OnderDAK

Clubblad van

DAK

Atletiek- en Wandelvereniging

In de gemeente Heusden

DE WANDEL- EN
HARDLOOPSPECIALIST
RUNNING
Center
WAALWIJK
www.runningcenterwaalwijk.nl

direct-effect
bedrijfscommunicatie
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...
BACK SITE
Loopt u ook graag voorop?
www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE 3
VOORWOORD 5
VAN DE BESTUURSTAFEL 7
DAK- AKTIVITEITENAGENDA 9
TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2013 11
ARBOOTJE 10 13
DE WANDELENDE TAK 15
INGEZONDEN 17
De DAK-CLUBDAGEN 17
SPORTOCHTEND JEUGDVAKANTIEVREUGD BIJ DAK 19
Start met NORDIC WALKING najaar 2013 ! 20
Bare foot wandelen in Noorwegen 21
Fietsen in en rondom Nijmegen 23
Nieuwe rage? 24
Trail des Fantômes 28
COLUMN 30
Trail des Fantômes – dat kan véél sneller 30
SNELWANDELEN 31
Amsterdam 31 augustus 2013 31
DAK IN DE MEDIA 31
WEDSTRIJDVERSLAGEN/-UITSLAGEN 33
Zuid-Nederlandse kampioenschappen zaterdag 31 augustus 2013 in Weert. 33
Baanwedstrijd Amersfoort zondag 8 september 2013 37
C-Spelen 24 en 25 augustus 2013 in Amsterdam. 38

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: 23 november 2013.
Inleveren kopij uiterlijk zondag 18 november 2013.

de Kort
Nieuwkuijk
VETOS
IN TOYOTA GESPECIALISEERD

Remise

Partycentrum

Restaurant

- 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.

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.n

VOORWOORD

"Soms zijn gebeurtenissen onbegrijpelijk. Ze overvallen en omhullen je vanuit het niets, zo plotseling. Ze laten je nooit meer los. Het waarom blijft achter maar op den duur zal de herinnering overheersen vooral je lach."

Deze woorden werden door mij geplaatst op Facebook op de avond dat ik vernam dat Erika van Gijzel besloten had afscheid te nemen van iedereen die haar lief had - en dat waren er velen. Een keuze met een enorme impact, op de avond voor mijn geplande vakantie.

Als voorzitter besef je op zo'n moment dat er gehandeld moet worden omdat Erika, een zeer gewaardeerd lid van de club, besloot uit het leven te stappen. Daarnaast vraagt het overlijden van Erika aandacht voor Max, één van de zonen en eveneens lid van DAK.

Mijn gedachten gaan uit naar Erika maar ook naar Fred, Max en Stan. Namens alle DAK-leden alle sterkte om het verlies van de unieke vrouw Erika, echtgenote en moeder te dragen. Voor de buitenstaander een onbegrijpelijke stap maar o zo moedig.

Grote waardering voor de mede-bestuursleden en jeugdbestuursleden voor de waardige opvolging van Erika's overlijden binnen onze vereniging tijdens mijn afwezigheid. Vooral dank aan alle leden die op enigerlei wijze blijk hebben gegeven dat zij Erika een warm hart toedroegen. Het heeft Fred, Stan en Max die steun gegeven die zij verdienen in deze moeilijke periode en geven blijk dat we ons in moeilijke tijden ook kunnen verenigen.

Erika, je blijft in onze sportharten!

Peter Goedhart

Voorzitter

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

expert vd Griendt
Bang&Olufsen Center

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

- **Felicitaties** gaan uit naar **Daphne van Zandvoort** voor haar fantastische prestatie tijdens de Zuid-Nederlandse Kampioenschappen in Utrecht op 31 augustus jl. Een gouden plak, dus 1e op de afstand 800 meter met een tijd van 2 min.26.87sec. En natuurlijk ook felicitaties voor Rob Kamps, trainer van Daphne. Complimenten dat je Daphne met jouw begeleiding en training naar dit geweldige topniveau weet te brengen en ook de andere selectie atleten van de ene naar de andere pr weet te brengen.
Van de andere toppers in deze groep zullen we zeker meer gaan horen! Veel belovende club, enthousiaste jeugdige sporters!

Even doorgaand met de felicitaties: die komen de commissieleden van de 16e DAK-wandeltocht ook zeker toe. Niet alleen weer een geslaagde tocht neergezet maar ook nog een hogere deelname aan de wandeltocht dan in eerste telling deed vermoeden. 835 deelnemers, dat is een absoluut record in de historie van dit evenement. Een record aantal deelnemers in totaal, maar ook in categorie afstanden en een record aantal jeugdige lopers. In records gesproken: ook een veel hoger sponsorbedrag dan ooit wat goed besteed kon worden aan de pr en marketing van het evenement. Blue Ribbon is blij met het record aantal deelnemers en de scouting, waarmee voor het eerst een samenwerking kon worden aangegaan, eveneens. Al met al op naar de 1000 deelnemers volgend jaar. Welke vrijwilliger wil dat niet meemaken? Dus als je affiniteit hebt met organiseren of wandelen is er altijd plaats in de commissie voor een enthousiast lid. Aanmelden kan via onze Louis! Zie elders meer over zijn verslag van de wandeltocht. Louis, speciaal aan jou gericht een woord van dank namens het hele bestuur, maar naar we weten ook van de overige commissieleden voor de hoeveelheid verzet werk de afgelopen maanden!

- **Persberichten**: Om alle prestaties, gebeurtenissen en evenementen in de pers te krijgen, zeker van die gebeurtenissen die in het weekend plaats vinden, is voor Hans van der Linden, verantwoordelijk voor de pr van onze vereniging, een behoorlijke uitdaging. Hoe krijg je nog een artikel in de lokale krant als de wedstrijd op zondagmiddag is beëindigd en de deadline ook op zondag is gesteld? Om teleurstellingen te voorkomen moeten we ons als bestuur, trainer, sporter, coach en ouder realiseren dat het voor Hans ondoenlijk is elke week de zondagavond af te wachten of er info komt al dan niet met foto en enige tekst om er een persbericht van te maken.

Dit is in je eentje niet te doen
Ook al ben je met meer vrijwilligers binnen de pr-commissie, wat overigens zeer welkom is, vraagt het zoekwerk naar meer info teveel tijd van vrijwilligers.

De reden waarom we de volgende procedure opzetten voor plaatsing van persberichten.

- Evenementen die voor persberichten in aanmerking komen dienen minimaal 1 week van te voren te worden aangekondigd via de mail PR@dakdrunen.nl ter attentie van Hans van der Linden. In deze vooraankondiging dient de informatie te staan welk evenement het betreft, waar en waarom het bijzonder is.
Hierdoor wordt de pr-medewerker vooraf in kennis gesteld met wat er speelt. Die kan op basis daarvan zijn of haar prioriteit stellen en kan in de aanloop naar het evenement het artikel in de grondverf plaatsen. Foto en details kunnen dan op de dag zelf worden gemaild.

Let op de volgende aspecten:
- hoe recenter het nieuws hoe groter de kans op plaatsing;
- des te eerder in het weekend toegezonden, des de groter de kans op plaatsing;
- foto met hoge resolutie vergroot de kans op plaatsing.

Anders gezegd: kruimels maken ook brood. Maar laat de pr-medewerker niet zoeken naar de kruimels om een snee brood samen te stellen, maar zorg dat het als compleet deeg aangereikt wordt zodat Hans het alleen in de oven hoeft te leggen. Van de andere toppers in deze groep zullen we zeker meer gaan horen! Veel belovende enthousiaste jeugdige sporters op hoog niveau in wording bij DAK dus!

