

OnderDAK

Clubblad van



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...



Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	3
VOORWOORD.....	5
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	5
VAN DE BESTUURSTAFEL	7
UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING	9
TRAININGSOVERZICHT WINTER 2013-2014.....	10
DE DRUNENSE DUINENLOOP	11
"Lopen zonder zorgen"	11
woordje burgemeester Hamming	11
DDL krijgt "spreekminuten"	12
33 ^e editie Drunense Duinenloop.	13
Verkeersregelaars gevraagd....	13
Vrijwilligers gevraagd!	14
Startnummer met uw voornaam	15
BibTag in plaats van de bekende chip in de schoen	17
Shirt Drunense Duinenloop alleen bij voorinschrijving te koop.	19
Laat uw werknemers meedoen aan de Drunense Duinenloop	23
GESLAAGDE NIEUWJAARSRECEPTIE.....	25
CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS DAK 05 JANUARI 2014	26
DE WANDELENDE TAK	27
DAK winterwandeling	27
INGEZONDEN	28
DAK en de Roparun	28
De Houffatrail	29
COLUMN	31
Paranormale aanpak van mijn blessure	31
DAK-indoor VLIJMEN	32
SNELWANDELEN	33
Winterserie Rotterdam 1 december 2013.	33
Snelwandelwedstrijd 15 december 2013 in Amsterdam.	33
Winterserie 5 januari 2014 in Rotterdam.	33
.....	34
WEDSTRIJDVERSLAGEN.....	35
Clubcross DAK	39
CLUBRECORDS AANGESCHERPT IN 2013.....	41

Redactie Clubblad

Kees Klijn, de Ruyterstr. 24, Tel. 0416-372276, Frans v Delft, Achterstr. 10A, Tel. 0416 320130

E-mail: clubblad@dakdrunen.nl

Kopij inleveren, bij voorkeur op e-mail adres: clubblad@dakdrunen.nl.

Versijning volgende clubbladen: 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 2, uiterlijk zondag 22 februari 2014.

de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum



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

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



Restaurant



Brasserie

Lid van:
Zo Gastvrij is Brabant



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

VOORWOORD

Beste mensen,

Het jaar is omgevlogen. Voor je het beseft, ben je alweer zaken aan het regelen die je een jaar daarvoor, voor je gevoel, net hebt afgerond.

Toch zijn er 365 dagen voorbij gegaan waarin we met elkaar het een en ander hebben meegemaakt. Opgeteld met wat ieder individu nog eens afzonderlijk in zo'n jaar beleeft, heel wat. Mooie dingen om graag aan herinnerd te worden maar ook momenten of gebeurtenissen die je zou willen deleten. Wat helaas niet zomaar kan. Wat zouden we zo nu en dan graag even de tijd terugzetten. Te hopen is het dat het afgelopen jaar de voorspoed de overhand heeft gehad, maar de realiteit is dat het helaas niet bij een ieder het geval is.

Toch moeten we vooruit blijven denken om de zin in het leven te houden, dat immers veel te bieden heeft. 2014, een jaar dat nog maar net begonnen is en zoveel kansen biedt, sportief gezien maar ook het delen van geluk met elkaar en uitdagingen aangaan.

Voor een ieder die niet op de nieuwjaarsreceptie kon zijn wens ik namens het bestuur alsnog een heel gezond 2014 toe met al het geluk wat nodig is om 2014 een memorabel jaar te maken wat over ca. 350 dagen niet gedeleted hoeft te worden maar de boeken in kan gaan als een succesvol jaar.

Een speciaal woord van dank voor alle aanwezigen tijdens de nieuwjaarsreceptie op vrijdag 10 januari jl. en voor die vrijwilligers die zich voor dit event van DAK hebben ingespannen.

Peter Goedhart
voorzitter Atletiek- en Wandelvereniging DAK

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

(Alle uitgebreide (wedstrijd)gegevens vind je op de website)
vrijdag 17 januari 2014 Feestavond pupillen/D/C junioren
zondag 16 maart 2014 33^e Drunense Duinenloop
zaterdag 30 augustus 2014 17^e DAK Wandeltocht
Voor de actuele agenda kijk ook op www.dakdrunen.nl bij agenda.

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) 321600

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

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



Rabobank De Langstraat draagt sporters een warm hart toe.

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/delangstraat



Rabobank

VAN DE BESTUURSTAFEL

Rubriek van de Bestuurstafel ?!

Deze pagina is helaas niet beschikbaar...



De redactie van het clubblad had de tekening al klaarstaan ;-)

Op het nippertje toch nog een rubriek..... bestuur druk druk druk

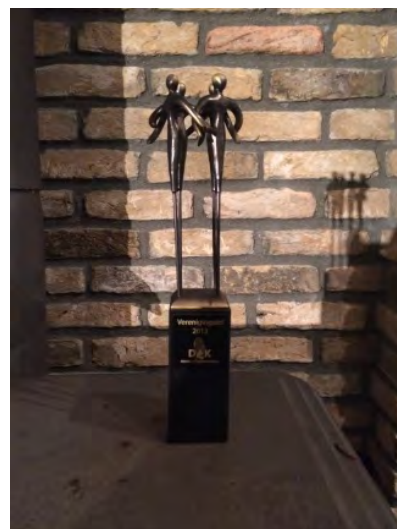
Het bestuur maakt er van:

Aan de bestuurstafel of gaan we kaarten deze maand?

