

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.....	4
Van een droom naar werkelijkheid	4
VAN DE BESTUURSTAFEL	8
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	9
TRAININGSOVERZICHT WINTER 2013-2014.....	10
.....	11
DE DRUNENSE DUINENLOOP	11
De Drunense Duinenloop komt er weer aan,.....inschrijven is weer mogelijk	11
Startnummer met uw voornaam	13
BibTag in plaats van de bekende chip in de schoen	14
Shirt Drunense Duinenloop alleen bij voorinschrijving te koop.	16
Laat uw werknemers meedoen aan de Drunense Duinenloop en profiteer van de voordelen!	17
VACATURE: SECRETARIS	22
OLIEBOLLENLOOP	22
DE WANDELENDE TAK	23
INGEZONDEN	24
Bedankje van Brayn Schaap	24
Bedankje Stefan Dekkers	24
DAKkers gaan Roparun lopen in 2014	24
Bos- en duintraining op zondag	27
Onderstaande foto kwam Hans Brok tegen in de kantine van RKDVC	29
JEUGDPAGINA	30
Discozwemmen voor de jeugd	30
ZONDER HULP GEEN DROPPING - OPROEP VOOR HULP	30
SPECIAL OLYMPICS REGIONAAL EVENEMENT	32
COLUMN	33
Roeien zonder water	33
SNELWANDELEN	34
Anne van Andel Nederlands Kampioene snelwandelen	34
Opnieuw clubrecords in Rotterdam op 3 november 2013.	34
DAK IN DE MEDIA	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.

Versijning volgende clubbladen: nr 1, 18 januari, nr 2, 1 maart, nr 3, 26 april, nr 4, 28 juni, nr 5, 13 september, nr 6, 21 november 2014.

Inleveren kopij voor nr 1, uiterlijk zondag 12 januari 2014.

VOORWOORD

Van een droom naar werkelijkheid

Groot, groter, grootst dat geldt voor New York, het beeld wat ik had op weg naar de plek waar ik mijn droom, twee jaar geleden ontsproten, zou gaan realiseren. Op maandag 28 oktober vertrek vanuit Brussel met één van de drie vliegtuigen, die Rijnmond Marathon Reizen gereserveerd had om de plaats van bestemming te bereiken. Totaal 240 reizigers, waarvan ongeveer de helft aan supporters. Nog even voor het opstijgen en net na vertrek was nog enige turbulentie de kracht die het vliegtuig deed schudden maar al snel was het vliegtuig geheel vrij van de kracht van de stormachtige wind, die onheilspellend over de lage landen trok deze vroege ochtend. Samen met mijn vrouw was de verre reis aangevangen met de doelstelling voor een bezoek aan New York of om de New York Marathon te gaan lopen? Ik laat het even in het midden.

De andere twee DAKkers, Annemarie Verlande en Angelique Claasen, vertrokken twee dagen later ook tezamen met hun partners onder betere weersomstandigheden en sloten zich met het andere gezelschap van Rijnmond Marathon Reizen aan bij de overigen die NY al enigszins hadden voorwerkend de dagen ervoor.

De geweldige indrukken die je opdoet in de wereldstad, waarbij ook de stad de uitwerking van de orkaan Sandy van exact een jaar geleden niet is vergeten, maakt het dat de dagen omvliegen. Het moment waarop we de startnummers kunnen ophalen en de dag waar je twee jaar lang naar uitkijkt is dan ook ras genaderd. Zondag 3 november was het zover. Om 06.00 uur op want om 07.00 uur zou de bus vertrekken vanuit New Jersey waar onze hotels gelegen waren naar de voet van de langste brug van Amerika, de Verrazano- Narrows bridge, alwaar vandaan gestart wordt. Met vier bussen werden de lopers naar de start gebracht. Al snel werd duidelijk dat deze zondagochtend meer mensen (lopers) op weg waren naar de grootste marathon ter wereld. Uiteindelijk zijn we niet ver van de start uit de bussen gegaan om de rest van de afstand te lopen. Maar voorlopig verplaatst in een luxe bus en zo lang mogelijk warm gebleven. Menigeen is 's nachts al naar de startlocatie vertrokken en bleek in partytenten tegen elkaar te liggen om maar enigszins warm te blijven.

Bizar om daar de wereld van enkel lopers en organisatoren van deze marathon te treffen. Alles maar dan ook alles heeft moeten wijken om de veiligheid van de lopers te garanderen. Iedere loper werd gecontroleerd op het dragen van het loopnummer.

Bagage mocht worden meegenomen, maar enkel in een door de organisatie verstrekte doorzichtige tas waarop het loopnummer diende te zijn aangebracht. Een plastic zak in deze tas werd niet toegestaan en slechts gehuld in loopkleding met evt. een oude trui om bij de start te deponeren in een doos voor de vele daklozen werd de toegang tot het lopersgebied pas van kracht nadat de detectiepoortjes groen licht hadden gegeven. Koud was het tijdens het ochtendgloren. Het had gevoren en de temperatuur even rond de start bedroeg 8 graden. Drie kleuren vertegenwoordigden ieder een groep en iedere kleur was onderverdeeld in 4 waves. 50.000 deelnemers waarvan de eerste wave om 09.45 uur van start ging na het klinken van Frank Sinatra's New York en het Amerikaanse volkslied door een bekende Amerikaan voorafgaand aan de start van iedere wave.

Dan de langste brug op, geen publiek maar de heli's vlogen als hommels om je oren en het kippenvol kwam voor de tweede keer op je huid bij het zien van de heli die nabij het bereiken van het hoogste punt van de brug als een libelle op ooghoogte met zero beweging stil hangt. Vanaf de start(!) in eigen tempo de brug af, Manhattan in waar het begint.....honderden luid schreeuwende supporters die je allemaal geweldig vinden.

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

Een overweldigend gevoel.....en het blijft maar doorgaan, het ene is nog overtreffender dan het andere. Volledige bands die bluesmuziek en hardrock spelen, borden met de prachtigste teksten waarvan die met de tekst dat lopers sexy zijn is nog even blijven nagalmen en teksten Great, you looks good, awesome klinken door de straten. Behalve in de orthodoxe wijk waar de mensen in specifieke kleding en haardracht niets lijken op te merken van alle lopers in de straat waar zij wonen. Het leven gaat daar rustig verder en je voelt je als looper een bioscoopbezoeker die op actieve milieuvriendelijke wijze een kijkje mag nemen in dit deel van de stad. Uren trekken aan je voorbij zonder dat je erg hebt dat je een marathon loopt. Op het 28 km-punt onze eigen supporters. Hier even stoppen, een kus en een dank-je-wel voor de prachtige ervaring, even zwaaien naar de camera met een live uitzending voor het thuisfront en dan weer door.

Die keren dat je op je horloge je virtuele partner checkt, word je gewaar dat je sneller gaat dan gepland. Weer een kick maar je realiseert je gelijk het gevaar dat daarin schuilt, dus toch maar een tandje lager. Maar goed ook, want de 5th Av. blijkt lang te zijn. De kilometers beginnen voelbaar te worden. Vooral het vals plat omhoog en ook nog die heuveltjes in Central Park, daar waar aan de andere kant de finish is. Fysiek en mentaal wordt het lichaam op de proef gesteld. Het is werken en kijk je uit naar dat eindpunt... en dan het beeld van Columbus op Columbus Circle eindelijk, dan nog een stukje naar rechts het park weer in en ja daar de finish. I did it, it felt Great, Greater, Greatest!