Koppeling DAK ledenadministratie - Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
Wij zijn erg blij dat onze clubsoftware, Club Assistent van Direct-effect , waarvan de ledenadministratie een onderdeel is, sinds kort is gekoppeld met de administratie van de Atletiekunie. Behalve dat nu de kans op fouten veel kleiner is geworden, zal het Cindy van Trier (ledenadministratie) veel tijd besparen en heeft de vereniging een veel transparanter beeld van wedstrijdatleten, recreanten, wandelaars en juryleden zoals die zijn aangemeld bij de Atletiekunie en waarop de afdracht is gebaseerd. Een enorme stap voorwaarts voor onze vereniging dankzij de inspanningen van Corné van Hooren en zijn team van direct-effect. Ontwikkeling is één maar stap twee is minstens zo belangrijk. Invoeren en kloppend maken.....Chapeau Cindy en Kees Klerx.

- **Studentenlidmaatschap**: Inmiddels zijn een aantal van onze jeugdige DAK-leden als vervolg op hun middelbare school aangevangen met een mbo-, hbo- of universitaire opleiding. Niet al deze vervolgopleidingen zijn naast de deur. Hierdoor zal het niet eenvoudig zijn om twee of meer keren te trainen bij DAK. Stel dat je alleen in het weekend kan of slechts 1 avond door de weeks: maak het je dan niet moeilijker dan het is. Wij bieden deze studenten de mogelijkheid om voor die periode waarop zij maar 1 x per week kunnen voor half geld te trainen. Vanzelfsprekend mogen zij in de vakanties zo vaak komen trainen als ze willen. Wij zijn zuinig op onze sporters/leden. Doe er je voordeel mee. Voor meer informatie kijk op de website of informeer bij onze ledenadministratie. ledenadministratie@dakdrunen.nl

De **clubdagen** op 28 en 29 september zijn in aantocht. Voorinschrijving is mogelijk tot 25 september a.s. Vriendelijk verzoek om vóór de sluitingsdatum in te schrijven waarmee de organisatie van de clubdagen het eenvoudiger wordt gemaakt hun voorbereidingen te treffen.
Sportevenementen en de overnachting in de grote tent op de binnenplaats van het DAK-terrein voor A-pupillen, C-D en A-B junioren zijn gratis.
Ieder DAK-lid en gezinslid van een DAKker van wedstrijdatleet tot recreant en kersverse Start-to-Runner is welkom. Voor 15€ per deelnemer wordt een royale barbecue georganiseerd. Overigens is er voor de jeugdigen, onder de leeftijd van 12 jaar, een kleine vergoeding van €7,00 aan verbonden.
Ook hier geldt het vriendelijk verzoek via de website voor in te schrijven zodat we de aantallen BBQ-ers bijtijds kunnen doorgeven.
De geplande Fun-Run voor recreanten en jeugd gaat deze editie nog niet door. Wel is er speciaal voor de recreanten een vierkampprogramma gemaakt en natuurlijk is de

deelname aan de 5 km voor iedereen open. Gezellig met elkaar sporten dit weekend en na afloop of vooraf een gezellig avondje.
Komt allen om de eerste clubdagen nieuwe stijl gelijk een succes te laten zijn zodat we een basis kunnen leggen voor de toekomst. Met 250 deelnemende leden aan de clubdagen kunnen we meer investeren dan met amper 50. Vorig jaar ca. 125 deelnemers en was de avond zeer geslaagd.

Bootcamp start een nieuwe periode. Op donderdag 19 september om 19.00 uur vanuit DAK-clubgebouw en op zaterdag 21 september om 09.30 uur vanaf de P-plaats bij de Steegerf. Inschrijving via de website. NIEUW is de deelname mogelijkheid voor NIET-DAK-leden. Meer informatie en inschrijfmogelijkheid op de DAK-website. Eenvoudige instap via 10-rittenkaart die overdraagbaar is. Zie kosten en bijkomende voorwaarden de website. Onze gediplomeerde bootcamptrainer Wouter Elshout en looptrainer niveau 3 met een voorliefde voor "core stability" Peter van Gemert leiden de bootcamps.

- Start-to-Run: Op zaterdag 7 september jl. zijn meer dan 40 nieuwe lopers aangevangen met het landelijke programma van de Atletiekunie en Running Center bij DAK.

Op de locatie DRUNEN (DAK-sportterrein) en locatie VLIJMEN (Emmamolen in Nieuwkuijk) zijn respectievelijk 25 en 16 leden na een theoretische introductie en een welkomstwoord gestart.
De voorzitter haalde in zijn openingswoord voor de starters in Drunen aan dat beginnende hardlopers kanjers zijn! Sowieso om een lichaam dat tegenstribbelt te laten wennen aan de nieuwe belasting, maar ook om de moed aan te willen vangen met een nieuwe levensstijl. Over 6 weken wacht deze kanjers de Coopertest en over 12 weken de 3-km-loop. Natuurlijk hopen we over 12 weken meer dan 40 nieuwe leden te begroeten! Start-to-Runners van beide locaties: heel veel succes en vooral heel veel plezier met jullie trainers Theo van Baardwijk, John van Heeswijk en Jan Haverhals. Vergeet de slogan niet van de trainers (citaat Theo) "Het is geen meting maar een meeting". Tot zaterdag!

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

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

17 september 2013	Dual meet DAK / ARR
28 en 29 september 2013	DAK-clubkampioenschappen(28-9 om 18.30 u BBQ)
zondag 3 november 2013	41e Drunense Duinen Cross, tevens DAK-clubcrosskampioenschap
zondag 8 december 2013	Indoor Vlijmen

Ter nagedachtenis

Sociaal, vriendelijk, behulpzaam, luisterend, begripvol, zomaar wat termen die opkomen als we aan Erika denken. Deze eigenschappen waren haar kracht, haar manier om iets te betekenen in het leven van anderen. Of dat nu als vrouw, moeder, vriendin of gewoon een kennis was. Erika wilde er zijn voor de ander, wilde helpen waar kon en luisteren naar iedereen die het nodig had.

Deze mooie eigenschappen van haar kostte ook energie, energie die ze niet in zichzelf kon steken. Ze wilde dat ook niet, het belang van de ander stond altijd boven haar eigen belang en dat koste haar zoveel energie dat ze dit niet meer kon opbrengen.

Erika was op een punt in haar leven gekomen waarop ze inzag dat ze keuzes maakte die goed waren voor anderen maar waarbij ze zichzelf te kort had gedaan.

"Ik heb zoveel gezorgd, zo veel geluisterd naar iedereen en voor iedereen, zoveel……. Dat ik heb verleerd om naar mezelf te luisteren en om voor mezelf te zorgen"

Ze voelde dat ze de grip op haar leven aan het verliezen was, ze was zichzelf verloren en was tot het inzicht gekomen dat ze zo niet verder kon, dat ze zo zelf niet gelukkig zou worden en dat haar gezin ook niet gelukkig kon zijn. Ze wist dat ze een keuze moest maken, kiezen voor zichzelf of kiezen voor de ander.

Omdat Erika dit zo goed heeft uitgelegd kunnen wij verder met ons leven, gaan we de toekomst vol vertrouwen en kracht tegemoet. We hebben de rust gevonden om haar keuze te begrijpen en te respecteren.

Fred, Stan en Max.

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 Zaterdag Zaterdag	19.15-20.45 11.00-12.15 14.00-15.15	Sportpark Sportpark Sportpark	Rob Kamps (atleten op uitnodiging) Theo van Houten (springen, in overleg) Theo van Houten (krachttraining, 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 recreantent groepen, 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			

restaurant
Vandrunen

ARBOOTJE 10

Beste DAK-leden,

Het is al weer enige tijd geleden, dat ik mijn vorige arbootje schreef.
Deze keer wil ik iets schrijven over wat te maken heeft met veiligheid onderweg, tijdens onze vele wandel- of trainingskilometers.

Gelukkig zijn er onderweg bij mijn weten geen ernstige ongevallen gebeurd tot nu toe, maar ook hier geldt zoals ook in de beleggingswereld: Resultaten behaald in het verleden bieden geen garantie voor de toekomst.