De rubriek:

Unaniem is *Henk Liefthing* **Verenigingslid 2013** geworden. Een bijzonder eer voor bijzonder werk bij het WOC maar ook voor DDL en op diverse andere terreinen. Een vrijwilliger waar je energie van krijgt.

Tijdens de nieuwjaarsreceptie was Henk niet in de gelegenheid de prijs in ontvangst te nemen, maar op 31 januari a.s. zal dit alsnog plaatsvinden tijdens de bijzondere avond voor juryleden.



Het beeldje dat voortaan bij de benoeming wordt uitgereikt heeft de titel "Hoogstaand Geïnspireerd" en is ontworpen door kunstenaars Corry Ammerlaan.

Deze week hebben gesprekken plaatsgevonden met een clublid die had aangegeven vrijwilliger te willen worden binnen onze vereniging. Nu zijn alle vrijwilligers enorm welkom, welke taak men ook vervult binnen de vereniging. Wij zeggen maar zo, veel handen maken licht werk en iedereen

heeft zijn kwaliteit. Die persoonlijke kwaliteit door ervaring of vanuit ambitie gedreven maakt het radartje dat een uurwerk tot lopen kan brengen tot de klok slaat!

Zonder het bestuur op de borst te willen slaan is de vrijwilliger die in het bestuur wil plaatsnemen er een met een gouden randje. Wat hebben we er allemaal niet aan gedaan om een secretaris te vinden en hoe diep moest Walther de Vaan niet gaan om deze taak er ook nog eens bij te nemen. Alle reden om verheugd te kunnen mededelen dat we een vrijwilliger hebben gevonden, zij heeft zich zelf aangemeld, die de bestuursfunctie van secretaris op zich wil gaan nemen. Het bestuur is nu al verheugd omdat alleszins de verwachting is dat zij de kwaliteit heeft die nodig is om deze functie goed te gaan vervullen. Het bestuur draagt haar voor op woensdag 26 februari a.s. tijdens de Algemene Ledenvergadering (ALV). De uitnodiging voor de ALV en de naam van deze kanjer vindt u elders in dit clubblad.

De jubilarissen (25 en 40 jaar lid en vrijwilliger van DAK) worden gehuldigd tijdens de ALV. De jubilarissen krijgen een separate uitnodiging. Hierbij dient te worden opgemerkt dat het vanuit het verre verleden data van aanmelden bij DAK en bij de Atletiekunie niet synchroon liepen. Mocht u van mening zijn dat u in aanmerking komt voor de bijzondere erkenning, de Atletiekuniespeld, dan vragen wij u contact op te nemen met een van de bestuursleden.

Het landelijke Start-to-Run-programma vangt weer aan op 8 maart a.s. in Drunen maar ook (wegens succes, in het bijzonder te danken aan Jan Haverhals looptrainer niveau 3) op locatie Vlijmen. De Start-to-Run lopers blijken ook het afgelopen jaar de bron te zijn van mensen die hun leven willen veranderen. Een nieuwe levensstijl waar lopen toe behoort. Ben als DAKker bereid om als je toch enthousiast praat over je hobby en dit uitdraagt als het ultieme waar je energie van krijgt deze boodschap over te dragen op iedereen die naar je luistert. Vergeet dan vooral niet te vertellen dat je bij DAK onder leiding van de trainers beter wordt, sneller maar dat het ook gezelliger is. Het helpt je om de O zo moeilijke discipline op te brengen om uiteindelijk het lopers virus te ontvangen. Als we daar inslagen moeten we volgend jaar weer meer dan 60 nieuwe leden van 2013 aan onze ledenlijst kunnen toevoegen.

Afsluitend voor deze editie:

DAK start met het KNBLO-wandelprogramma Via 4-daagse en heeft gediplomeerd wandeltrainster tevens lid van DAK, Irene Zöllner, bereid gevonden dit inmiddels bekende trainingsprogramma te willen begeleiden. Natuurlijk is het programma bedoeld om de niet ervaren wandelaar kennis te laten maken met deze prachtige sport, maar er zit nog iets extra's aan... Heb je de ultieme droom om een keer de 4-daagse van Nijmegen te lopen en je bent geen lid van de KNBLO, neem dan nu je kans waar! Meedoen aan de training van Via Vierdaagse betekent dat je automatisch ingeschreven bent voor Nijmegen! Op de website is binnenkort de aanmelding mogelijk en natuurlijk kan je er alles over vinden wat het concept inhoudt.
www.dakdrunen.nl ook voor niet leden!

Het bestuur van de Atletiek en Wandelvereniging DAK
Een vereniging om trots op te zijn!