Na de finish dat voldane gevoel, de rust en het surrealistische decor. Zwijgende lopers tezamen met vele vele vrijwilligers in het vak van nog enkele kilometers lang na de finish om naar het vak te lopen waar de bagage op volgorde van de startnummers ligt. Een trui, een trainingsbroek. Warme kleding om aan te trekken, ondanks de hartelijke kreten van al die vrijwilligers die als een warme deken over je heen wordt gedrapeerd. Awesome en unforgettable die Amerikanen wat een enthousiasme!

Met de naderende feestdagen in het vooruitzicht past het natuurlijk om alvast iedereen een warme sfeervolle decembermaand te wensen namens het bestuur van DAK.

Peter Goedhart



Vlnr: Annemarie, Peter, Angelique

Heldere taal... Sprekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

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



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

ZAKEN AANPAKKEN NIET 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 TORNENSTRAAT 6 BRUNEN TEL: (0416) 327600

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

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



Rabobank De Langstraat draagt sporters een warm hart toe.

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/delangstraat



Rabobank

VAN DE BESTUURSTAFEL

WOC

Het WOC (Wedstrijd Organisatie Commissie) is in haar nieuwe samenstelling nu een jaar actief. Doel van het WOC is: het organiseren van alle wedstrijden en deze zo goed en verantwoord mogelijk laten verlopen; het jurycorps is nauw verbonden met deze commissie.

Dit jaar hebben we een aantal evenementen mogen organiseren. In mei is er een jurycursus geweest zodat het jurycorps is uitgebreid.

Om meer wedstrijden te kunnen organiseren is voorbereiding van het WOC en het jurycorps noodzakelijk.

Wij zijn op zoek naar mensen die een steentje willen bijdragen aan het organiseren van wedstrijden/evenementen.

Taken van het WOC zijn

- ❑ Opstellen van de wedstrijd programma's
- ❑ Volgen en verwerken van de wedstrijduitslagen.
- ❑ Zorgen voor een goede afsluiting.

Vooraf voor het verwerken van inschrijvingen en wedstrijduitslagen en juryleden is behoefte aan uitbreiding. Voor het verwerken van inschrijvingen / wedstrijduitslagen is enige kennis en het kunnen omgaan met computersystemen van belang.

Voor nieuwe juryleden geldt dat zij een jury cursus krijgen. Bij voldoende belangstelling kan deze gegeven worden in ons clubgebouw.

Hij of zij die interesse hebben om meer informatie willen kunnen contact opnemen met Walther de Vaan info@dakdrunen.nl of 0416-661773

Voorlopig programma WOC 2014

- 5 januari clubcross
- 12 april pupillen/junioren wedstrijd
- medio mei meeting ARR/DAK
- 24 mei VB atletiek wedstrijd (onder voorbehoud)
- 19 juni avondwedstrijd
- medio september meeting DAK/ARR
- 28 en 29 september clubdagen
- 2 november DDC
- 14 december Indoor

WAK

1. De evaluatie van de jaarlijkse wandeltocht eind augustus 2013 heeft een positief eindresultaat opgeleverd.

Opvallend was het volgende:

- Groot aantal deelnemers waaronder ook sterke toename van jeugdige wandelaars.
- Recordaantal gehaald met 834 deelnemers.
- Dit leidde tot een positief resultaat met vele complimenten en financieel gezien ook een positieve afsluiting.

Onze sponsoring aan het goede doel, Blue Ribbon, is hierdoor gestegen tot € 920.

2. Aankondiging van onze winterwandeling van 15 km op zaterdag 11 januari 2014.

Vertrek om 13.00 uur vanaf het Steegerf.

Alle DAK-leden zijn van harte welkom.

Deelname gratis.

BAANATLETIEK

De clubdagen zijn weer een succes geworden, mede dankzij het weer. De barbecue was heerlijk en de tent blijkbaar te warm voor de jeugd, want slapen op de hoogspringmatten was favoriet. Dé clubkampioenen van 2013 zijn Daphne v Zandvoort en Olaf Tuerlings. Toch hopen we volgend jaar nog meer leden naar de baan te krijgen om gezamenlijk een sportief en gezellig weekend te beleven. De invulling van de dagen is door WOC en bestuur zo samengesteld dat er door iedere DAKker deelgenomen kan worden. Dus gewoon doen!

De baanatleten maken zich klaar voor het cross- en indoorseizoen. De DAK-cross heeft een groot aantal deelnemers getrokken. Uitdagende wedstrijd met mooie resultaten voor DAK-atleten.

Dankzij het WOC een succesvolle dag om op terug te kijken.

Het jeugdbestuur heeft tijdens de jaarlijkse ouderavonden ook het accent weten te leggen op het belang van deelname aan wedstrijden. Buiten dat het leuk en gezellig is om met trainingsmaatjes mee te doen, zijn het ook momenten om ouders en trainers te laten zien wat ze geleerd hebben.

Het jeugdtrainerscorps zal binnenkort uitgebreid worden met 5 assistent-trainers. Zij hopen de cursus begin december met succes te kunnen afronden. Alle activiteiten van dit jaar om jeugd kennis te laten maken met atletiek hebben succes gehad. Het aantal jeugdleden is groeiende. De inzet van het jeugdbestuur en de trainers waarderen wij enorm.

De NAC, NevenActiviteitenCommissie, organiseert ook dit jaar weer leuke activiteiten voor onze jeugdleden. Het discozwemmen was 8 november. De dropping staat gepland op 13 december.

Schrijf alvast in je agenda !

Wedstrijddeelname door atleten van DAK willen wij aantrekkelijker maken. Als extra service voor onze leden is een geselecteerde wedstrijdkalender op de site geplaatst. Klik op de homepage op of naast het landkaartje. Ook de uitleg kan men hier vinden. Aanvullingen zijn welkom. Mail naar: PR@dakdrunen.nl. Graag op zondag vóór 20.00 uur uitslagen, verslagen en foto's doormailen zodat Hans berichten kan sturen naar de media.

Rob Kamps is gestart met een strak trainingsschema voor de selectie atleten. Hopelijk worden alle inspanningen beloond met deelname aan de Nederlandse Kampioenschappen te Apeldoorn in februari.

LOOPGROEPEN

Hardlopen is in, hardlopen is hip. Dat zien we op de baan maar ook daarbuiten. Onbekende lopers maar ook veel bekenden waaronder DAKkers. Grote opkomst sieren onze trainingsgroepen. Hardlopen staat op de agenda! De reden dat conditie omhoog gaat, het lopersdoop is door menigeen ervaren waardoor grenzen verlegd worden. Het bestuur gaat mee in de opkomende vraag en deze trend. X-treem running van Cross tot Ultraloop. Vorig jaar werd Bootcamp, ook een vorm van X-treem running bij DAK gelanceerd en de komende tijd zal Trailrun vaker de revue passeren. Achter de schermen wordt door bestuur en trainers hard gewerkt voor een plan dat het voorjaar zal worden uitgerold.

Overigens is Bootcamp mogelijk op de donderdag avond. Lees hierover op de site van DAK.