Daarom bij deze enkele tips die ik persoonlijk toepas als ik onderweg ben.
Ik heb altijd een smartphone bij me en daarvoor is een erg handige app ontwikkeld door RAV Brabant MWN (Midden-West Noord).
Als je via deze app 112 belt voor een ambulance, dus ook voor politie en brandweer dan zien zij via de satelliet precies waar je bent. Je hoeft dus geen straatnaam op te zoeken en is in de duinen natuurlijk ook erg handig te gebruiken. (m.i. een aanrader)
Als je geen smartphone hebt maar een andere, ook dan zullen hulpverleners altijd via die telefoon proberen te achterhalen wie die betreffende persoon is - als hij dat zelf niet meer kan vertellen natuurlijk.
In dat geval is het handig om in je telefooncontacten, onder de naam ´ICE´, het tel. no. te vermelden, die je gebeld wilt hebben bij een ongeval.
ICE is een Engelse afkorting, vertaald betekent dat in geval van nood. Elke hulpverlener zal daaronder een tel. no. zoeken.
Voor onze trainers en begeleiders, die zich altijd erg professioneel opstellen als het gaat om veiligheid onderweg, is dit ook handig om te weten dat deze mogelijkheden er zijn.

Mijn advies is om een telefoon, met bovenstaande informatie erin opgeslagen, bij je te hebben zeker als je alleen bent. Er zijn allerlei gordeltjes en armbandjes hiervoor gemaakt waarmee het goed hardlopen of wandelen is.
Als je een telefoon meenemen niet handig vindt, kan je natuurlijk ook een geplastificeerd plaatje met het telefoonnummer erop van het thuisfront meenemen. Dit maakt goed communiceren voor onze trainers en begeleiders een stuk handiger.

Noot: schakel je toegangspaswoord van je telefoon hiervoor tijdelijk uit. Anders hebben hulpverleners geen toegang tot die informatie.

Groetjes en vele veilige kilometers,
Ad Willemse

Van Asten
Rijwielen
500 m² fietsplezier
Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

van Herpt
LEKKERS OP Z'N BEST
Van Herpt Specialiteiten / Reform
Grotestraat 134, 5151 BN Drunen, tel. 0416 372497, fax. 0416 377436

DE WANDELENDE TAK

Op woensdagavond 25 september gaan we voor de laatste keer voor de winter door de Drunense Duinen wandelen, de woensdagochtendwandeling van 9.00 uur blijft gewoon bij het Steegerf starten.
Op woensdagavond 2 oktober starten we voor de eerste keer dit najaar weer bij ons clubhuis om 19.00 uur, waarna we om 20.30 uur daar koffie gaan drinken.

Na hertelling is het record aantal wandelaars geen 735 maar 834 wandelaars die deelnamen aan de 16e DAK wandeltocht op zaterdag 31 augustus 2013.

Met 834 deelnemers aan de start van de 16e DAK wandeltocht had deze wandeldag een absoluut record aan deelnemende wandelaars, wat mede kwam door de vele jonge kinderen van de Scoutinggroep Dr. Akkermans. Dit grote aantal deelnemers kon mede door een aantal voorinschrijvingen goed verwerkt worden door de medewerkers op het inschrijfbureau. De deelnemers konden kiezen uit 5 km, 10 km, 15 km, 25 km of 40 km en kregen een fantastisch mooi parcours met een stukje duinzand door de Loonse en Drunense Duinen voorgeschoteld. Dat het een mooie route was bleek na afloop uit de vele complimenten die de binnenkomende wandelaars uitdeelden aan de organisatie.
Het aantal deelnemers was als volgt verdeeld: 40 km 269, 25 km 238, 15 km 206, 10 km 63 en 5 km 58 wandelaars.

De routes waren uitstekend uitgepijld. Erg jammer was dat er een onverlaat met een hond enkele keren de pijlen verwijderde. De voorlopers Ineke de Hart en Lia van Delft hadden de pijlen weer teruggeplaatst, maar een half uur later werd er gebeld dat ze er weer af waren. Vervolgens werd of Theo Keetels of Jan van Heeswijk, die de routes controleerden, door Louis opgetrommeld om de pijlen weer te herstellen, maar even later waren ze weer verdwenen. Om moedeloos van te worden. Door deze misselijke streek waren een paar lopers van de 40 km een heel mooi stuk langs bloeiende heidevelden misgelopen. Dat namen de wandelaars de organisatie niet kwalijk, want die kond er ook niets aan doen, maar het was wel erg frustrerend. Jammer dat Jan te kennen heeft gegeven dat wij niet meer op zijn medewerking mogen rekenen. Jan heeft dit al 16 jaar gedaan en wij danken hem hier hartelijk voor.

Op de terugweg naar de finish konden de kinderen hun hart even ophalen bij de scouting aan de Duinweg. Die had voor de jongste wandelaars een circuitje uitgezet waar zij zich op uit konden leven. Hier was tevens voor de wandelaars een glaasje ranja om de dorst te lessen.

In de laatste bocht voor de finish maakten medewerkers van Thebe Extra van iedere wandelaar onder de feestelijke ballonnenbogen een actiefoto.
Wanneer de wandelaars tot en met 12 jaar zich hadden afgemeld, konden ze een gratis overheerlijke pannenkoek gaan verorberen die ter plaatse met veel liefde door scoutingmedewerkers vers werden gebakken. Oudere wandelaars konden voor €1,00 ook van zo'n heerlijke pannenkoek genieten.

Het was prachtig wandelweer, voor de middag flink bewolkt en na de middag af en toe een klein zonnetje. Hierdoor was het goed toeven op het terras voor ons clubhuis.

Het parkeren was dit jaar voor het eerst op de fabrieksparkeerterreinen aan de oostkant van de Lipsstraat omdat de aannemer van de gemeente het terrein van de paardenclub op zijn kop had gezet, terwijl dit pas na 1 september mocht. Sjef Musters en Hans van Venrooij hadden de zaak goed onder controle. De Stichting Blue Ribbon kan het mooie bedrag van €840,00 tegemoet zien van de organiserende Atletiek en Wandelvereniging DAK, omdat van elke wandelaar een euro naar dat goede doel zou gaan. Deze Stichting zet zich in om prostaatkanker beter bespreekbaar maken, het aantal gevallen van prostaatkankersterfte te verminderen en vroege diagnose te stimuleren.

Groetjes Louis Muskens,
voorzitter wandelafdeling DAK

DRUNEN

Recordaantal lopers wandeltocht DAK

Aan de 16e wandeltocht van de Drunense atletiekclub DAK heeft een recordaantal deelnemers meegedaan: 735. Op het programma stonden wandelingen van 10, 15, 25 en 40 kilometer. DAK maakt 750 euro over aan Blue Ribbon. Deze organisatie houdt zich bezig met prostaatkanker.

INGEZONDEN

De DAK-CLUBDAGEN

zijn 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 wedstrijdtienkamp 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.

Op deze dagen hoef je alleen BBQ en de drank te betalen. 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

SPORTOCHTEND JEUGDVAKANTIEVREUGD BIJ DAK

Op dinsdagochtend 6 augustus jl. hebben een 70-tal kinderen deelgenomen aan de sportochtend van Jeugdvakantievreugd die wij bij DAK georganiseerd hebben.
De deelnemende kinderen, in de leeftijd van 6 tot 12 jaar, zijn 's ochtends begonnen met inlopen, gevolgd door rek- en strekoefeningen. Daarna zijn ze per leeftijdscategorie in groepen verdeeld en hebben zij deelgenomen aan atletiekonderdelen. De onderdelen sprint, verspringen, balwerpen en hoogspringen zijn aan bod gekomen. Elke groep heeft ieder onderdeel een half uur mogen beoefenen. De resultaten van de kinderen werden genoteerd en aan het eind van de ochtend, na het uitlopen, kregen alle deelnemers een oorkonde met daarop de behaalde resultaten alsmede een kleine attentie. Mede door de hulp van vele leden en/of vrijwilligers is deze ochtend een geslaagde ochtend geworden en we hopen dat we naar aanleiding van deze ochtend komende tijd nieuwe jeugdleden mogen verwelkomen.
Voor foto's kijk op internet:
http://jvvdrunen.nl/foto/viewer.php?albid=22&stage=1 of
http://www.heusdeninbeeld.nl/jvvdrunen20132.html

Start met NORDIC WALKING najaar 2013 !

