7^e trainingsweek op een mountainbikeachtige route 11 km gelopen heb in 60 minuten. Ik lig dus ruim voor op het schema en ben benieuwd waar ik sta op het moment dat het volgende clubblad uit komt.

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.

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

ARNO v.d. DUNGEN Hedikhuizen - Haarsteeg
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.
verzekeringen

u tevreden,
wij tevreden

COLUMN

Onderbeen met vakantie

Gebreken komen met de jaren. Als hardloper denk je daar niet aan. Je bent toch goed bezig, niet dan? Rennen in de natuur, je lichaam afbeulen, daarna douchen en aan de koffie: je voelt je helemaal het mannetje. En onoverwinnelijk, ook al kom je bij een wedstrijd als een nobody over de eindstreep. Is mij iets te veel overkomen, dus die hardloopwedstrijdjes mijd ik voortaan. Het moet wel leuk blijven natuurlijk.

Leuk is het nu even niet meer. Sinds dik een maand heb ik last van een achillespees. Beter gezegd: van de omgeving rondom die pees van mijn rechterbeen. Die begon te zeuren, eerst heel zachtjes. Geen aandacht aan besteed, hardlopen ging echt voor. Het zeuren nam toe, de pijn dus ook. Maar na een dag was die verdwenen, dus die hardloopschoenen gingen toch weer aan.

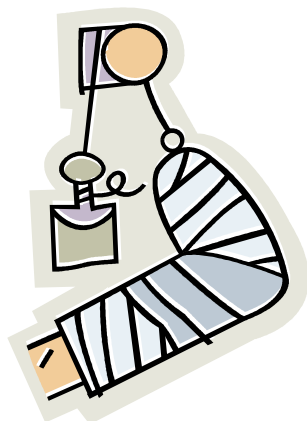
Totdat mijn onderbeen echt in opstand kwam: wat jij wilt, moet jij weten, maar ik doe niet meer mee. Dat was de boodschap die ik tijdens een training meekreeg. Midden in de bossen, meneer kon strompelend naar huis.

Ik werd wat meegaander. Jij wilt rust, dan krijg je rust. Jij wilt verwend worden, goed, dan gaan we naar een masseur. Daarna wel doen wat ik wil. En warempel, dat compromis leek te zijn te zijn aanvaard door dat onderbeen. Want op een maandagavond kon ik zonder pijn tien kilometer hardlopen. Op een loopband, ik wilde me niet nog een keer laten foppen met een onwillig been ver van huis.

Maar dat gebeurde toch, op een vrijdagmiddag. Weer dat geëmmer van dat been. Op het verste punt vanaf huis was het niet meer te harden. Dik vier kilometer moest ik nog afleggen. Ja, ja, heel gezellig dat hardlopen.

Het onderbeen heeft gewonnen. Dat mag voorlopig met vakantie. Ik vind dat erg, heel erg. Maar het kan echt niet anders, ik heb me erbij neer weten te leggen. Heb ik eindelijk toch een keer een overwinning geboekt. Op mezelf.

Kees Klijn



**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

SNELWANDELEN

Snelwandelnieuws

NK Masters 5 km snelwandelen 10 juni 2013 te Epe

In het prachtige dorp Epe werden de NK Masters gehouden. Door een prachtige en rustige buitenwijk van het dorp kwamen we bij de beschut gelegen baan aan.

De verwachtingen van Jan Netten en Harry Bijnen waren hooggespannen. Jan zou een gooi naar het goud kunnen doen in zijn leeftijdscategorie en Harry Bijnen zou net wel of net niet op het podium kunnen komen.

Beiden gingen zeer voortvarend van start en moesten daarna wel enigszins gas terug nemen, maar de vaart bleef er wel in. Zowel Jan als Harry had een goede tempomaker vlak voor zich, die te snel ging om in te kunnen halen maar niet te snel om aan te haken. Zo gingen ze naar het einde van de wedstrijd. Jan verloor de laatste paar ronden het contact met zijn voorganger, maar twee ronden voor het einde zette hij weer aan en liep het gat bijna dicht. Op de laatste 200 m maakte Jan nog meer dan tien meter goed en op de streep scheelde het nog 0,2 sec. Maar zijn voorganger was van een andere leeftijdscategorie, waardoor Jan Nederlands Kampioen werd bij de M40/45, tijd 27:36,19 min. Gefeliciteerd.

Harry Bijnen bleek kans te hebben op zilver of brons en daarom probeerde hij in het laatste deel nog wel aan te zetten om te passeren, maar dit lukte niet. Op de laatste 200 m was het daarom alles of niets en het werd een prachtige tweede plaats met zilver M60. tijd 31:15,35 min. Gefeliciteerd.