In de volgende editie meer over de feestcommissie waarvoor eveneens drie vrijwilligers zijn opgestaan.

UITNODIGING ALGEMENE LEDENVERGADERING

Alle leden zijn van harte welkom!

Op woensdag 26 februari a.s. om 20.30 uur in het clubhuis!

AGENDA:

1. Opening
2. Verslag Algemene Ledenvergadering 2013
3. Algemeen jaarverslag
4. Financiën
 - financieel verslag jaarrekening 2013 door de penningmeester;
 - verslag kascontrolecommissie;
 - vaststelling jaarrekening 2013;
 - begroting 2014;
 - benoeming kascontrolecommissie 2014.
5. Bestuursverkiezing
 - Aftredend en herkiesbaar: Kees Klerx in de functie bestuurslid "Recreanten";
 - Voorstel bestuur tot benoeming van *Fieneke van de Ven* voor de vacature Secretaris;
 - Aftredend en herkiesbaar: geen van overige huidige bestuursleden;
 - Vacant: bestuursfunctie: Bestuurslid Beheerszaken.
6. Rondvraag
7. Sluiting

In de week voorafgaand aan de Algemene Ledenvergadering zijn het jaarverslag 2013 alsmede de notulen ledenvergadering 2013 via de website te downloaden, www.dakdrunen.nl

Zij die interesse hebben in één van de bovenstaande bestuursfuncties, of meer willen weten over de inhoud van deze functies, kunnen contact opnemen met ondergetekende.

Voor de bestuursfuncties van Recreanten en Secretaris worden eventuele gegadigden vriendelijk verzocht zich uiterlijk voor aanvang van de ALV te melden bij de voorzitter.

Graag tot ziens op woensdag 26 februari a.s.

Namens het bestuur,
Peter Goedhart
Voorzitter Atletiek- en Wandelvereniging DAK

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
Junioren 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
Junioren B/C			
Dinsdag	19.30-21.00	d'Oultremont	Ad Kivits
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten, Ad Kivits
Junioren A, Senioren(baanatletiek)			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Specialisatie (Senioren en Junioren A/B/C)			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten (werpen)
Vrijdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps (atleten op uitnodiging)
Zaterdag	11.00-12.15	Sportpark	Theo van Houten(springen in overleg)
Zaterdag	14.00-15.15	Clubgebouw	Theo van Houten (krachtraining in overleg)
Junioren A, Senioren(middel)lange afstand			
Dinsdag (weg)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk
Donderdag (baan)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk
Zondag	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 recreantenloopgroepen, waaronder Start-to-run en DDL-clinics.

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

Drunense Duinenloop

“Lopen zonder zorgen” woordje burgemeester Hamming

Heel even heb ik overwogen de optelsom te maken; hoeveel kilometers die duizenden lopers in de afgelopen 32 jaren afgelegd moeten hebben. Maar ik kwam er al heel snel achter dat het er onwaarschijnlijk veel moeten zijn geweest.

Onwaarschijnlijk veel kilometers die al die hardlopers door het prachtige Drunense duinenlandschap hebben gerend. Een ongekennde prestatie, waarvoor ik mijn petje voor afneem. Zelf heb ik me nooit gewaagd aan hardlopen, maar het moet volgens mij heerlijk zijn om al die kilometers door de vrije natuur te rennen. Een heerlijk frisse neus halen, is wat dat betreft een understatement.

Natuurlijk begrijp ik dat het fanatieke hardlopers om hele andere dingen te doen is dan alleen de locatie van de wedstrijd. Ze willen presteren, liefst nog sneller dan de vorige keer. Behalve de persoonlijke conditie zijn de wedstrijdcondities daarvoor belangrijke voorwaarden. Wat dat betreft mogen we ons gelukkig prijzen met de Drunense atletiekvereniging DAK, die deze wedstrijd al die jaren organiseert. Ieder jaar weer doet ze hun uiterste best ervoor te zorgen dat de lopers zich alleen hoeven bezig te houden met de wedstrijd. Ook dit jaar is dat niet anders.

Alle lopers krijgen namelijk voor het eerst een startnummer met daarin de tijdregistratie verwerkt. Zeer geavanceerd en super handig. Ook nieuw is dat op het startnummer de voornaam van de loper is gedrukt. Daardoor kan het publiek iedereen persoonlijk aanmoedigen. En krijgen de lopers het morele duwtje om een nog snellere eindtijd neer te zetten.

Het kan daardoor niet anders dan een fantastische wedstrijd worden. Ik wens de deelnemers daarmee veel succes en de toeschouwers veel plezier.

Jan Hamming, burgemeester



DDL krijgt “spreekminuten” tijdens het evenement “Dromen – Doen – Heusden”

De DDL-commissie is door de gemeente Heusden uitgenodigd om op zondag 26 januari a.s. zich te presenteren en antwoorden te geven over het succes van het evenement. Het is de gemeente niet ontgaan, dat een eendaags evenement met meer dan 250 vrijwilligers en een sterke commissie de gemeente Heusden op de kaart heeft gezet. Jaap Verstraate en Erik Tausch zullen deelnemen aan de tafelgesprekken.