In het najaar van 2013 organiseren we weer een cursus voor beginners

<u>"Starten met Nordic Walking" op zaterdagochtend 28 september 2013.</u>

- start op maandagavond 28 september 2013.
- vervolgdata zaterdagochtend: 5, 12, 19 en 26 oktober 2013.
- Tijd: 09.15 - 10.30 uur.

Gegevens cursus:

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

Misschien heb je wel familie, kennissen, buren e.d. die zoiets eens willen gaan doen. Tip ze eens, kom eens kijken, doe mee.
Het behoeft geen uitleg: bewegen is belangrijk en ook nog eens gezellig.

Graag tot ziens.

Bare foot wandelen in Noorwegen

Door Kees Klerx, aug 2013

Sinds 14 april 2013 ben ik na het lopen van de marathon van Rotterdam overgestapt op bare foot running. Toen ik mijn five fingers kocht ("schoenen met tenen"), zei de verkoper dat ik deze ook in Noorwegen moet proberen, niet alleen voor hardlopen, maar ook voor bergwandelingen. Je moet maar op het idee komen.

En wat blijkt, je hebt helemaal geen bergschoenen nodig voor bergwandelen! Je zou verwachten dat je met bergschoenen meer grip hebt, maar dat is een misverstand. Rotsige bergpaden en beklimmingen zijn prima te doen op de five fingers. Althans, als de sneeuwstroken niet te lang zijn (want mijn five fingers zijn niet waterdicht en in de sneeuw worden de voeten dan toch koud en de grip op sneeuw was niet optimaal; iets waar ik bij de volgende aankoop zeker op zal letten).
Een wandeling is de eerste 6 uur is op five fingers goed om te doen, met meer dan 1000 hoogtemeters, honderdduizenden stenen van alle formaten en honderden meters sneeuw. Daarna heb ik toch de schoenen aangetrokken die ik voor de zekerheid in de rugzak had meegenomen.
De schoenfanaten hebben wel een punt als het over gletsjerwandelen gaat. Gletsjerwandelen gaat niet op de five fingers, want daarvoor moeten er ijzers worden onder gebonden, om grip te hebben op het ijs.

Op 17 aug zou ik mee gaan doen aan een trailrun Fantomes, maar vanwege een voetblessure heb ik daar vanaf moeten zien. Op dit moment ben ik alweer in de "bare foot"-running.

Conclusie tot dusver; bare foot running en wandelen is leuk maar je moet er volledig achter staan en voldoende tijd nemen om het "aan te leren". Qua beleving is het een andere sport dan hardlopen en dat is juist wat het leuk maakt.

Wordt vervolgd.

De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!
EMTÉ
SUPERMARKTEN

VERMEULEN & VERMEULEN
RECLAME
3M Gecertificeerd Signmaker
CARWRAPPING
VOERTUIG BELETTERING
INTERIEUR TOEPASSINGEN
EXTERIEUR TOEPASSINGEN
STICKERS EN BEURSMATERIALEN
VERMEULENRECLAME.NL

Fietsen in en rondom Nijmegen

Zaterdag 3 augustus hebben we met een aantal DAK-kers, aanverwanten en wat vrienden uit de groep van Fietsen in Frankrijk genoten van een heerlijk dagje fietsen rondom Nijmegen.
Mike en Jolanda hadden dit georganiseerd en leuk was dat er 22 mensen meegingen voor 2 mooie tochtjes.
Je had de keuze uit 40- of 80 km, waarbij Jolanda de 40 km meereed en Mike de 80 km om de route aan te geven.
Beiden hadden hun werk goed gedaan. We gingen nergens verkeerd of er moesten mooie blonde dames vóór rijden want dan hadden sommige heren nog weleens even meer oog daarvoor.
De jonge "honden", Koos en Roel probeerden elkaar, en de anderen, zo af en toe op een klimmetje uit, maar er werd steeds sociaal op elkaar gewacht.
Onderweg kwamen we ook de 40-km-groep een keer tegen, dus dat was zwaaien naar elkaar.
Rond de middag was er een leuke stop ingepland bij een pannenkoekenrestaurant waar beide groepen elkaar weer troffen.
De routes waren in een prachtige omgeving rondom Nijmegen met veel klimmetjes en een prachtig natuurschoon om te bekijken. En…waren er even geen klimmetjes in de route dan had Mike er toch wel een paar tussenin weten te frommelen. Top hoor Mike hoe je die hebt weten te vinden!
We hebben genoten van de goede organisatie, de mooie routes en we hebben veel gelachen onderweg.
Aansluitend 's avonds was er nog een gezellige, maar vooral lekkere, barbecue bij Sjan en Mari van Beurden aan huis als afsluiting van deze super mooie dag.
Ook Sjan en Mari natuurlijk bedankt voor jullie gastvrijheid.
Mike en Jolanda, nogmaals bedankt voor deze prachtige dag!

Hans en Marian Brok

Trail des Fantomes lopers bedankt

De Trail des Fantomes was een enorm succes, mede door de inzet van een aantal personen :
Peter van Gemert, assistentie bij de Trail Duurlopen
Marjolein van Bladel, Financiële organisatie
Karen Bronkhorst, opzet informatie folder.
José Hafkamp en **Peter Goedhart**, massage en tape diensten
En allen die tijdens het weekend hun steentje hebben bijgedragen.

Maar vooral het enthousiasme tijdens de trainingen en ook het gehele weekend hebben er voor gezorgd dat het een plezier was om met deze groep hiernaar toe te trainen.

Bedankt

Rinus

Nieuwe rage?

Nieuwe rage? Ik weet wel dat het naar meer smaakt. Trailrunning, een erg snel opkomende variant van hardlopen van de gebaande paden. Een nog niet zo heel oude vorm van de sport der sporten. De oudste bond voor trailrunning stamt pas uit 1996. Kun je nagaan. Maar op dit moment is het HOT! Zo hot, dat er één of twee enthousiaste DAK'kers waren die een hele groep mee hebben weten te krijgen. Rinus Krijger had vorig jaar al eens gelopen en ging hem weer lopen dit jaar. Daarna kwam er volgens mij een berichtje van John van Heeswijk… Wie gaat er mee? Eén voor één werden mensen geprikkeld om mee te gaan, "het is wel wat voor jou hoor"! Iedere training ging er wel weer iemand over de streep, ik dus ook. Tot we dus afgelopen 17 augustus aan de start stonden, voor de 25 en 13 kilometer van Trail des Fantomes, bekend als één van de zwaarste trails van België. Maar liefst XX lopers van DAK!

Na eenmaal ingeschreven te hebben, al best wel weer een tijdje geleden, kregen we van trainer Rinus een mooi schema toegestuurd. Maandag dit, woensdag dat en zaterdag nog even een trailduurloopje. Dat zag er allemaal best intensief uit. En ik moet zeggen, dat ik met een gevoel over die finish heen kwam dat ik nog wel een rondje kon… Dat is wel te wijten, of moet ik te danken zeggen, aan de trainingen. Van meerdere trainingsmaatjes weet ik dat we Rinus wel eens vervloekt hebben toen we eenmaal weer gedoucht en wel op de bank lagen uit te puffen. Het trainingsprogramma bestond uit krachttraining door heel veel zandbulten op te rennen, veel rompstabiliteitsoefeningen, behendigheid en coördinatie en uiteraard meters maken. Die behendigheid en coördinatie trainden we niet alleen door de struiken en graspollen in de duinen. Menigeen heeft ons waarschijnlijk ook wel zien slalommen door de paaltjes en zien springen door fietsbanden op de baan. Zal best hilarisch geweest zijn. Maar ik weet nu, achteraf, dat het zeer zinvol is geweest.

Dan het trailrunnen. Wat is dat lekker, echt "onbegaanbare" paden hebben wij niet gehad op de 13 km. Maar wel veel leuke paden, van redelijk stijl tot de Muur van Maboge. Die gaat lekker omhoog hoor, daar kun je niet zomaar tegenop hardlopen. Dan moet je echt terug naar wandeltempo! Kortom, het is een mix van wandelen tot hardlopen in de natuur met vaak mooie vergezichten waar je al hardlopend lekker weg kan dromen in de natuur.