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

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

zondag 8 december 2013	Indoor Vlijmen
zaterdag 28 december	Oliebollenloop
vrijdag 13 december 2013	Dropping junioren
zondag 5 januari 2014	Clubcross
vrijdag 17 januari 2014	Feestavond pupillen/D/C junioren
zondag 16 maart 2014	33 ^e Drunense Duinenloop
zaterdag 30 augustus 2014	175 DAK Wandeltocht

TRAININGSOVERZICHT WINTER 2013-2014

Pupillen B/C/Mini's			
Maandag	18.00-19.00	d'Oultremont	Yvonne van Veen, Geert de Gouw, Antoine van der Sanden, Fieke Kivits
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Wichard van Noorloos, Geert de Gouw, Jeroen de Boer
Pupillen A			
Maandag	18.00-19.00	Onder de Bogen	Justus van Nierop, Thom van Wijngaarde, Harry van Ham, Erica van Nierop
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Danny van Nooij, Thom van Wijngaarde
Juniores D			
Dinsdag	18.15-19.15	Sportpark	Jeffrey Himpers of Justus van Nierop of Miranda van Beurden, Luke Linders, Geert Elferink, Laura de Gier
Donderdag	18.00-19.00	d'Oultremont	Jeffrey Himpers, Luke Linders, Geert Elferink
Pupillen en junioren D – wedstrijdgerichte training			
Zaterdag	9.30-11.00	Giersbergen	Ron de Vaan, Mar-Hein van de Wiel, Persijn van den Brink
Vanaf junioren C Duintraining			
Zondag	9.30-11.00	Giersbergen	Ad Kivits
Juniores B/C			
Dinsdag	19.30-21.00	d'Oultremont	Ad Kivits
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten, Ad Kivits
Juniores A, Senioren(baanatletiek)			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Specialisatie (Senioren en 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	Clubgebouw	Theo van Houten (krachtraining in overleg)
Juniores A, Senioren(middel)lange afstand			
Dinsdag (weg)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk
Donderdag (baan)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk
Zondag	10.00-11.30	Steegerf Drunen	Mari van Beurden
Snelwandelen			
Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Theo van Houten
Specials			
Dinsdag	18.30-19.30	d'Oultremont	Ria van Houten
Wandelgroep			
Woensdag	9.00-10.30	Steegerf Drunen	Louis Muskens
Woensdag	19.00-20.30	Sportpark	Louis Muskens
Bodywalk			
Dinsdagmorgen	9.00-10.15	Steegerf Drunen	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 Drunen	Harrie van Delft (midden/snel tempo)
Donderdag	9.00-10.15	Steegerf Drunen	Ria van Houten (rustig tempo)
Donderdag	10.30-11.45	Steegerf Drunen	Theo van Houten (kalm tempo/ herstel)
Zaterdag	9.00-10.15	Steegerf Drunen	Ria van Houten (midden tempo)
Cursus Nordic Walking	Voor- en najaar	Steegerf Drunen	Informatie : Ria van Houten Tel :0416-377670
Beweegkuur			
Dinsdag	13.30-14.30	Sportpark	Ria en Theo van Houten

Atletiek- en Wandelvereniging DAK heeft ook een groot aanbod aan recreanten loopgroepen, waaronder Start-to-run en DDL clinics.

Voor actuele informatie over loopgroepen ga naar: www.dakdrunen.nl. Klik daarna op "trainingsgroepen".

Drunense Duinenloop

De Drunense Duinenloop komt er weer aan,.....inschrijven is weer mogelijk

Noteer zondag 16 april 2014 in uw agenda. Loop mee of help mee als vrijwilliger om de 33ste editie tot een nieuw succes te maken.

De commissie is weer gestart met de voorbereidingen en heeft de eerste vergaderingen achter de rug.

Wat waren wij vorig jaar trots op het verloop van één van de grootste loopevenementen in de regio. Met de commerciële partners, de 235 vrijwilligers, meer dan 2.000 deelnemers en het vele publiek werd het evenement een groot succes. Het evenement staat op de kaart van de gemeente Heusden en Drunen in het bijzonder en is niet meer weg te denken uit het centrum.

De commissie Drunense Duinenloop is al weer een paar maanden in voorbereiding en wil de lat nog hoger leggen. Wat wordt er in 2014 anders?

- Een startnummer met uw voornaam, mits wordt ingeschreven voor 18 februari 2014
- De bekende chip in de schoen verdwijnt. De organisatie gaat werken met een BibTag. Dit is een soort chip die op het startnummer zit en na afloop niet hoeft te worden ingeleverd.
- Deelnemers aan de ondernemersloop kunnen een gratis loopshirt bestellen.
- Gewerkt wordt aan het aantrekken van mediapartners, zoals radio en TV.

Wil je meelopen of ken je mensen die medewerking willen verlenen?

Neem contact op met de commissie via vrijwilligers-DDL@dakdrunen.nl of via de site.

Kennen jullie bedrijven die graag willen participeren? Laat ze contact opnemen met ons.

Onze mailadressen staan onderaan vermeld.



Commissie Drunense Duinenloop
Marketing en PR

Erik Tausch eriktausch@home.nl
Jaap Verstraate jaapverstraate@home.nl



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 ONDERHOUDSTECHNIKEN | INSPECTIE EN ONDERHOUDSADVIES

Startnummer met uw voornaam

De Commissie Drunense Duinenloop heeft de ambitie om elk jaar met vernieuwingen te komen. Voor de editie 16 maart 2014 betekent dit dat het mooie startnummer wordt voorzien van **uw voornaam**. Daarmee krijgt u echt een uniek en persoonlijk startnummer. Bovendien kunnen supporters u met uw voornaam aanspreken als u onderweg bent richting de finish.

De enige voorwaarde voor het verkrijgen van dit persoonlijk startnummer is een inschrijving voor 18 februari 2014. Dan krijgt u dit startnummer thuisgestuurd. Daarna is dit niet meer mogelijk. Dan krijgt u een gewoon startnummer zonder voornaam. Schrijf u zelf dus op tijd in.



Nieuwe innovatie tijdens Drunense Duinenloop BibTag in plaats van de bekende chip in de schoen

De commissie Drunense Duinenloop heeft na veel studie en overleg besloten vanaf 2014 niet meer te werken met de bekende chip in de schoen. Niemand kan deze chip dus meer gebruiken tijdens de Drunense Duinenloop; Ook niet de atleten die zelf een koopchip hebben.

Met ingang van de editie op 16 maart 2014 wordt het systeem van BibTag geïntroduceerd. Dit is een chip die al op de achterzijde van uw startnummer is geplakt.



De voordelen voor de organisatie zijn:

- Minder tijdsbeslag omdat het handmatig koppelen van de chip en het startnummer niet meer nodig is.
- Minder nazorg m.b.t. het nabellen naar deelnemers om hun chip in te leveren, omdat de BibTag na afloop niet ingeleverd hoeft te worden.

Commissie Drunense Duinenloop

Erik Tausch en Jaap Verstraate

PR & Marketing,

Mail: jaapverstraate@home.nl of eriktausch@home.nl

Kijk ook eens op www.drunenseduinenloop.nl

[Vandrunen]^{restaurant}]

Geen zin om te koken?

Kom dan op woensdag, donderdag of vrijdag eten wat de pot van Vandrunen schaft.

Wekelijks wisselend gerecht voor **€ 12,50 p.p.**

Week 45; 6, 7 en 8 november
Oosterse runderstoverij met rijst en
zoetzure komkommer

Week 46; 13, 14 en 15 november
Vispannetje met pasta en salade

Week 47; 20, 21 en 22 november
Risotto met paddenstoelen, Serranoham en salade

Week 48; 27, 28 en 29 november
Pasta bolognese met salade



Week 49; 4, 5 en 6 december
Kopje snert daarna (+ € 2,75)
Zuurkool met rookworst en spek
Speculaasparfaitje (+ € 3,75)



Wekelijks wisselend gerecht voor €12,50
Van 16.30 uur tot 18.30 uur.

0416-383429

Shirt Drunense Duinenloop alleen bij voorinschrijving te koop. Deelnemers aan ondernemersloop krijgen gratis loopshirt.

Ook in 2014 wordt vanwege het succes van vorig jaar opnieuw een mooi multifunctioneel loopshirt uitgegeven. De opbrengst komt ten goede aan de Drunense Duinenloop 2014.

De prijs bij voorinschrijving is € 17,50.

Het shirt is te verkrijgen in een dames of een herenuitvoering.

Voor de maten is er op de site een matentabel bijgevoegd, zodat u altijd de juiste maat kunt bestellen.

Heb je interesse?