Die dag staat ook in het thema van de “doeners” binnen de gemeente Heusden. De DDL commissie zal verspreid over die dag aanwezig zijn en deel gaan nemen aan een aantal panelgesprekken en vragen beantwoorden in 1 van de hallen waar de DDL ruimte aangeboden heeft gekregen. Het zou leuk zijn als wij u, als DAK-lid, daar ook mogen treffen en samen vooruit mogen kijken naar de DDL 2014.

De tweede editie van de Dromen-Doen-Heusden dag

Op zondag 26 januari 2014, (tussen 12.00 uur en 18.00 uur) organiseert de gemeente Heusden voor de tweede maal de Dromen-Doen-Heusden dag, waar DAK dus prominent aanwezig zal zijn.

Locatie en motto

Vormde de vorige keer de Poort van Heusden het ‘dromerige en sprookjesachtige’ decor, voor de editie van 2014 koos het college voor de op actie/‘doen’ gerichte sfeer van onze gemeentewerf aan de Duinweg in Drunen. Het evenement speelt zich af op het buitenterrein van de werf en de daar aanwezige hallen. Het geheel wordt als evenemententerrein fraai aangekleed. De hallen worden geschikt gemaakt om flinke groepen bezoekers te ontvangen, worden voorzien van verwarming, goede podia en geluidsvoorzieningen. Alles staat op 26 januari a.s. in het teken van ‘het Doen’.

Ruimte voor Doeners

De ‘doeners’ zullen veel ruimte krijgen tijdens het evenement. Met name is er veel aandacht voor de vele initiatieven waarbij belangeloos voor een ander wat wordt gedaan. Die mogen zich presenteren tijdens deze middag. Voor iedereen is er bijvoorbeeld de zgn. 1 minuut zendtijd bij HTR.

Wat is de bedoeling?

Tussen ca. 13.30 u en grofweg 15.00 uur, worden drie gespreksrondes gehouden, waarbij onder leiding van cabaretier/presentator Karin Bruers gesproken wordt o.a. de DDL. Dit is natuurlijk een mooie kans om de DDL op een goede manier te presenteren. Er worden diverse opnames van de dag gemaakt o.a. door HTR, zodat ook na het evenement van de bijdrage van de DDL kennis kan worden genomen.

33^e editie Drunense Duinenloop. Schrijf je nu in en krijg een startnummer met je voornaam erop.

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

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

Verkeersregelaars gevraagd....

De commissie Drunense Duinenloop is op zoek naar ongeveer 85 verkeersregelaars. Heeft u wat tijd over? Schrijf u in want wij hebben u heel erg hard nodig.

In 2013 stonden er 90 verkeersregelaars op en rondom het parkoers. Dit aantal is erg hoog maar hard nodig, om dit grote evenement in goede, veilige banen te leiden. Tot op heden is het aantal vrijwilligers, dat zich heeft opgegeven te weinig voor de organisatie van dit evenement.

**Geef u zelf, kennissen, familie, vrienden op bij Harrie Niessen en Jeroen Boeijen, via het volgende mailadres:
vrijwilligers-DDL@dakdrunen.nl**



Vrijwilligers gevraagd!

De commissie Drunense Duinenloop is nog op zoek naar vrijwilligers voor de organisatie van de 33e editie. Heeft u wat tijd over? Kent u anderen die misschien wat tijd hebben? Meld u aan en doe mee aan het mooiste en grootste loopevenement in Drunen en omgeving. We hebben echt iedereen nodig!



Geef u zelf op bij Joyce Muskens of Willian Smits-Musters via het volgende mailadres:
vrijwilligers-DDL@dakdrunen.nl

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.





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

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

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:

RENDON

ONDERHOUDSGROEP



Fresenius Medical Care

MEDFIT
DRUNEN

ROC
REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.



VERMEULEN & RECLAME

RUNNING
Center
WAALWIJK

Ondernemersvereniging Drunen
(Druvot - Votrol - Oeteldonk - Votrol)
DVD

restaurant
[Vandrunen]

FRESH-PRODUCE
B.V.

direct-effect
bedrijfscommunicatie

delta result
bemeerstop - sam infra projecten

Rabobank
www.rabobank.nl/detangstraat

VELOS de Kort
Nieuwkuijk

DE VOORSTE VENNE

postnl

HEUSDEN

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



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





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 script 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

GESLAAGDE NIEUWJAARSRECEPTIE

Tijdens de nieuwjaarsreceptie werden onze atleten, die een podiumplaats hebben behaald op een Europees, Nederlands, Brabants of Zuid Nederlands Kampioenschap gehuldigd. In totaal werden er **14** NK medailles, **1** Europese medaille, **1** Zuid Nederlandse medaille en **1** Brabantse medaille door onze DAK-atleten veroverd. De Specials bemachtigden **8** medailles. Prestaties waar wij als vereniging heel erg trots op zijn. Chapeau en ga zo door.