Het weekend was helemaal super. Vrijdag vertrokken met Jerry en zijn vrouw Astrid, de zogenaamde sleurhut aangehaakt en de tent mee en op naar het zuidelijk gelegen La Roche en Ardenne. Op de camping waren al wat lopers van DAK aanwezig die het tentje al klaar hadden, de tafels en stoelen stonden al klaar en wij hadden de spullen ook zo klaar.

Mmm, dorstig weer… 's Avonds is er door een aantal goede koks een heerlijke pastamaaltijd verzorgt. De 7 kilo pasta is niet helemaal op gegaan, maar het smaakte super. Goede brandstof voor de volgende ochtend! Lekker beetje kletsen, sterke verhalen vertellen en na een uurtje of twaalf was het wel stil in het DAK-kamp. Piep piep piep matchday! De wekker, douchen, ontbijten en nog een groepsfoto voor we vertrekken naar de start. "Waar is Annelies?" "Ik mis José" "Hé… die is er ook nog niet en die ging net met de wc-rol op pad!" Toch geen wedstrijdstress hè mensen? Jawel, naarmate het uur van de start naderde, ontstond er toch stress. Rinus wilde om 9 uur vertrekken naar de start, dat hebben we niet helemaal gehaald, omdat we toch een groepsfoto wilden maken met de complete groep.

Eenmaal aangekomen bij de start ging de tijd rap. Om 10:30 uur mochten we van start. Rechtsaf de doorgaande weg op, linksaf en vervolgens schuin rechts een bospad op. Al snel loopt het omhoog en ga ik over in wandeltempo. Samen met Fieneke loop ik verder. Afgelopen trainingen hebben we al veel met elkaar gelopen, omdat onze tempo's vrij dicht bij elkaar liggen. We bereiken de verzorgingspost onderin Maboge. Heerlijke cola, water, sportdrank, gelletjes, repen, winegums en vooral de appelsienen doen het goed. Even bijkomen en we zien nog een paar DAKkers voor ons weer vertrekken. Wij gaan ook weer, heel mooi wordt het volgens een vrouwtje bij de post. Inderdaad, heel mooi, als je uiteindelijk bovenop de Muur de Maboge staat. Daarna is het nog een kilometer of 4 van heel flauw naar beneden en dan langs een afzetlint naar beneden echt het diepe in. Fieneke was inmiddels wat uitgelopen op mij, ik kreeg wat steken en moest het even wat rustiger aan doen. Maar tussen de bomen stijl naar beneden komt Fieneke me ineens weer achterop. Ze had langs de verkeerde kant van het lint gelopen achter een blauw shirt aan en werd tegengehouden door een Frans sprekende vrouw dat ze toch maar terug moest gaan… Samen de afdaling naar de Ourthe ingezet om die vervolgens met het beetje stroming wat er stond over te steken onder luid gejuich van onze trouwe supporters Harm, Paulien en Marja.

Met natte voeten al soppend naar de finish waar de rest stond te wachten met al een glas sportdrank en chocolade cake. De rest van onze supporters stond daar om ons op te vangen.
Later hebben we de 25 kilometer lopers onder luid gejuich door de Ourthe heen geschreeuwd en dat was een mooi gezicht hoe iedereen daar op reageerde en als een jong hert door dat water heen liep.

's Avonds stond er een barbecue gepland, maar na een stemronde zijn we overgegaan op de lokale pizzabakker. Even een foldertje halen, iedereen aankruisen en weer terugbrengen. Ja, hij ging het helemaal fixen. Werd krap, maar 40 pizza's tegelijk… Beetje pizzeria kan dat toch! Of hij ook korting gaf voor zoveel pizza's? Hollanders als we zijn… Geen korting, het is toch een Belg waar je zaken mee moet doen. Maar, hij kon wel twee bakken bier cadeau doen! Na een ruime wachttijd en lichtelijke hongerverschijnselen. Want de worst, kaas en nootjes gingen heel goed naar binnen, samen met heerlijke biertjes en wijntjes. Langzaamaan werd het luidruchtiger tot de pizza's kwamen. Alles stil, tot de bakken bier aangebroken werden. Net als vrijdagavond werd het zeer gezellig, mooie verhalen over de trail en natuurlijk ook nog de sterke verhalen van vroegûh!

Zondag gezamenlijk ontbijten en zorgen dat alles droog de auto in gaat en iedereen weer op weg naar huis of de volgende vakantiebestemming.

Nog even wat resultaten om toch een beetje het wedstrijdgevoel naar boven te roepen.
De snelste heer op de 13km kwam over de finish na 52:36. De snelste vrouw deed dit in 1:01:00.
Onze snelste DAK-kers waren Erik van der Lee in 1:14:31 en Cindy Klomp met 1:31:31.
Bij de 25 km lopers was de winnaar bij de heren over de finish in 2:09:59 en de snelste vrouw in 2:36:11. Onze toppers op de 25km waren John van Heeswijk in 2:59:16 en Evelyne de Bruin in 3:38:19. Gefeliciteerd!

Wat een sensatie om met zo'n goed gevoel over de finish te lopen! Goede trainingen, een mooie trail en een gezellig weekend. DAK-kers bedankt voor deze keigezellige ervaring. Het smaakt naar meer, dus als iemand wil trailen ;-)

En tot volgend jaar in La Roche!
Elly Kampman

Trail des Fantomes
13 km resultaten

						Overall		
A-Naam	V-Naam	Afstand	Duur uu:mm:ss	Km/Pu	Min/Km	Overall Plaats	Van	Percentage
Lee, van der	Erik	13	1:14:30	10,47	05:44	28	271	10,3
Wijk van	Hans	13	1:21:11	9,61	06:15	53	271	19,6
Klomp	Cindy	13	1:31:31	8,52	07:02	99	271	36,5
Bladel van	Marjolein	13	1:32:22	8,44	07:06	104	271	38,4
Boxel van	Kees	13	1:33:06	8,38	07:10	111	271	41,0
Gemert van	Peter	13	1:33:06	8,38	07:10	112	271	41,3
Hafkamp	Jose	13	1:36:21	8,10	07:25	120	271	44,3
Bronkhorst	Karen	13	1:39:45	7,82	07:40	125	271	46,1
Okkers	Annelies	13	1:39:45	7,82	07:40	126	271	46,5
Wit de	Pauline	13	1:45:06	7,42	08:05	142	271	52,4
Boeders	Mieke	13	1:45:06	7,42	08:05	143	271	52,8
Wes	Anja	13	1:45:06	7,42	08:05	144	271	53,1
Doms	Jerry	13	1:45:23	7,40	08:06	145	271	53,5
Kampman	Elly	13	1:46:31	7,32	08:12	148	271	54,6
Ven van de	Fieneke	13	1:46:33	7,32	08:12	149	271	55,0
Lee, van der	Margot	13	1:46:36	7,32	08:12	150	271	55,4
Bosch, van den	Marian	13	1:46:38	7,31	08:12	151	271	55,7
Pauw, de	Annie	13	1:46:36	7,32	08:12	151	271	55,7

Trail des Fantomes
26 km resultaten

						Overall		
A-Naam	V-Naam	Afstand	Duur uu:mm:ss	Km/Pu	Min/Km	Overall Plaats	Van	Percentage
Heeswijk	John	26	2:59:16	8,70	06:54	78	408	19,1
Mensink	Andreé	26	3:12:15	8,11	07:24	141	408	34,6
Goedhart	Peter	26	3:17:16	7,91	07:35	161	408	39,5
Bruin	Marc	26	3:17:39	7,89	07:36	162	408	39,7
Coort	Peter	26	3:24:00	7,65	07:51	178	408	43,6
Wilt, de	Addy	26	3:26:25	7,56	07:56	189	408	46,3
Bruin- Montésinos, de	Evelyne	26	3:38:19	7,15	08:24	238	408	58,3
Krijger	Rinus	26	3:41:37	7,04	08:31	247	408	60,5
Ven van de	Erik	26	3:54:16	6,66	09:01	302	408	74,0
Lee, van der	Theo	26	3:54:31	6,65	09:01	305	408	74,8
Bosch, van den	Adrie	26	4:00:11	6,50	09:14	324	408	79,4
Klaassen	Albert	26	4:00:07	6,50	09:14	325	408	79,7

Trail des Fantômes

Zomaar ineens stond ik daar. In de Ardennen voor een wedstrijd waar bijna niemand iets van af wist. Twee en een half uur? Zwaar? …En nu is de trailrun het onderwerp van gesprek zowel in de bossen als op de baan. Want wat was het leuk, mooi en gezellig! Een geweldig weekend waar ik graag een stukje over wil schrijven.