Schrijf in en bestel het mooie shirt in marineblauwe uitvoering.

De afbeelding toont niet de juiste kleur. Let op !!!



**Het shirt is alleen verkrijgbaar bij voorinschrijving tot 18 februari 2014.
Daarna en op de dag zelf kan geen shirt meer worden verkocht.**

Voor de editie 2014, kunnen de deelnemers, die via een bedrijf, de commerciële partners deelnemen, gratis een loopshirt bestellen en op de dag van het evenement dit shirt afhalen. De voorwaarden staan op de site vermeld.

Commissie Drunense Duinenloop

Erik Tausch en Jaap Verstraate

PR & Marketing, Mail: jaapverstraate@home.nl of eriktausch@home.nl

Kijk ook eens op www.drunenseduinenloop.nl

Laat uw werknemers meedoen aan de Drunense Duinenloop en profiteer van de voordelen!



Laat uw werknemers deelnemen aan de ondernemersloop!

De eigen keuze is hierbij belangrijk. U of uw werknemers hoeven ook niet allemaal dezelfde loopafstanden af te leggen.

Dit maakt het voor iedereen aantrekkelijk en u bevordert uw werknemers om te bewegen. (Iedereen kan meedoen ter bevordering van het bewegen.)

Wat krijgt uw bedrijf voor slechts € 500,-- ?

1. Logo op één zeil (200x100 cm) in het centrum van Drunen
2. Logo of naamsvermelding op de website met een doorlink naar de site van uw bedrijf
3. Deelname aan trainingen van DAK als voorbereiding op de loopafstanden voor maximaal 10 werknemers.
4. Elke deelnemer ontvangt een medaille
5. Elke deelnemer ontvangt gratis een loopshirt (maximaal 10 deelnemers)
6. Foto van de deelnemers
7. Geen kosten deelname en kosten BiBTag voor maximaal 10 werknemers
8. Nazit – uitnodiging voor een VIP arrangement voor 2 personen

Alle deelnemers aan de ondernemersloop kunnen gratis een loopshirt bestellen. Er kan alleen een shirt worden besteld voor 18 februari 2014.

Voor specifieke informatie over de ondernemersloop en/of commercieel partnerschap kan contact worden opgenomen met:

Jaap Verstraate via mail:
jaapverstraate@home.nl

commissie Drunense Duinenloop
Marketing en PR

Erik Tausch eriktausch@home.nl
Jaap Verstraate jaapverstraate@home.nl



Zondag 16 maart 2014

Drunense Duinenloop



Programma:



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

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



commerciële partners:



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



Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

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

LEKKERS OP Z'N BEST

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

VACATURE: SECRETARIS

Het bestuur van DAK informeert u langs deze weg ons voornemen.

Al enige jaren is het bestuur van DAK op zoek naar een bestuurslid in de functie van secretaris. Hiervan is meerdere malen melding gemaakt in het clubblad en tijdens bijeenkomsten. Tot dusver heeft Walther de Vaan deze taak op zich genomen naast zijn vrijwilligerstaken voor het WOC en DDL. Walther heeft aangegeven dat hij de functie als secretaris niet langer erbij kan doen, wat hem zwaar valt. De overige bestuursleden respecteren volledig dit besluit van Walther en begrijpen dat ook zijn tijd, die hij al in vrijwilligerswerk voor DAK steekt, ergens ophoudt.

Omdat binnen onze atletiek- en wandelvereniging geen reactie komt van onze leden voor het willen vervullen van deze nobele taak, is het bestuur genooddacht een advertentie te plaatsen in een lokale krant. Wellicht reageert een enthousiasteling van buiten onze club. Binnenkort zal de advertentie worden geplaatst.

OLIEBOLLENLOOP

Evenals vorig jaar organiseren Herman en Piet weer de oliebollopen.

Om te weten hoeveel olieballen wij kunnen bestellen kunnen jullie je aanmelden via het inschrijfformulier op de site. Olieballen zijn gratis maar voor koffie, thee en andere consumpties geldt het normale kantinetarief (dus niet de prijs die na de training wordt berekend).

Kom wel op tijd, want er is 'n druk programma. Verder hopen wij op goed weer en 'n grote opkomst. Ook hebben wij 'n 12-tal assistenten nodig, om alles te begeleiden

Geef je als je niet kunt lopen of om 'n andere reden op als assistent(e.)

Wij stellen dat zeer op prijs. Het slagen van deze middag voor iedereen hangt af van voldoende hulp.

Groetjes Herman en
Piet.



Oliebollenloop 2013

Wanneer:	28 december
Hoe laat:	13:30 uur verzamelen, 14:00 uur aanvang
Waar:	Ons clubhuis bij de baan
Voor wie:	Iedereen: hardlopers, wandelaars, nordic-walkers, bodywalkers, hoog- en verspringers, bestuursleden, meerkampers, snelwandelaars, kogelstoters, specials, en iedereen die niet genoemd wordt.



Zet 'm alvast in je agenda!

DE WANDELENDE TAK

Dat was even schrikken afgelopen oktober na een telefoontje van Theo Keetels dat hij met de ambulance naar het ziekenhuis was vervoerd na een bezoek aan de huisarts. Maar inmiddels is Theo geopereerd in het ziekenhuis in Utrecht. Nu is hij thuis herstellende van de bypassoperatie. De wandelclub wenst Theo en alle andere geblesseerden veel beterschap en een voorspoedig herstel toe.

Jan van Heeswijk heeft 16 jaar lang, dus zolang DAK eind augustus de wandeltocht organiseert op vrijdag voorafgaande aan de wandeltocht de routes mee uitgepijld. Op zaterdag de routes mede gecontroleerd en na afloop van de wandeltocht de pijlen weer opgehaald. Dit heeft hij 10 jaar lang samen met Frank Heesbeen gedaan en daarna met Theo Keetels. Als blijk van waardering heeft Louis hem daarvoor hartelijk bedankt en hem een bierpakket aangeboden. De wandelclub is dringend op zoek, nu Jan gestopt is, naar iemand die ons wil assisteren bij het uitpijlen van de routes tijdens onze 17e DAK wandeltocht en daarna.

Nog even terugkomen op de 16^e DAK wandeltocht. Wat was die goed geslaagd met het record aantal van 834 deelnemers en ook een goed positief resultaat. Alle medewerkers heel hartelijk dank voor jullie inzet en hopelijk mag ik het komende jaar weer een beroep op jullie doen. Het is jammer dat Thebe Extra nu al te kennen heeft gegeven dat vanwege interne veranderingen, zij de komende jaren niet meer aanwezig zullen zijn bij onze wandeltocht.

Op zaterdag 12 oktober 2013 hebben Pia, Carla en Louis deelgenomen aan een eendaagse cursus Eerste Hulp bij Wandelletsel. Deze cursus is door de KNBLO opgezet en werd gegeven door twee verpleegkundigen. De deelnemers moesten enkele malen voetzolen, hakken en tenen afplakken. De cursus was erg leerzaam, goed verzorgd en voor herhaling vatbaar.

Op zaterdag 28 december is er weer de jaarlijkse oliebollenloop voor alle leden van DAK dus ook de wandelaars. Verzamelen bij ons clubhuis en de start is om 14.00 uur waarna om ongeveer 15.00 uur de oliebollen met een kopje koffie of thee genuttigd kan worden. Ondertussen kan hierbij het afgelopen jaar de revue passeren. Graag opgeven via de DAK-site.

Op zaterdag 11 jan. 2014 zal de wandelclub weer de 15 KM Nieuwjaarswandeltocht door de Loonse en Drunense Duinen houden voor ALLE leden van de Drunense Atletiekclub, start om 13.00 uur bij de parkeerplaats aan de Steegerf. Carla en Pia zullen de tocht voorbereiden en begeleiden met de rust bij "Bosch en Duin". Hopende op heel veel deelnemers en goed weer.