Jan Netten



Harrie Bijnen



Harrie en Jan met Medailles

Zes landenwedstrijd 16 juni 2013 te Breda

Yvonne Grootswagers was uitgenodigd om deel uit te maken van de Nederlandse ploeg in de 6-landen snelwandelwedstrijd, die dit jaar voor het eerst in Nederland werd gehouden.

De mannen liepen 20 km en startten om 08.00 uur en de vrouwen 10 km met de start om 09.00 uur. Wel vroeg maar een heerlijke temperatuur om te snelwandelen.

Yvonne startte behoudend om voldoende over te houden in de tweede helft. Af en toe moest ze iets snelheid terug nemen vanwege een techniekwaarschuwing van de jury. De laatste kilometer ging de zweep erover en met een fraaie eindsprint liep Yvonne ruim weg van haar mede atletes. Eindtijd: 1.09:44 uur

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

WEDSTRIJDVERSLAGEN-/UITSLAGEN

Competitie C/Djunioren 22 juni 2013 in Dongen.

Nadat we waren verwend met het mooie weer, was het op zaterdag echter minder atletiekweer. Af en toe een licht buitje en wind, veel wind, die de jonge atleten veel parten speelde. De C junioren begonnen met de 4x100m estafette. Geert Elferink startte als een haas en gaf in als een van de eersten het stokje aan Harry van Ham die er flink aan trok en die op zijn beurt de stok door gaf aan Antoine van der Sanden, die schuin in de bocht hing om zijn snelheid op te kunnen vangen en hij stormde op Jeroen de Boer af die de laatste 100m vol maakte en goed doortrok om de vierde plaats in deze snelste serie vast te houden. Tijd 52,04 sec net iets boven de beste C-tijd die de C-junioren al eens hadden gelopen. Trainer Ad Kivits had de mannen goed neergezet, daarbij geholpen door hulpcoach Geert de Gouw.

Voor de junioren is het belangrijk dat op alle loopnummers twee atleten startten, want voor beiden krijgen we punten. Op het lange loopnummer de 800m startte eerst Jeroen de Boer, die een goede eerste ronde liep en in de tweede ronde merkte dat hij een lichte trainingsachterstand heeft vanwege blessure. zijn tijd: 2:54,99min. Harry van Ham startte in de tweede serie en nam resoluut de kop, dat het iets te langzaam ging. Harry hield deze eerste plaats vanaf het begin tot de eindstreep, tijd 2:22,37min iets boven zijn PR maar gezien de sterke wind een goede prestatie.

De 110 m horden zijn helemaal kritisch voor wat betreft de wind. Desondanks liep Harry een persoonlijk record in 19,37sec. Geert Elferink startte goed en kreeg bij de zevende horde een sterke windvlaag tegen wat zijn ritme verstoorde, maar hij ging goed door met een eindtijd van 17,13 sec.

Hoogspringen was ook Geert Elferink zijn deel het kon redelijk goed met de wind omgaan en kwam uit op 1,55m.

Op de 100m startte Jeroen de Boer in de eerste serie tijd 16,94sec en Antoine van de Sanden startte in de snelste serie en had krachtige tegenstand, maar toch een derde plaats in 12,77sec. De sprinters moesten tegen de wind inlopen. Zo ook bij verspringen waar Antoine 4,51m sprong. Het werpen werd gedaan door Rick van de Ven en Stijn van Nierop die ondanks een pijnlijke hak de werpnummers mee kon doen.

Kogelstoten Rick 7,47m iets onder zijn PR wat hij afgelopen donderdag 20 juni in Drunen had gestoten.

Stijn stootte de kogel naar 5,82m.

Discuswerpen. Stijn wierp met een fraaie draai de discus naar 19,91m een dik Persoonlijk Record. Rick was gespannen, zou de discus al weer verder gaan dan afgelopen donderdag in Drunen op onze baan, met 23,05m net niet. Speerwerpen is met de estafette het eerste onderdeel. Rick gooide hier 19,05m. Stijn wierp 17,48 m slechts 1 cm onder zijn PR.

Uitslagen D-junioren Jongens:

80m jongens Cas Weijers 13,31sec; Tristan Koppers 13,55sec en Luca Tran 12,80 sec

Verspringen. Luca Tran 3,09m en Cas Weijers 3,05m

Discuswerpen. Cas Weijers 14,18m en Tristan Koppers 11,94m

Speerwerpen. Luca Tran 14,42m en tristan Koppers 12,18m

D-junioren meisjes.

60m Horden. Fleur van der Linden 11,95sec eerste in haar serie en de een na beste tijd.

Hoog. Fleur van der Linden 1,30m

Kogel: Fiona Kamps 6,67 m persoonlijk record.