Laat ik vooraan beginnen. Na 1,5 jaar Dutch Bootcamp (en daarvoor 1 jaartje bij DAK) begon ik de kilometers te missen. Natuurlijk, bij de bootcamp werd ook gelopen, maar alleen korte afstanden. De trainingen waren heerlijk, ook voor de romp en de armen die bij het 'gewone' hardlopen toch wat minder aan bod komen. Of om in sporttermen te spreken: veel aandacht voor kracht en core stability.

Maar zoals gezegd vond ik de gelopen kilometers tijdens een training toch wat weinig en ik besloot Rinus eens te vragen hoe het met de duurloopgroep was. Hij hoefde maar 1 woord te noemen en ik had al besloten lid te worden. Één magisch woord…TRAILRUN.

Twee ex-sportmaatjes van mij hadden in de winter een trailrun gelopen in het zuiden van het land. Heuveltje op, heuveltje af, zwaar en spierpijn zijn eigenlijk de dingen die ik daarvan heb onthouden. Maar ik hou wel van wat avontuur en uitdaging en zeker toen ik hoorde dat de trailrun 99% offroad zou zijn, had ik direct besloten me aan te sluiten bij het groepje dat zou gaan trainen voor de Trail des Fantômes in de Ardennen.

Alleen trainen, dat was mijn plan. Weekendje weg net na de vakantie? Nee, dat vond ik niet nodig en dan zou ik ook niets hoeven te regelen voor de kinderen. Dus gewoon lekker trainen. Zo gezegd, zo gedaan. Vanaf dag 1 heb ik genoten van het lopen in de bossen. Ik weet nog goed dat we tijdens de eerste training mijn bootcampgroep tegen kwamen. Ik vroeg heel serieus of er niet meer kandidaten waren om mee te doen met het trailrunnen. We hadden net 20 minuten heuveltraining gehad en dat vond ik echt ontzettend leuk. Ze verklaarden me gewoon voor gek! Nou zeg,.ik dacht dat die bootcampers wel wat gewend waren.

De trainingen gingen verder: bospad, duinzand, gras, heuvels. En balen als er een asfalttraining werd ingelast. Ik begon me wel af te vragen hoe die trailrun nou zou zijn? In de Ardennen hebben ze natuurlijk niet ons duinzand. Maar wel bos. Is het vergelijkbaar? En klimmen tot 600 meter! Dat hebben we in de duinen niet gehaald. Volgens mij was 10 meter de maximale hoogte tijdens een training. Even eens naar een tijd kijken van een deelnemer aan de 25 km vorig jaar. Dat is nog langer lopen dan de marathon! Pittig parcours dus.

En dan hoor ik dat er een kaartje over is voor deelname aan de 13 km. Twijfel, twijfel...maar uiteindelijk besluit ik twee weken voor de wedstrijd toch mee te doen. Ik wilde het toch wel eens mee maken zo'n trailrun.

En zo vertrok ik vrijdag met twee DAKkers naar La Roche en Ardenne. Daar aangekomen konden we meteen beginnen aan het eten. Want van de 7 kilo gekookte spaghetti was nog een aardige portie over. En terwijl wij ons buikje lekker vulden, werden de startshirts opgehaald en de laatste wedstrijdwijzigingen door gevoerd. Harstikke fijn dat dit zo kon. En toen iedereen weer terug was op de camping, was het tijd voor gezelligheid! Heerlijk weer. Dus lekker buiten zitten voor de tenten. Hapje, drankje en lekker kletsen.

Na een niet al te beste nacht begon ik me toch wel wat zorgen te maken. Was deze wedstrijd wel iets voor mij? Zou het niet te zwaar worden? En wetende dat ik ook nog de Ourthe zou moeten oversteken… (getver…natte sokken en schoenen!), nam mijn enthousiasme toch even wat af. Gelukkig was de sfeer goed en gezellig pratend met iedereen kwam het moment van de start snel dichterbij. Onze fanatiekelingen (of diehards, hoe je ze noemen wilt) waren al om 10 uur vertrokken voor een tocht van 25 km met 1200 hoogtemeters. Voor ons was alles de helft: 13 km met maar 600 hoogtemeters.

Rustig beginnen. Dat hadden we wel geleerd tijdens de trainingen. En van Peter, onze assistent-trainer, kreeg ik al snel het advies bij de hoge klimmen te gaan wandelen en niet te proberen deze dribbelend naar boven te gaan. En dus begon ik in een rustig tempo te genieten van deze mooie omgeving. Even eerlijk zijn: het was wel heel wat zwaarder dan de klimmetjes in de duinen. En door de temperatuur waren de zweetdruppels ook al meteen aanwezig. Maar de benen voelden goed en ik vond het allemaal nog wel te doen. Eigenlijk was het wel erg leuk..

Bijna gechoqueerd was ik toen ik bij de drankpost op mijn horloge keek. Dit kon niet waar zijn! 5 km in 52 minuten. Nee, ik was uitgegaan van zeker 2,5 uur op deze afstand. Dus iets klopte er niet. Een extra drankpost ingevoegd?? Maar nee, Peter zei dat we er echt 5 km op hadden zitten en dat binnen een uur. Of je het gelooft of niet, maar ik dacht meteen: ‘ Dat is zonde. Deze wedstrijd is het waard om langer van te genieten!” Gelukkig kwam hierna meteen de zwaarste klim van de route en dus ging het gevoel van genieten even over in ploeteren en doorzetten. Eenmaal boven was alles weer even geweldig als voorheen. En er was ons al verteld dat de route vanaf hier alleen nog maar naar beneden zou gaan. Makkie dus.

Ik kwam nog wat DAKkers tegen. Altijd leuk. Even kijken hoe het met iedereen is en lekker verder gaan. Maar toen was er na een steile afdaling geheel onverwachts dat wat ik het meest vreesde: de Ourthe. Ik was al bijna vergeten dat ik deze nog moest oversteken. En hier had ik echt geen zin in! Maar ja, ‘stoppen is geen optie’ en dus loop ik voorzichtig de rivier in. Wat zijn die stenen glibberig! Achter me komen lopers het water in en die stappen stevig door. Dat probeer ik ook, maar ik verlies meteen mijn evenwicht. Geen succes dus. Dan maar rustig verder. Misschien was het hier wel handig geweest om trailschoenen te hebben…?

En toen hoorde ik daar opeens iemand roepen: “Cindy, het is nog maar 500 meter tot de finish”! Wat was ik blij met die woorden. In mijn binnenste verdween de sombere stemming die ik had gekregen bij het zien van het water. 500 meter was niet ver meer. Dan kon ik met natte voeten wel halen! En vol goede moed zette ik die laatste stappen naar de finish. Gehaald! In een prachtige tijd (1 uur en 31 minuten) en met een heerlijk gevoel. Het was goed te doen geweest en het was een super mooie wedstrijd. Toppiedejoppie!

Bij de Ourthe hadden we een mooie plek om alle andere DAKkers aan te moedigen. De 25 km was echt wel een stuk pittiger. Klimmen met handen en voeten? Nee, dat hadden we niet gehad. Afremmen door tegen bomen te botsen? Nee, dat hadden we ook niet gehad. Maar ontzettend knap dat iedereen (zowel bij de 13 km als de 26 km) de wedstrijd heeft uitgelopen. Ik zou zeggen: applaus voor de trailrunners van DAK!