Op vrijdag 24 jan. 2014 zal Louis weer de jaarlijkse rik- en jokeravond organiseren voor alle leden van de Drunense Atletiekclub, de koffie staat om 20.00 uur klaar in ons clubgebouw. Wie mag zich het komende jaar weer de beste rik of joker koning van DAK noemen? Graag vooraf even opgeven bij Louis Muskens, tel. 0416-374102.

De wandelclub wenst eenieder een gelukkig en vooral gezond Nieuwjaar.

Groetjes Louis Muskens,
voorzitter wandelafdeling DAK

INGEZONDEN

Bedankje van Brayn Schaap

Beste mensen van DAK,

Hierbij wil ik iedereen van lopers, trainers tot begeleiders bedanken voor de mogelijkheid die ze mij hebben geboden om mijn stage voor de opleiding tot looptrainer te voldoen bij DAK Drunen. Ik heb tijdens mijn stage bij DAK veel geleerd en heb me altijd goed vermaakt tijdens de trainingen. Dank daarvoor!

In het bijzonder wil ik mijn stagebegeleider Theo van Baardwijk bedanken voor de tijd en moeite die hij erin heeft gestoken om mij te begeleiden en te beoordelen. BEDANKT THEO!

Verder wil ik iedereen nog een hele mooie en sportieve tijd wensen bij DAK Drunen en misschien komen we elkaar ooit nog tegen.

Sportieve groet,

Bryan Schaap

Bedankje Stefan Dekkers

Graag wil ik de trainers bedanken voor de steun en begeleiding het afgelopen jaar bij het herstel van mijn longen.

Tevens wil ik in het bijzonder Hans van den Heuvel bedanken want dankzij zijn oplettendheid 1,5 jaar geleden bij de training ben ik naar de dokter gegaan en volgden de onderzoeken.

Afgelopen maand had ik voor het eerst het bericht dat het bloed goed was.
Nu op voor de 10 km loop.

Heren trainers: allemaal hartstikke bedankt.

Met vriendelijke groet,

Stefan Dekkers

DAKkers gaan Roparun lopen in 2014



In juni 2014 gaan een 8-tal DAKkers de uitdaging aan om de Roparun te volbrengen om daarmee zoveel mogelijk geld op te halen voor het goede doel. Deze DAKkers maken deel uit van het team 4-Them dat hoofdzakelijk bestaat uit leden uit de gemeente Heusden. Op 7, 8 en 9 juni 2014 (Pinksterweekend) zal het allemaal moeten gaan gebeuren.



Krachtig in onderhoud en kleur

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



verrassend veelzijdig!



Hombergen
schilderwerken

Wat is de Roparun?

De Roparun is een estafetteloop van Parijs naar Rotterdam over een afstand van 525 kilometer (in het verleden van Rotterdam naar Parijs, vandaar de naam Roparun). Met de organisatie van deze loop wordt geld opgehaald voor mensen met kanker. Het motto van de Roparun luidt:

"Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven"

De opbrengsten gaan niet naar onderzoeken, maar komen ten goede aan zaken die het leven van kankerpatiënten kunnen veraangenamen

Wie is 4-Them?

4-Them is een stichting die speciaal is opgericht voor deelname aan de Roparun en als doel heeft om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor dit goede doel. In 2012 heeft 4-Them voor het eerst deelgenomen aan de Roparun en ook dit jaar was 4-Them van de partij. Met deze 2^e deelname heeft 4-Them ruim € 12.000,- opgehaald. In 2014 gaat 4-Them voor de 3^e keer deelnemen en is het idee om maar liefst € 15.000,- voor dit goede doel op te halen!



Hoe ziet het team eruit?

Het team van 4-Them bestaat uit een 25-tal personen die ieder hun eigen belangrijke inbreng hebben voor het slagen van de estafetteloop en daarmee voor binnenhalen van zoveel mogelijk (sponsor)geld. Naast 8 lopers bestaat het team uit fietsers (begeleiden de lopers), chauffeurs (vervoeren het team), mensen voor de catering (zorgen voor eenieders eten en drinken), masseurs (om de benen van de lopers tijdens de loop los te houden) en mensen die voor de PR en sponsoring verantwoordelijk zijn.

4-Them heeft ook een eigen bestuur onder enthousiast voorzitterschap van Giovanni Rijken.

Welke DAKkers doen mee?

Nadat in 2013 een drietal DAKkers als lopers deel uitmaakten van het team (Mar-Hein van de Wiel, Ron de Vaan en Roel Spierings), zijn voor 2014 door hen nog een 5-tal DAKkers geënthousiasmeerd voor de Roparun. Als lopers zijn er bijgekomen Jurgen Lootens, Joris Post, Sander Demmers en Koen van Nieuwburg en als fietser Mari van Beurden.

De komende maanden zal er nog regelmatig aandacht besteed gaan worden aan de deelname aan de Roparun op deze website en in het clubblad. Tot die tijd hierbij alvast aandacht voor een aantal acties en evenementen.

- Stichting Roparun houdt een loterij en ieder deelnemend team wordt geacht om 1.000 loten van € 2,50 per stuk te verkopen (hoofdprijs in 2013 was een Mercedes A180). De verkoop zal in december zijn. Dus kom je ons op de baan of in het clubgebouw tegen, koop dan een lot.
- 4-Them heeft voor 2014 zijn eigen rode en witte wijn, speciaal geselecteerd door Kools Dranken in Drunen waar een deel van de verkoopprijs naar het goede doel gaat. Dus mocht je geïnteresseerd zijn in een fles goede wijn, dan kun je deze daar kopen of bij de deelnemende DAKkers.
- Tot slot alvast een datum die je in je agenda kunt noteren. Op **zaterdag 5 april 2014** zal er in de Ster in Nieuwkuijk 80's 90's 00's Party gegeven worden. Dus heb je goede herinneringen aan de feesten in De Ster en wil je dit nog een keer meemaken, kom dan op 5 april naar De Ster. Kaarten à € 7,50 (incl. consumptie) worden tegen die tijd verkocht door de deelnemende DAKkers.

Meer info?

Kijk op www.4-them.nl en www.roparun.nl

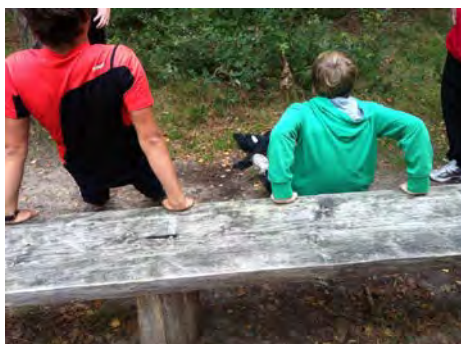
Sponsors? Neem contact op met Koen van Nieuwburg.