Fleur vd Linden

Nationale D spelen : 2^{de} hoogspringen en Brabants Kampioenschap meerkamp 3^{de}

ZNK (Zuid Nederlands Kampioenschap senioren) 2013

Daphne v Zandvoort B-junior : 1^{ste} op 800m. Tevens ging de **Prestatieprijs dames 2013** naar Daphne.

Special Olympics Regionaal Evenement.

Jeffrey de Vaan	200 meter	29,39 sec	3e en	verspringen	3.94m
1e Lars v.Ravenstein	100 meter	15,35 sec	1e en	200 meter	33,12 sec
1ste en kogel	4 kg	6,80m	2e Pedro Tromp	100 meter	20,75 sec
3e Harrie Verhoeven	100meter	38,04 sec	1e en	kogel 4 kg	3,12m
					3de

NK indoor 2013

- 1) Jan Netten : m40 1e 3000 m snelwandelen
- 2) Yvonne Grootswagers : vrouwen senioren 2e 3000 m snelwandelen

NK veldlopen 2013 Tini de Laat 2e

EK powerman 2013 Tini de Laat : 3^{de} 15km lopen, 60 km fietsen, 7,5 km lopen, Tini is ook

Midden-Brabants wegkampioen

NK masters 2013

- 1) Rob Kraneveld M35: 100, 200 + 400 m 3 x 3e
- 2) Mar-Hein vd Wiel M40 : 3e 5000 m
- 3) Harry Bijnen M60: 2e 5000m snelwandelen
- 4) Justus v Nierop M55: 1e 400m, 2e 100m
- 5) Jan Netten M45: 1ste 5000m snelwandelen op de baan. Jan ontving de **Prestatieprijs heren 2013**

NK 10 km 2013

Koos Verweij M40 2e

NK 10 Km snelwandelen vrouwen senioren 2013

Anne van Andel 1^{ste}. De **Aanmoedigingsprijs 2013** heeft Anne in ontvangst mogen nemen.
Anne heeft onlangs een 10 km gesnelwandeld in een tijd van 1 uur en 31 sec. Met deze tijd staat zij 6de op de ranglijst aller tijden.



Onze atleten, die een podiumplaats hebben behaald op een Europees, Nederlands, Brabants of Zuid Nederlands Kampioenschap.

CLUBKAMPIOENSCHAP CROSS DAK 05 JANUARI 2014

In Giersbergen werd het Clubkampioenschappen CROSS van DAK-Drunen gehouden.

Deze keer werd de clubcross ook opengesteld voor de vrienden en vriendinnen van onze jeugdleden. In deze cross streden de DAK-leden om de eer zich weer een jaar lang club crosskampioen te mogen noemen. Het was lekker weer met een zonnetje, dus uitermate geschikt voor de atleten en zeker voor alle vrijwilligers en toeschouwers. In totaal waren er 76 deelnemers (54 voor-inschrijvingen), de prijzen werden uitgereikt door voorzitter Peter Goedhart en door secretaris Walther de Vaan.

Uitslagen : zie alle uitslagen, foto's en een uitgebreider verslag op de DAK-website (www.dakdrunen.nl)



DE WANDELENDE TAK

DAK winterwandeling

Op zaterdag 11 januari 2014 rond de klok van 13.00 uur ging de DAK winterwandeling van start vanaf het Steegerf. Met een totaal van 34 personen uit alle geledingen van DAK en verschillende introducés gingen we op pad onder de deskundige leiding van Pia en Carla met als hulplijn Louis. Het regende lichtjes maar zodra we op pad gingen hield het op met regenen. Vol goede moed gingen we op pad richting Bosch en Duin. De bospaden waren aardig modderig geworden van de gevallen regen van de laatste dagen, maar wij lieten ons daardoor niet weerhouden en hielden het tempo er goed in. Toen we ter hoogte van de Roestelberg kwamen zagen we een toch wel erge donkere lucht aankomen achter ons. Als we hard genoeg liepen zouden we die wel voorblijven dachten we, maar helaas we werden toch even nat bij het oversteken van het witte zand. Maar niet getreurd, toen we het bos weer ingingen hield deze bui het ook voor gezien en werd het droog en even daarna ging zelfs het zonnetje schijnen en werd de lucht zowaar blauw. Na 9,6 km kwamen we aan bij Bosch en Duin waar we ontvangen werden door Theo Keetels en zijn vrouw. Hier konden we de inwendige mens versterken met koffie/thee en iets lekkers. Het weer was inmiddels zo opgeklaard dat er zelfs een paar wandelaars op het terras plaats namen. Verder gingen we weer over het rolstoel pad naar het mooie uitkijkpunt, waar we met zijn allen op de foto zijn gegaan.



Het passeren van een hoop wit zand deed het tempo wat afnemen, maar rond half 5 waren we allemaal na 16,6 km weer aangekomen op het Steegerf. Kortom heerlijk gewandeld met een leuke groep mensen door onze prachtige Loonse en Drunense Duinen. Met dank aan Pia, Carla en Louis voor de organisatie, en zeker tot volgend jaar.
Carla Verdaasdonk-Pronk.