Uiteraard werd er in de middag lekker rustig aan gedaan. Alhoewel..bier en wijn gingen er in een rap tempo door heen. Het barbecu-plan werd omgezet in pizza’s bestellen bij de plaatselijke pizzeria. Daar had iemand een goede deal gemaakt en naast de 40 pizza’s kregen we ook nog twee kratten bier. Tijd voor een feestje? En net zoals de avond ervoor was het weer reuze gezellig met zijn allen op dat grasveld. En dan niet vergeten dat we twee hele goede masseurs hadden, waar velen gebruik van hebben gemaakt. Bedankt Peter en José!

De regen heeft op zich laten wachten tot iedereen op zondag de tent had afgebroken en in de auto zat. Dat had niet mooier gekund. Tsja, toegeven, de weersomstandigheden waren perfect voor een weekendje op de camping en het lopen in de Ardennen. Hoe anders zou het zijn geweest bij regenweer. Maar daar denken we maar niet aan. En volgend jaar? Het is zeker voor herhaling vatbaar. Maar over de afstand kan ik gelukkig nog een jaartje nadenken. Eerst maar trainen…

Cindy Klomp

COLUMN

Trail des Fantômes – dat kan véél sneller

Zwaar, verschrikkelijk. Enorm afgezien. Zwart voor de ogen. Wat een lijdensweg. En ook: het was een uitdaging, volgend jaar doe ik weer mee. Die opmerkingen hoorden we maandagavond 19 augustus op de parkeerplaats bij de Steegerf vlak voordat de bostraining begon heel veel. Allemaal van mannen en een paar vrouwen die zichzelf hadden omhuld in een speciaal shirt dat vertelde dat ze twee dagen daarvoor hadden meegedaan aan de Trail des Fantômes in de Belgische Ardennen.
Wat een lef om daaraan mee te doen. Wat een geweldige prestatie, dertien of zelfs wel 25 kilometer afzien over dat heuvelachtige parcours. Zo luidden de reacties van de goegemeente die al die heroïeke en smeuïg opgediste verhalen hoorde.
Ook ik stond bijna te applaudisseren. Maar goed dat die handen niet op elkaar gingen, want toen ik uiteindelijk de tijden hoorde, was ik daar niet echt kapot van. Sterker nog, die vielen me heel erg tegen. Neem bijvoorbeeld een Theo van der Lee. Die loopt op zijn leeftijd – Abraham is al een heel eind uit zicht – heel aardig: bij de halve marathon van DAK zat-ie rond de 1.40 uur. In La Rôche de Ardenne passeerde Theo pas na 3.54.31 uur de finish.
Drie uur vierenvijftig minuten en eenendertig seconden over 25 kilometer: dat is echt niet normaal. Sterker nog: Theo – en dat gold voor al die trailrunners – hadden een dik persoonlijk record moeten lopen in plaats van in een wandeltempo dat parcours af te leggen.
Waarom hadden ze met twee vingers in de neus zichzelf kunnen overtreffen? Dat heeft alles met het geaccidenteerde terrein te maken. Start en finish waren in het plaatsje La Rôche de Ardenne. Hoogtemeters die zijn overbrugd: nul. Klimmen en dalen houden elkaar dus volledig in evenwicht. Dat klimmen is natuurlijk zwaar. Maar ik ken de Ardennen een beetje: de wegen zijn er uitstekend geasfalteerd, het klimmen is het punt niet. De clou zit ‘m natuurlijk in het dalen: dat moet je niet te voet doen, je moet jezelf over dat asfalt naar beneden laten rollen. Dat gaat niet alleen sneller, je kunt ook op je gemak uitrusten en eenmaal uitgerold weer kwiek de volgende heuvel verteren. Daar komt nog bij dat de Ardennen vanwege zijn vele meters boven Normaal Brussels Peil een heerlijk aangename temperatuur heeft, koelte die ook wordt gegenereerd door de dennenbomen. Ideaal om eens lekker door te trekken. En om een nieuw pr te lopen.
Helaas, het is allemaal niet gebeurd. Heeft natuurlijk te maken met onervarenheid. Volgend jaar zullen ze deze tips natuurlijk wel toepassen. En ook Rinus zal ze tijdens de trainingen uiteraard gaan gebruiken: voortaan het dijkje afrollen in plaats van naar beneden rennen onderwijl springend in neergelegde fietsbanden. Die fietsbanden worden dus voortaan van het programma geschrapt. Dat geldt ook voor het klauteren over die kinderspeeltoestellen op het grasveld naast de baan. Want wat moet je met fietsbanden en speeltoestelletjes? Zijn de deelnemers aan de trailrun die onderweg tegengekomen? Nee, toch? Dus weg ermee!
Je zult zien dat iedereen volgend jaar bij de Trail des Fantômes zichzelf zal overtreffen. Dan hoor je weer die prachtige verhalen, deze keer met schitterende tijden afgesloten. Dat is dan wel een applausje waard.

Kees Klijn

SNELWANDELEN

Amsterdam 31 augustus 2013

Ter gelegenheid van het 75-jarig jubileum van de LAT werd een snelwandelwedstrijd over 3 km georganiseerd in het Olympisch stadion. Deze wedstrijd was in het voorprogramma van de Nacht van de atletiek in Amsterdam.
Harry Bijnen was uitgenodigd en snelwandelde zijn 3 km in 18:43,44 min. Hiermee is Harry weer langzaam, maar gestaag op de weg terug naar de tijden van enkele jaren geleden.

In datzelfde weekeinde wandelden Anne en Bas van Andel 110 km op Goeree-Overflakkee.
In het weekeinde van 14 september gaan Ad Leermakers en dochter Yvonne naar Roubaix in Frankrijk voor de 24-uursestafette snelwandelen samen met een collega-snelwandelaar uit Engeland.
Daarbij komt nog de 80 van de Langstraat, dus voldoende kilometers in het vooruitzicht.

DAK IN DE MEDIA

Goud voor Daphne

DAK-atlete Daphne van Zandvoort - uitkomend in de categorie MJB - is op zaterdag 31 augustus Zuid-Nederlands Kampioene geworden op de 800 meter. Dit in een prachtige tijd van 2.26,87 minuut. De redactie van de Heusdense Courant feliciteert Daphne van harte met deze knappe prestatie.

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

Zaterdag 31 aug. is Kevin en Daniek van Loon naar n wedstrijd in Papendrecht geweest.
Daniek heeft daar twee gouden plakken behaald, een voor de meerkamp en een voor de 600 meter.
Kevin werd vijfde in zijn categorie. Het was weer een geslaagde dag.

Miranda van Loon

Zuid-Nederlandse kampioenschappen zaterdag 31 augustus 2013 in Weert.

Daphne van Zandvoort Zuid-Nederlands kampioene 800m dames
Met een sterke delegatie en mooi weer trokken we naar Weert. In Drunen werd gewandeld en in Weert werd hard gelopen, gesprongen en geworpen door Daphne van Zandvoort(MjunB), Luke Linders(sen), Bram Brandts(JJunB), Thom van Wijngaarde(JjunB), Ahmed Abubakar(JjunB) en Bart Goedhart(sen).
Op de 800m kwamen Daphne, Ahmed en Bart uit.
Daphne had sterke papieren, maar er waren 4 vrouwen die ongeveer dezelfde tijd hadden. Na een goede start verflauwde het tempo naar zo'n 300m. Daphne nam toen resoluut de kop over en stond die niet meer af. Voor ons als DAKkers was het prachtig om te zien, hoe de voorsprong gestaag bleef groeien, waarbij Daphne iedereen haar hielen liet zien. Haar tijd 2:26,87 min. en een voorsprong van meerdere tientallen meters. De gerichte trainingsarbeid wierp zijn vruchten af. Gefeliciteerd met het Zuid-Nederlands Kampioenschap
Bij de mannen liepen Ahmed en Bart in dezelfde serie. Bart was nog een open boek. Waar zou hij op uitkomen? Van Ahmed weten we inmiddels meer. Hij gaat altijd voor het verbeteren van zijn tijd. Bart en Ahmed kwamen na de start achter elkaar de bocht uit en de plannen van Bart waren direct duidelijk, hij liep voor Ahmed en soms wisselden ze van positie. Dit bleef zo gedurende de gehele twee ronden. Op de laatste 100 meter gooide Bart er nog alles uit en passeerde hij Ahmed vlak voor de streep. Bart met 2:12,15 min. een persoonlijk record en Ahmed met 2:12,41 min. ook een persoonlijk record, zijn derde op deze afstand.
Op de 100m kwamen Luke, Bram en Sjoerd aan de start.
Sjoerd kwam goed uit de blokken in zijn serie en finishte in 12,53 sec., een persoonlijk record.
Bram liep na een snelle start in zijn serie naar 12,89 sec net boven zijn beste tijd.
Luke kwam uit in de snelste serie en liet dit ook zien met een tweede plaats in 11,38 sec slechts 0,01 sec boven zijn PR.
Thom zijn hinkstappen viel ongeveer gelijk met het speerwerpen, ook al omdat het HSS ruim 10 minuten te laat begon. Daarom bij HSS slechts 1 sprong van 10,04 m. Het speerwerpen was met herenmateriaal, 800g speer, ipv de 700g speer van de junioren B. Maar toch vloog de speer bij