Discus Fiona Kamps 15,06m persoonlijk record.

Speerwerpen. Fiona Kamps 9,23m en Fleur van der Linden 13,29m.

Competitiewedstrijd Uden B-junioren Jongens en meisjes op 14 april 2013.

Met een mooi zonnetje en twee sterke jongens en meisjes ploegen waren we naar Uden gegaan. Resultaat veel persoonlijke records. PR's We waren blij weer met een B-junioren ploeg aan de start te staan

100m Britt van Vlijmen (MC) 14,17sec PR en Noa Euwijk 14,98 secPR

400m: Daphne van Zandvoort 1:04,70 min PR en Fieke Kivits 1:10,35 min

800m: Daphne van Zandvoort 2:29,50 min

100m Horden Noa Euwijk(MC) 21,95sec

4x100m estafette: Noa, Fieke, Daphne en Lonneke 56,94 sec



Hoogspringen: Lonneke Willemsen en Britt van Vlijmen beiden 1,30m
Verspringen: Alice Tran(MC) 3,15m PR en Britt van Vlijmen 4,23m PR
Kogelstoten: Alice Tran 4,98m PR en Lonneke Willemsen 6,94m
Discus werpen: Alice Tran 12,26m
Speerwerpen; Fieke Kivits 17,15 m vlak bij haar PR.
Jongens
100m Bram Brandts 12,92 sec PR en Mika Speijers 13,06 vlak bij zijn PR.
400m Geert de Gouw 1:08,85min PR.
1500m Harry van Ham (JC)4:52,85 minPR
110mHorden Geert Elferink(JC) 19,66PR op B-junioren hoogte van de horden.
4x100m estafette. Bram, Geert Elferink, Harry en Geert de Gouw. 52,67sec helaas raakte Geert de Gouw geblesseerd aan zijn achterdijbeenspieren
Hoogspringen Geert Elferink 1,60m evenaren PR
Verspringen. Jory Samuels. 6,38m en Bram Brandts 5,07m PR
HinkStapSpringen. Thom van Wijngaarde 10,71m PR
Kogelstoten. Jory Samuels. 6,38m en Thom van Wijngaarde 8,94m
Discuswerpen. Jory Samuels. 17,46m
Speerwerpen Thom van Wijngaarde 41,03m

Tweede competitiedag junioren B zondag 26 mei 2013 in Vught.

Niet zo ver te reizen deze keer maar nu stond er een harde en koude wind stond. Noordpool wind.
Ook nu weer persoonlijk records voor de jongens en de meisjes. Persoonlijke records voor Nicole van der Sanden, Daphne van Zandvoort, Britt van Vlijmen, Ahmed Abubakar, Thom van Wijngaarde, Mika Speijers, Jory Samuels, Harry van Ham, en Bram Brandts.
Uitslag:

Meisjes junioren B.

Discus werpen. Nicole van der Sanden 16,96m PR
400m. Daphne van Zandvoort 1:04,07 min PR en Fieke Kivits 1:11,47 min.
Kogelstoten. Alice Tran 4,37m
100m. Nicole van der Sanden 15,87 sec en Britt van Vlijmen 14,47 sec
4x100m. Noa, Daphne, Fieke en Alice 59,80 sec
Hoogspringen. Britt van Vlijmen. PR
800m. Daphne van Zandvoort. 2:28,15 min.
Speerwerpen. Fieke Kivits en Nicole van der Sanden 10,32 m

Jongens junioren B.

800m Ahmed Abubakar. 2:14,83 min PR
Kogelstoten. Jory Samuels. 6,92m
Discuswerpen Jory Samuels 19,54m
Speer Thom van Wijngaarde 43,38m waarbij Thom de pech had, om bijna 50 m te pooien maar ongeldig helaas ruim over de streep bij de afworp.
Levi Euwijk 23,64m.
400m. Mika Speijers 1:04,19 PR en Jory Samuels 1:04,87 PR. Een spannende wedstrijd tussen beide DAKkers.
Verspringen. Bram Brandts. 4,85m
Hoog. Harry van Ham. 1,50m PR
100m Mika Speijers 13,24 sec en Bram Brandts 12,69 sec PR.
4x100m Bram, Harry, Thom en Mika 51,50 sec
Hink Stap Springen. Thom van Wijngaarde. 9,92m
1500m. Ahmed Abubakar 4:43,49 min. PR.

De redactie van OnderDAK wenst iedereen een heel prettige vakantie.

FOKKE & SUKKE

GAAN MORGEN MOOI NIET LOPEN IN ROTTERDAM

MET DIT SOORT TEMPERATUREN



www.foksuk.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