Bos- en duintraining op zondag

Onlangs heeft Ad Kivits, trainer van de C/B-junioren, het initiatief genomen om te starten met een duintraining op zondagochtend. Hij heeft al een paar trainingen geven en het blijkt dat de atleten het leuk vinden en zelf het initiatief nemen om te komen. Het is een mengeling van korte-, middenafstand en technische atleten, het is dus voor alle atleten een geschikte training. Het resultaat van deze training is dat je uithoudingsvermogen verbetert, je wordt sterker en je coördinatie verbetert. Maar natuurlijk is het ook een leuke en gezellige training en je komt er moe en voldaan van thuis. Lijkt het je leuk om een keer mee te doen dan ben je van harte welkom! De atleten verzamelen om 09.15 bij de Stulp aan de Admiraalsweg in Drunen en fietsen dan gezamenlijk naar Giersbergen. Natuurlijk kun je ook met eigen vervoer naar Giersbergen komen. De training is van 09:30 uur tot 11:00 uur



inlopen



krachtoefeningen op het bankje



looptraining in het losse zand (Antoine van der Sanden)



Geert de Gouw en Lewis Levy rennen een berg omhoog in het losse zand



Trainen van uithoudingsvermogen



Snelheid maken van de berg af door jezelf naar voren te laten vallen



RIK- en JOKERAVOND

**VOOR LEDEN en introducees van de
Drunense Atletiek Klub**

Op vrijdag 24 januari 2014

In ons clubhuis

Inschrijven en koffie drinken vanaf 20.00 uur
Aanvang kaarten uiterlijk 20.30 uur

Om een idee te hebben hoeveel deelnemers er zijn

GRAAG OPGEVEN BIJ

Louis Muskens, tel.: 0416 37 41 02



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

Onderstaande foto kwam Hans Brok tegen in de kantine van RKDVC

In dit kampioensteam zagen we Tini de Laat, toen al een kampioen en nu nog steeds, wel in een andere tak van sport maar toch...Knap Tini dat je nog steeds op het hoogste niveau meedoet.



JEUGDPAGINA

Discozwemmen voor de jeugd

Vrijdag 8 november was het weer zover, het discozwemmen voor de jeugd. Op kosten van de club zijn we met maar liefst 46 jeugdige atleten naar Olympia-zwembad in Waalwijk geweest om een uur veel plezier te hebben in het water terwijl een DJ leuke muziek uit de boxen liet komen en er veel discolichten schenen. Na het discozwemmen werden de kinderen verwend met een pakje drinken en een zakje chips. We vonden het weer een groot succes en willen via deze weg graag de begeleiders bedanken voor hun hulp: Wichard, Danny, Olaf, Thom, Antoine en Geert.

Sportieve groet van de NAC (Neven Activiteiten Commissie)
Sanne van Driel en Yvonne van Veen

ZONDER HULP GEEN DROPPING - OPROEP VOOR HULP

Vrijdag 13 december is het weer zover: De dropping!!

Georganiseerd door de NAC voor de D, C en B junioren.

Zonder hulp geen dropping, dus willen we hierbij een oproep doen.

We hebben mensen nodig die kinderen kunnen dropen, die met een groepje kinderen wil meelopen en mensen met een grote auto of bus.

Wil je helpen? Mail dan snel naar: nac@dakdrunen.nl

Sportieve groet,
De NAC (Neven Activiteiten Commissie)
Sanne van Driel en Yvonne van Veen

P.S. De kinderen krijgen nog een brief met de uitnodiging voor de dropping en verdere informatie.



DAK-Drunen
Indoor
Utrecht

Tijdens deze jeugd indoor atletiekwedstrijd op 9 november, in het gebouw en stadion van FC Utrecht, werden de volgende prestaties geleverd: Stijn v. Nierop (junior C) op ver 4.23 m. en 60 meter 9.29 s., Anne v. Nierop (pupil A) hoog 1.15 m., kogel 5.04 m. en 60 meter 10.68 s., Kevin v. Loon (pupil A); clubrecords 60 meter 9.56 s. en ook ver 3.76 m. kogel 6.64 m. pr. Daniek v. Loon (Mini Pupil) werd 1e op de meerkamp, 50 meter 10.14 s., ver 2.37 m. en foamspeer 5.60 m.

Daniek van Loon opnieuw op de eerste plaats.

Daniek van Loon opnieuw op één



EMTÉ
SUPERMARKTEN

**VERMEULEN &
RECLAME**

3M Gecertificeerd Signmaker

CARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERSEN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

SPECIAL OLYMPICS REGIONAAL EVENEMENT



Op 5 oktober 2013 hebben 5 DAKkers bij atletiekvereniging ACW Waalwijk mooie prestaties neergezet. Het weer zat mee. Maar liefst 14 verenigingen uit heel Nederland deden mee. De dag begon met het afleggen van de eed en de vlam werd aangestoken. De wedstrijd startte met de voorrondes 100meter sprint, 200meter, kogel, of ver. Na de middagpauze gingen de finales van start met op het einde de estafette. Heel fijn dat Kees Disseldorp de wedstrijdleider was. Een vertrouwd gezicht en vraagbaak voor ons. Ook heel leuk, dat Hans van der Linden prachtige foto's heeft gemaakt. Nieuwsgierig geworden naar de prestaties van onze atleten? Nicolay Kuster, Jeffrey de Vaan, Lars van Ravenstein, Pedro Tromp en Harrie Verhoeven deden mee.

Uitslagen voorrondes en finale;

	Voorronde:	Finale:	
Niclay	100meter 18,58 sec.	19,72 sec.	6 ^{de}
	200meter 40,86 sec.	42,57 sec.	6 ^{de}
	verspringen 2.83 m	2,73 m	5 ^{de}
Jeffrey	100meter 14,01 sec	14,18 sec	6 ^{de}
	200 meter 29,54 sec	29,39 sec	3 ^e
	verspringen 4.01m	3.94m	1 ^{ste}
Lars	100meter 15,88 sec	15,35 sec	1 ^{ste}
	200 meter 41,32 sec	33,12 sec	1 ^{ste}
	kogel 4 kg 6.88 m	6,80m	2 ^{de}

Pedro	100 meter 20,81 sec	20,75 sec	3 ^{de}
	200 meter 45,06 sec	45,77 sec	5 ^{de}
	kogel 4 kg 4,97 m	4,90m	4 ^{de}

Harrie	100meter 38,89 sec	38,04 sec	1 ^{ste}
	200 meter 1.28,80m	1.31,46mi	4 ^{de}
	kogel 4 kg 3,53 m	3,12m	3 ^{de}

Met dank aan Hennie en Jan, de ouders van Lars voor hun spontane hulp.

Met sportieve groetjes Ria van Houten.

COLUMN

Roeien zonder water

Gebreken komen met de jaren. Het zal wel, zo heb ik altijd gedacht. Maar deze jongen zal ervan gevrijwaard blijven, want hij houdt lijf en leden fit met hardlopen. Des te ironischer is het dan ook dat ik de laatste paar jaar steeds meer problemen krijg met dat lijf, allemaal te danken aan het rennen.

Sinds vier maanden is het hardlooppitme bij mij danig verstoord. Het rechteronderbeen steigert als ik die schoenen aantrek. Of mijn scheenbeen doet zeer, of mijn kuit wordt steenhard, of mijn knie zeurt: het is telkens wat anders. Als je dan een paar keer hebt meegemaakt dat je een kilometer of vier naar huis moet strompelen omdat dat onderbeen echt niet mee wil doen, dan vergaat je de zin in hardlopen snel.

Andere loopschoenen gekocht. Werkte niet. Naar de fysiotherapeut geweest. Hij had handige handjes, de pijn in kuit en knie werd eruit gekneed. Maar helpen deed het niet. Binnen de kortste keren trok de ellende er toch weer in. Op een gegeven moment moet je een conclusie trekken: dat hardlopen moet maar een tijdje worden geparkeerd. Dat is een moeilijke beslissing, want lopen zit al ruim 25 jaar in de genen. Dat werkt ook psychisch door: ik móet en zal lopen. Totdat je er door schade en schande achter komt dat het echt niet meer kan.

Als je zolang intensief sport, dan kun je dat niet meer achterwege laten. Met zakken chips op de bank naar Kwalbert Verlinde gaan turen: ik vind het geen aantrekkelijk vooruitzicht. Dus ga je een alternatief zoeken. En die heb ik gevonden bij Slenderfit, waar mijn vrouw ook sport. In voorgaande columns heb ik al eens verteld over mijn ervaringen met fitness. Die waren niet om naar huis toe te schrijven: binnen sporten vond ik niks, het was saai.