INGEZONDEN

DAK en de Roparun

In het vorige clubblad is het Roparunteam 4-Them voorgesteld. Ook op de nieuwjaarsreceptie van 10 januari jl. is het team voor het voetlicht getreden. Voor degene die dit gemist hebben, nog even in het kort het goede doel dat de Stichting Roparun ondersteunt, wat is de Roparun, wie is 4-Them en wie zijn de DAKkers die deel uitmaken van het team.



De Roparun zamelt geld in voor mensen met kanker onder het motto

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

Kortom, het geld komt ten goede aan zaken die het leven van kankerpatiënten kunnen veraangename.

De Roparun is een estafetteloop van Parijs naar Rotterdam (daarnaast is er ook nog een route van Hamburg naar Rotterdam) over zo'n 525 km. In 2014 is de Roparun van 7 t/m 9 juni (Pinksterweekend).



4-Them is één van de deelnemende teams. Het team bestaat uit zo'n 25 personen (chauffeurs, catering, fietsers, lopers, enz.), waaronder 8 lopers. Van de 8 lopers zijn er 7 lid van DAK (Ron de Vaan, Mar-Hein van de Wiel, Roel Spierings, Jurgen Lootens, Joris Post, Sander Demmers en Koen van Nieuwburg) en bij de fietsers is er één DAKker (Mari van Beurden).

Een heel aantal activiteiten om geld in te zamelen zijn al ondernomen of in gang gezet. De loten die we moeten verkopen vanuit de organisatie van de Roparun zijn nagenoeg allemaal verkocht. De rode en witte wijn, die te koop is bij Kools Drankenhandel, vindt gretig aftrek, van het inschrijfgeld aan de Kuijkse Stratenloop op 12 januari, is van iedere inschrijving € 1,- naar 4-Them gegaan en Kindcentrum

De Sprong in Rosmalen zal een sponsorloop gaan houden. Naast deze acties zijn er nog veel sponsoren die 4-Them en daarmee de Roparun een warm hart toedragen.

De grote klapper voor het inzamelen van geld zal zijn op zaterdag 5 april a.s. Die avond zal er in de Ster in Nieuwkuijk een 70's 80's 90's Party plaatsvinden.



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. één consumptie) worden verkocht door de deelnemende DAKkers, zijn te verkrijgen op diverse verkooppunten (zie www.4-them.nl) en zijn daarnaast online te verkrijgen via de website van De Ster (www.dsnk.nl). Deze € 7,50 komt geheel ten goede aan 4-Them en daarmee aan de Stichting Roparun.

Meer info?

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

Sponsoren? Neem contact op met Koen van Nieuwburg.

De Houffatrail

Na wat spamacties op Facebook is het toch gelukt om weer met wat enthousiaste natuurlopers naar België af te reizen. Een aantal weken voorafgaand ben ik met Rinus om de tafel gegaan om een klein trainingsprogramma in elkaar te draaien en zonder officiële trainingen voorafgaand hebben we met een steeds groter groeiende club mensen op zaterdagmorgen gelopen door onze Drunense duinen. Acht weken van te voren zijn we gaan trainen, de Drunense Duinencross, de 7 Heuvelenloop, de Beartrail... er zat nog van alles tussen. Maar op de momenten dat we samen trainden was het super! De rest van de trainingen hebben we afgewerkt binnen onze eigen trainingsgroepen en dat ging prima.

John van Heeswijk was de crack, hij ging in twee dagen 3 wedstrijden lopen. Een korte proloog en daarna nog twee keer 25 kilometer door het Ardense landschap. Addy en Huub spanden eveneens de kroon, 50 kilometer. Zondagochtend in het pikkedonker startten zij met een hoofdlampje hun race voor de 50 kilometer. De overige lopers hebben op zondag respectievelijk de 25 en de 15 kilometer gelopen. Waarbij ik moet opmerken, dat niet iedereen door het water hoefde. De 25 kilometer lopers hadden geluk, zij hielden droge en warme benen over. Maar de 50 kilometer zelfs twee keer en de 15 kilometer ging 1 keer door het water. Man, wat was het koud!!! Heul koud! Heel gekke dingen zijn er gelukkig niet gebeurd, iedereen heelhuids aan de finish en toch ook iemand kopje onder gegaan. De schrik was even goed te zien, op het gezicht, van de kou.

Het was een heus trailweekend, vrijdagavond film kijken van Kilian Jornet, zaterdag de kamikaze trail kijken, John aanmoedigen en vooral ook even genieten van een lunch bij de brouwerij van het Kabouterbier. Zondag iedereen aan de start. En uiteindelijk de sterke verhalen voor elkaar aan de finish. Maar wat hebben ze daar toch een ontzettende modderbende in de Ardennen. Op zaterdag toen we onze gordijnen open schoven zagen we, zij het minimaal, een witte wereld die vervolgens bruut werd weggespoeld door aanhoudende regen de hele dag. Dat deed het parcours geen goed, op zaterdag gleed iedereen al naar beneden op de afdalingen met modder en dergelijke tot in de bilnaad, maar op zondag was het 1 grote glijpartij op de Ardense paden. Maar, zoals gezegd, iedereen heeft het gehaald en weer mooie verhalen voor thuis om nog weer meer mensen enthousiast te maken voor het trailen!