FRESH-PRODUCE B.V.

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw kooppplezier

OVD

de eerste worp naar 42,18 m een vierde plaats. Zijn serie was redelijk vlak met meerdere worpen boven de 40 m.

Bleef nog de finale 100 meter. Luke was natuurlijk gespannen en liep vandaag weer op zijn oude spikes. Let op het gezegde: gooi nooit je oude schoenen weg. Na een goede start was zijn eindtijd 11,34 sec, een persoonlijk record. Er werd hard gelopen in deze finale, winnaar 10,60 sec.

Dat DAKkers sociale mensen zijn bleek wel bij de prijsuitreiking. De DAK-delegatie bleek een ware applausmachine voor al die prijswinnaars op het ereschavot. Nogmaals complimenten voor jullie. Zie bijgaande foto.
Na afloop nog even langs in Nederweert, daar waar ze oa friet hebben. Het was gezellig.
Een succesvolle en plezierige middag waar trainer Rob Kamps met plezier op terug kijkt.

Daphne op het hoogste podium

De gehele gezellige groep DAKkers

Ook de moeders legden de kanjers vast op beeld

De sfeer was uitstekend, zie duim van Luke

ROOC
REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.

delta result
beheersing van infra projecten

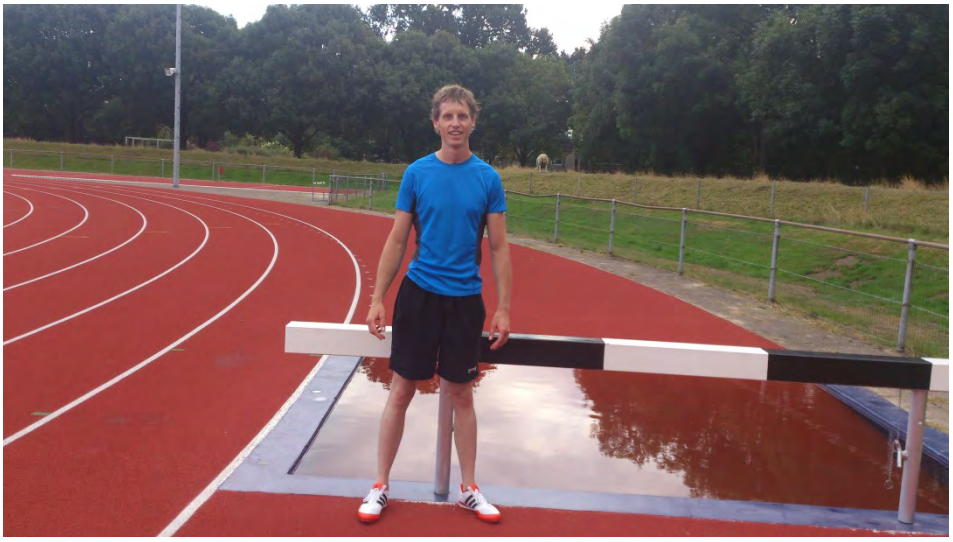
Baanwedstrijd Amersfoort zondag 8 september 2013

Mooi weer en de regen was weg dus het moment voor prestaties voor de DAK-atleten Sjoerd Verhoeven en Ahmed Abubakar.

2000 meter hindernis is een niet alledaags onderdeel, maar wel leuk. Daarom startte Ahmed Abubakar als junior-B voor zijn eerste keer op deze afstand. Hij verdeelde zijn krachten goed en de passages van de waterbak waren alsof hij nooit anders had gedaan en ook de balken nam Ahmed allemaal zonder hierop te gaan staan. Dit moest een goede tijd worden en dat werd het in 6:58,09 min een clubrecord en de overwinning en met deze tijd staat hij op de vijfde plaats van de nationale ranglijst 2013.

Mede-atleet Sjoerd Verhoeven kwam uit op de sprint bij de mannen. Voor hem op de 100 meter een persoonlijk record in 12,50 sec en een goede tijd op de 200 meter van 25,57sec slechts 0,01 sec boven zijn beste tijd.

Amersfoort, 8 september 2013, Ahmed bij de waterbak


Amersfoort 8 september 2013 Sjoerd bij de waterbak

C-Spelen 24 en 25 augustus 2013 in Amsterdam.

Deze spelen zijn ook te zien als de Nederlandse kampioenschappen voor C-junioren.
Op zaterdag 24 augustus kwam Harry van Ham op de baan voor zijn 1500m. Harry startte zeer voortvarend waardoor hij in de tweede helft van de wedstrijd veel moeite had om de snelheid er in te houden. Maar dank zij zijn trainingsarbeid kwam hij toch nog binnen na 4:48,8 min, slechts 3 sec boven zijn beste tijd.
Zondag 25 augustus waren we met een groter gezelschap. Voor de 4x100 meter estafette waren aanwezig Geert Elferink, Harry van Ham, Geert de Gouw en Antoine van der Sanden. Als assistent-ploegleider ondersteunde Rick van der Ven trainer Ad Kivits. Voor Geert de Gouw was het een bijzonder moment, want na meer dan anderhalf jaar blessureleed stond Geert weer aan de start zonder pijntjes.
De estafette was heel spannend, want Antoine maakte als laatste loper meerdere meters goed op zijn tegenstanders maar op een klein verschil na werd de ploeg vierde. Eindtijd 51,62 sec.

Geert Elferink liep verder nog de 100 meter individueel en de 300 meter horden. De 100 meter legde Geert af in 12,43 sec. slechts een fractie boven zijn beste tijd. En op de300m horden liep Geert naar een prachtige tijd van 44,67 sec, een evenaring van het clubrecord. Tevens een tijd waarmee hij op de bestenlijst van de Atletiekunie staat.
Harry van Ham kwam nog uit op de 800 meter. Harry lukte het om de race mooi vlak te houden en kwam zodoende uit op 2:15,92 min., een persoonlijk record. Harry heeft dit jaar al meerdere malen zijn tijd op deze afstand verbeterd.
Met veel plezier kijken de DAKkers terug op deze atletiekdagen.
Op de foto de deelnemers met trainer Ad Kivits en assistent ploegleider Rick van de Ven, die zijn mede-atleten deze dag ondersteunde.

foto van lnr: Harry van Ham, Antoine van der Sanden, trainer Ad Kivits, Rick van de Ven, Geert de Gouw en Geert Elferink.

RASTER 40
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!
RENDON
ONDERHOUDSGROEP
RENOVATIEPROJECTEN | PLANMATIG ONDERHOUD | SERVICE- EN MUTATIEONDERHOUD | BETONREPARATIE | VLOERAFWERKING
RESULTAATGERICHT SCHILDEREN | SPECIALISTISCHE ONDERHOUDSTECHNIEKEN | INSPECTIE EN ONDERHOUDSADVIES