Maar dat was toen, in een tijd dat ik nog gewoon kon hardlopen. Als ik naar buiten wilde om kilometers weg te malen, kon ik dat ook doen. Lekker lopen op de baan, in de bossen, of op een fietspad. Nu is die situatie anders, dus kijk je er anders tegenaan. Al is het wel zo dat ik in die sportschool al die martelwerktuigen links laat liggen. Ik beperk me tot fietsen en roeien.

Ik moet zeggen: het went. Een keer of vier per week trap ik me een ongeluk zonder ook maar één meter vooruit te komen. Of ik zit op een roeiapparaat zonder water. Een uur duurt lang, maar na afloop voel ik me er wel bij.

Maar dat hardlopen blijft toch trekken. Dus soms sta ik op een loopband. En het lopen doet geen pijn meer. Ook niet de dag daarna. Dat is een klein wonder. Ik kan al bijna tien kilometer rennen – geen centje pijn. Hoe dat dat komt, dat vertel ik de volgende keer.

Kees Klijn

SNELWANDELEN

Anne van Andel Nederlands Kampioene snelwandelen

Zondag 6 oktober 2013 in Tilburg was een bijzondere dag. Anne van Andel, debutante op een snelwandelwedstrijd, sleepte direct de Nederlandse titel mee naar huis. Meerdere DAK-snelwandelaars waren naar het wielerparkoers Pijnenburg in Tilburg vertrokken voor deelname aan het Nederlands kampioenschap of een van de bijnummers.

De vrouwen snelwandelen 10 km en aan de start stonden Anne van Andel en Yvonne Grootswagers. Voor Anne was dit haar eerste wedstrijd en dus ietwat onwennig. Na de start bleef zij op korte afstand achter de favoriete van vorig jaar. Na enkele ronden werd het erg spannend, Anne was naar de koploopster gelopen en liep daarna zelfs ruim uit. Verbazing alom bij publiek en organisatie. Toch was de wedstrijd nog niet gelopen, want nummer twee kwam terug. Een spannende wedstrijd, die het publiek veel bood. De laatste ronde moest de beslissing brengen en dat gebeurde. Na een laatste aanmoediging bij de doorkomst versnelde Anne en snelwandelde zij onbedreigd naar de overwinning en haar eerste Nederlands Kampioenschap. Een bijzonder moment. Haar tijd op de 10 km 1.07:18 uur(8,91km/uur) was tevens een clubrecord.



Yvonne Grootswagers kreeg onderweg veel last van haar enkel, die de week ervoor was geblesseerd. Door een duwtje onderweg van een ongedurige medeatleet schoot het in haar kuit en moest Yvonne in derde positie opgeven. Erg jammer, het podium had er zo maar nog mooier uit kunnen zien.

Behalve Anne van Andel en Yvonne Grootswagers kwamen aan de start Jan Netten op de 10 km, Bas van Andel op de 20 km, Mirjam Kies op de 5 km en Stijn en Anne van Nierop op respectievelijk de 3 en 1 km.

De 20 km was voor Bas van Andel eveneens zijn eerste wedstrijd. Bas begon behoudend en kon daarom de snelheid goed vasthouden en zelfs nog iets verhogen. Zijn tijd: 2.13:34 uur (8,98km/uur) een persoonlijk record.

Dat zowel Anne van Andel als haar vader Bas goede wandelaars zijn is op zich geen verrassing. Beiden wandelen al vele jaren bij de Vrijbuiters in Wijk en Aalburg, waar zij de nodige kilometers al hebben afgelegd.

Op de 10 km startte Jan Netten. Jan startte voortvarend, maar het was lastig om dit tempo vast te houden. Toch was Jan tevreden met zijn tijd onder het uur van 59:35 min(10,07km/uur).

Mirjam Kies liep op de 5 km een tijd van 40:27 min(7,41km.uur) en is daarmee op de weg terug.

Zowel Stijn als Anne van Nierop snelwandelden een clubrecord. Stijn bij de junioren C op de 3 km in een tijd van 20:01 min(8,99km/uur) en Anne meisjes pupillen A op de 1km 6:47 min(8,84km/uur).

Een mooie snelwandeldag, ook al omdat bij het NK mannen 50km de wedstrijd tot de laatste ronde spannend bleef.

Opnieuw clubrecords in Rotterdam op 3 november 2013.

Terwijl in Drunen de Drunense Duinencross een groot succes was snelwandelden enkele DAKkers in de eerste wedstrijd van de winterserie in Rotterdam aan het Lange Pad.

Ad Leermakers op de 10 km en Anne van Andel bij de vrouwen op de 5 km en Stijn van Nierop op de 3 km en zus Anne op de 1 km.

Fresenius Medical Care

**Totaalleverancier
voor uw
dialysekliniek**

www.fmc-ag.com

MEDIFIT
DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

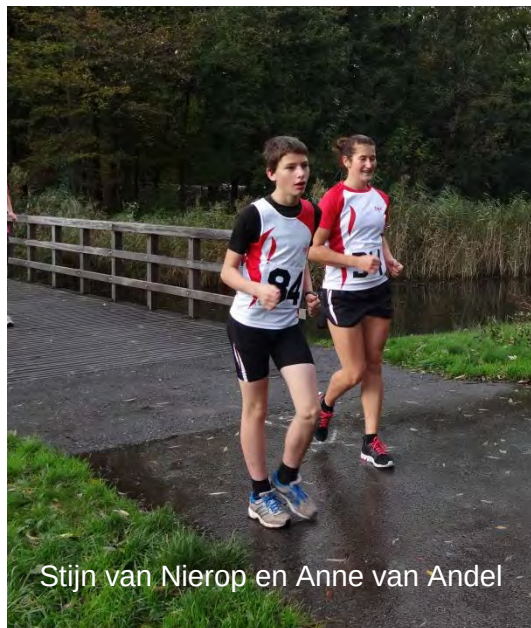
Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl

Ad had een goede opbouw van zijn wedstrijd en kon deze redelijk vlak afwerken naar een eindtijd van 1.12;16 uur (8,3km/uur).

Anne van Andel had goede verwachtingen om ook op de 5 km het clubrecord te verbreken. Tijdens de clubkampioenschappen lukte dit op de 3 km en tijdens het NK op de 10 km. Vandaag de 5 km op het programma. Anne startte voortvarend, zeg maar hard en de snelheid moest na ca 3 km naar beneden, maar in de laatste ronde was er toch nog wat reserve en kon er nog een tandje bij naar een eindtijd van 30:38min (9,8km/uur), haar derde clubrecord. Stijn van Nierop had er zin in en ging ook voortvarend van start. Stijn kon het tempo goed vasthouden en verbeterde zijn tijd naar 19:34 min (9,2km/uur). Een verbetering van ongeveer een halve minuut en uiteraard een nieuw clubrecord. Anne van Nieop was niet helemaal fit, maar liep in haar bekende fraaie stijl naar 7:31 min (8,0km/uur op de 1 km).

Ook in Rotterdam schitterden de DAK-snelwandelaars.



Stijn van Nierop en Anne van Andel

Clubrecords voor Stijn van Nierop en Jan Netten in Rotterdam op 17 november 2013.

Aan het Lange Pad in Rotterdam was alweer de tweede wedstrijd van de RWV-winterserie. Een grote afvaardiging van DAK was aanwezig en deed van zich spreken. Persoonlijke records en clubrecords.