Graag wil ik nogmaals Rinus bedanken voor zijn inzet tijdens het gidsen van wat enthousiaste mensen door de Duinen, maar zeker ook Erik van de Ven die op zijn beurt bij afwezigheid van Rinus graag de trainingen overnam. En, uiteraard alle lopers en supporters die ook mee geweest zijn.

Het was weer top! De volgende evenementen staan alweer op de agenda en de eerste inschrijvingen zijn alweer gedaan. Zo ook alweer voor de Trail Des Fantomes in La Roche en Ardenne, in augustus. Hopelijk weer een mooi DAK-weekend in het vooruitzicht.

Tot trails,
Elly Kampman

Start #	Wit	Land	Afstand	Proloog & trail	Trail Coccinelles	Houftail	Overall rank op afstand
96	John van Heeswijk	NED	55	00:28:09	02:28:32	02:28:49	14
169	Mieke Broeders	NED	15			01:51:03	111
328	Peter van Gemert	NED	15			01:51:04	112
243	Elly Kampman	NED	15			01:56:04	141
329	Marja van Gemert	NED	15			01:57:11	145
268	Annelies Okkers	NED	15			01:57:37	147
170	Karen Bronkhorst	NED	15			02:03:43	158
191	Annie de Pauw	NED	15			02:03:43	158
211	Jerry Doms	NED	15			02:15:18	174
463	Peter Coort	NED	25			02:33:15	132
683	Peter Ruis	NED	25			02:49:36	242
700	Willem Slikkers	NED	25			02:52:04	266
247	Rinus Krijger	NED	25			02:58:59	293
471	Evelyn De Bruin	NED	25			02:58:59	292
901	Huib Aleva	NED	50			06:07:45	47
926	Addy de Wilt	NED	50			06:07:45	48



COLUMN

Paranormale aanpak van mijn blessure

Deze column is een vervolg op de vorige. Voor hen die het niet meer weten: ik kampte met een blessure aan mijn rechteronderbeen. Een zwervend kwetsuur, want dan zat-ie weer in mijn kuitbeen, daarna in mijn achillespees om me uiteindelijk een pijnlijke knie te bezorgen.

Hardlopen veranderde in kwakkellopen. Een paar dagen ging het wel, daarna wilde dat been niet meer en moest ik ermee ophouden. Soms was ik al na een kilometer klaar, kon ik al mijn sportkleden zo weer in de kast leggen en met een kattenwasje was mijn lijf weer schoon.

Naar de fysiotherapeut geweest, zeker toen de pijn zicht steeds meer manifesteerde in mijn knie. Die heeft me met gouden handjes van die ellende afgeholpen, en dat binnen een paar weken tijd. Heel gelukkig was ik er mee, maar dat sloeg meteen om toen ik toch weer die loopschoenen aantrok. Ik weet het nog goed, het was op een vrijdagmiddag: na vijfhonderd meter sloeg dat been op tilt, kon ik strompelend naar huis. Toeval of niet, op de terugweg kwam ik een vrouw tegen met een kunstbeen. Nog heel lang mee gebabbeld om uiteindelijk tot de conclusie te komen dat het altijd slechter kan.

De sportschool in, want bewegen zit nu eenmaal in de genen. Roeien en fietsen, alsof mijn leven ervan afhing. En warempel, ik begon er nog enige lol in te krijgen. Er ging blijkbaar een knop om: als het ene niet kan, dan moet je maar genoegdoening vinden in een ander bewegingspatroon.

Op een goede dag moest ik weer eens langs bij Anja Reijns. Anja plaatst onder de noemer paranormaal is heel normaal columns in de Waalwijker en de Bossche Omroep. Ik ken er al een jaar of zeven. Ik schrijf die stukjes. Anja is een leuk mens, in ieder geval geen zweefmolen, zoals je dat weleens meemaakt in dat wereldje. Een nuchter type, waar ik al eens een paar vreemde dingen heb mogen meemaken.

Toen ik toch bij Anja was, kaartte ik mijn blessure bij haar aan. Anja, die altijd weer in haar verhalen laat weten dat ze chronische blessures en dergelijke kan behandelen, stelde me voor om dat ook maar eens te ondergaan. Vooruit dan maar, baat het niet, dan schaadt het ook niet.

Ik de behandeltafel op. Het was geen aanpak met toverspreuken, een goochelinstrumentarium of wichelroedes, gewoon met haar handen werd dat onderbeen aangepakt. Niet hard, eigenlijk vastgepakt. Praatje tussendoor, na een kwartier was het voorbij.