Op de 10 km startten Jan Netten (M45) en Bas van Andel (M55). Jan startte sterk en zijn rondetijden liepen langzaam terug, totdat Jan zich verstpapte in een weggongelijkheid, met als gevolg, dat hij snelheid terug moest nemen. Toch kon Jan nog door blijven gaan, maar liep zijn snelheid zelfs even terug naar 10,0 km/uur ipv 10 hoog. De laatste ronde kon er nog een streepje bij en eindigde Jan in 57:27 min (10,44km/uur) toch nog een verbetering van zijn eigen clubrecord. Voor Bas van Andel was dit de eerste wedstrijd met jurering en zijn eerste 10 km als snelwandewedstrijd. Bas vertrok sterk en kon dit goed vasthouden. Slechts de laatste paar rondes moest hij iets toegeven. Zijn tijd 1.01:52 uur.(9,7km/u). De benen waren zeer moe wist Bas te vertellen, maar kon er wel bij lachen.

Op de 5 km startten Anne van Andel (Vrouwen) en Harry Bijnen (M60). Anne had pas twee weken geleden het 5 km clubrecord naar haar toegehaald en wat zou het vandaag worden? Het plan was om de wedstrijd anders op te bouwen, maar de eerste paar rondes was de snelheid iets te laag, zodat een verbetering van haar tijd er niet in zat. De laatste ronde was er een van hoog niveau met een rondesnelheid van boven de 11 km/uur. Eindtijd: 30:58min (9,69km/u).

Harry Bijnen is de laatste maanden geteisterd door blessures, maar vandaag kon Harry zijn 5 km goed uitlopen, waarbij het tekort aan trainingsarbeid merkbaar was. Zijn eindtijd: 35:06min 8,55km/uur. Toch was Harry blij weer te hebben gesnelwandeld.

De 3 km waren voor Stijn van Nierop, Jongens Junioren C en Yvonne Grootswagers, Vrouwen. Stijn trok direct van leer met een hoge startsnelheid van 9,6km/uur. Na zijn clubrecord van vorige week zag dit er natuurlijk sterk uit. Stijn nam iets terug in tweede ronde, maar zette de laatste ronde aan voor een sterke eindtijd van 19:15 min (9,35km/uur) een nieuw Clubrecord. Stijn ga zo door.

Yvonne Grootswagers had gekozen voor de 3 km. De start was goed, maar onderweg kreeg Yvonne last van haar luchtwegen, waar ze al bang voor was. Hierdoor kon ze helaas niet meer aanzetten, eindtijd 20:57 min 8,59km/uur).

De kortste afstand, de 1 km, werd afgelegd door meisje pupil A, Anne van Nierop. Weer helemaal hersteld van haar griepigheid, ging ze er als een haas vandoor. In haar bekende fraaie stijl snelde ze naar 5:49 min(8,8km/uur) bijna een minuut sneller dan 2 weken en slechts 2 sec onder haar eigen Clubrecord.

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

DAK IN DE MEDIA

DAK Blauwe Meer Cross

Op 20 oktober werd de Blauwe Meer Cross in Loon op Zand gehouden. Dit was de eerste regionale cross, waar diverse DAK-Drunen-atleten aan de start kwamen.

TOP-10 UITSLAGEN

1000 meter: 4e Nikki v. Delft (Pupil B)

3350 meter: 5e Daphne v. Zandvoort, 6e Harry v. Ham en 9e Geert Elferink (allen Junior B)

5500 meter: 2e Ciska Hensen en 5e Jacqueline Nieuwenhuizen (beide Vrouwen 35)

8250 meter: 4e Marlie Snijders (Mannen 60) en 6e Mar-Hein v.d. Wiel (Mannen 35)



DAK-Drunen tijdens de Blauwe Meer Cross.

ATLETIEK

Van Andel grijpt Nederlandse titel

Het was gisteren spannend bij het NK snelwandelen in Tilburg. Zowel bij de mannen als bij de vrouwen zaten de nummer één en twee ontzettend dicht bij elkaar. Bij de vrouwen die de tien kilometer liepen, was Anne van Andel uit Wijk en Aalburg de snelste. Met slechts een verschil van honderd meter bleef ze Sandra Maas voor.

Tijdens de vijftig kilometer lange race bij mannen liep Rob Tersteeg een groot deel van de race achter Frank van der Gullik aan, maar won eerstgenoemde toch.

DAK-meerkamp in Den Bosch

DAK-atleet Kevin v. Loon won deze meerkamp bij de pupillen A.

sprint 9.4
ver 3.54
kogel 5.67.
Zus Daniek, minipupil, scoorde sprint 7.8, ver 2.18, bal werpen 10.78.



1e plaats voor Kevin v. Loon (pupil A).

Zilveren plak voor Daniek van Loon

DRUNEN/REUSEL - Daniek van Loon (Mini Pupil C) heeft op zaterdag 26 oktober een knappe tweede plaats behaald bij de Meerkamp Atletiek bij de Indoor in Reusel. Prestaties Daniek van Loon: 40 meter (8.10 seconden), Hoogspringen (80 centimeter), Kogelstoten (4.21 meter) en de 600 meter (2.53 minuten).



DAK-Drunen

Special Olympics atletiek



DAK-Drunen: 65+ Harry Verhoeven.

Een team van DAK-Drunen, onder leiding van coach Ria van Houten, was aanwezig in Waalwijk op 5 oktober 2013 bij de Special Olympics atletiek.

130 G-atleten van 14 atletiekverenigingen uit Zuid-Nederland en België gingen de strijd met elkaar aan. De Special Olympics

zijn wedstrijden speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking. De sportonderdelen zijn 100 en 200 meter sprint, keuze uit één technisch onderdeel (bal werpen, kogelstoten of verspringen) en als afsluiting is er een estafette van 4x100 meter.



DAK-Drunen: aanwezig bij de Special Olympics atletiek.

‘De kick van het snelwandelen is moeilijk uit te leggen’

door **Max van der Put**

TILBURG – Het klinkt mooier dan het is, geeft Yvonne Grootswagers-Leermakers zelf ook toe. Zij doet zondag op de wielervedstrijd van TWC Pijnenburg in Tilburg mee aan het NK snelwandelen over tien kilometer.

De 35-jarige Kaatsheuvelse weet namelijk nog niet hoeveel deelnemers er aan de start staan. „Maar er zijn in Nederland maar tien vrouwen met een startlicentie. En die zullen niet alle tien meedoen”, denkt ze. Grootswagers weet wel dat ze hoogstwaarschijnlijk niet gaat winnen. Sandra Maas heeft zich namelijk al wel ingeschreven en de titelhouster is

stevast sneller dan haar. Maar de Kaatsheuvelse denkt dat er misschien wel een verrassing uit de hoge hoed komt. „Anne van Andel gaat haar eerste officiële wedstrijd lopen. Ze is pas 23 jaar en heeft veel talent. Ik zou het helemaal niet erg vinden als ze mij voorblijft. Het is allang mooi dat we er weer eentje bij hebben!” Want wie gaat er nou snelwandelen? „Ik heb het van huis uit meegemaakt en dat geldt voor Anne

► Zoals Yvonne door vader Ad werd geënthousiasmeerd, zo brengt zij het weer over op zoon Bart

ook. Ik vind het moeilijk om uit te leggen wat de kick van het snelwandelen is. Het is in ieder geval een sportieve bezigheid die niet zo blessuregevoelig en belastend voor je lichaam is als hardlopen bijvoorbeeld. En het stimuleert om steeds je grens te verleggen.” Ze komt uit voor de Drunense Atletiek Klub, waar de jeugdleden allemaal kennismaken met deze tak van sport. „Bij de vereniging laten ze de kinderen overal aan proeven. Je ziet dat sommigen er echt aanleg voor hebben.” Zoals Yvonne door haar vader Ad werd geënthousiasmeerd voor het snelwandelen, zo brengt zij het weer over op haar zoon Bart (7). „Niet dat hij het moet gaan doen, maar hij vind het echt leuk.”

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