Hardlopen mocht, een dag of drie later terugkomen. Zo ging dat twee weken door. Ik schoot er niet veel mee op. Dan ga ik me helemaal concentreren op je knie, zei Anja. Zo gebeurde, en warempel, diezelfde dag kon ik weer hardlopen. Op de loopband, rustig aan, een kilometer of vier. Daags daarna weer die loopband op, een kilometer of acht. Ook toen voelde ik geen pijn meer.

Kort door de bocht: binnen een week kon ik weer normaal trainen. Ik heb geen last meer gehad van mijn knie, kuiten, scheenbeen of pees. Heerlijk is het dat ik weer naarbuiten mag.

Hoe komt dat nou? Ik heb geen idee. Anja ook niet. Wat ze wel weet: het zit in haar, het is een gave. Daar gaat ze niet prat op, want zo zegt ze: "Het is me ook maar gegeven."

Paranormaal is heel normaal, zo luidt dus haar slogan. Of het paranormaal is, dat weet ik eigenlijk niet. Ik vind het wel heel bijzonder. Daar ben ik ook bijzonder dankbaar voor.

Kees Klijn



THE FIRST RUNNER UP IS...

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

adidas SAUCONY Nike asics

10% KORTING*
Op vertoon van KNAU-pasje!

*Op runningschoenen en -kleding.

Raadhuisplein 19 in Drunen
Partner Drunense Duinenloop 2013

SPORT WERELD

DAK-indoor VLIJMEN

Voor de 16e maal werd in Sporthal "Die Heygrave" in Vlijmen de DAK indoor VLIJMEN gehouden. Veel atleten wisten de weg naar Vlijmen te vinden, met 225 deelnemers was de sporthal zeer goed gevuld.

De **D.A.K. - Drunen atleten** waren bij hun thuiswedstrijd met ongeveer 50 atleten de hoofdleverancier. Er waren zelfs twee Evenaring Clubrecords bij de Meisjes Pupillen C te melden; Anne Smits 95 cm. Hoog en Mirthe van Zon 6.6 sec. op de 35 meter sprint.

Top 3 (podium)plaatsen waren er voor:

3e plaats) Anne Smits (meisje Pupil C) , Merijn Verdijk (jongen Pupil B) en Danny Rijvers (Mannen VB)

2e plaats) Janne-Lynn Himpers (meisje Pupil B) en Fleur van der Linden (meisje Junior D2)

Jammer dat de Mini Pupillen C geen apart klassement hadden, want dan hadden Mirthe van Zon (1e) en Daniek van Loon (2e) ook ere-metaal behaald.

De Opvallenste DAK - Drunen prestaties:

Meisjes Pupil B: Janne-Lynn Himpers ; 95 cm. hoog.

Meisjes Pupil A2: Anouk v.Dal ; 6.0 sec. op de 35 meter Sprint en Anne van Nierop 1 meter 20

Hoog. Jongens Junior D2: Luca Tran ; 5.6 sec. op de 35 meter Sprint en 1 meter 30 Hoog.

Meisjes Junior D2: Sarah Hanning ; 5.8 sec. op de 35 meter Sprint.

Jongens Junior B: Geert Elferink ; 5.0 sec. op de 35 meter Sprint en Harry van Ham 1.55m Hoog.

VB atleten: Danny Rijvers, Nicolay Kusters en Pedro Tromp verdedigden de Heusdense Eer.

Alle vrijwilligers bedankt voor hun inzet en tot volgend jaar (Zondag 14 december 2014)

Uitslagen : Alle uitslagen, Foto's en uitgebreider verslag op de DAK-website (www.dakdrunen.nl)

SNELWANDELEN

Winterserie Rotterdam 1 december 2013.

Deze morgen stonden Anne en Stijn van Nierop, Ad Leermakers, Anne en vader Bas van Andel en Yvonne Grootswagers aan de start. Een sterke DAK-afvaardiging.

Anne van Nierop, meisjes pupillen A, liep 1 km in een prachtige tijd van 6:44min(8,91km/uur) en verbeterde daarmee haar eigen clubrecord; Broer Stijn C-junior liep de 3 km in 19:18 min (9,32km/uur) slechts 3 sec boven zijn onlangs gevestigde clubrecord.

Yvonne Grootswagers vrouwen V35 liep eveneens de 3 km in 20:18 min(8,86km/uur). Het opvallende hiervan was de zeer gelijkmatige tred gedurende de gehele wedstrijd. Het snelheidsverschil zat binnen de 0,1 km/uur.

De 5 km waren voor Anne en Bas. De opdracht die ze zich zelf hadden gesteld was: onder het half uur. De vorige twee wedstrijden was dit net niet gelukt.

Wel deze keer ging het prima. Anne liep de gehele wedstrijd boven de 10 km/uur met een eindtijd van 29:17min(10,24km/uur) een nieuw klubrecord. Bas kwam alleen de laatste ronde iets onder de 10km/uur met een eindtijd van 29:32min(10,15km/uur) een persoonlijk record. Beiden tevreden. Ad Leermakers liep de 10 km. Na een vlotte start werd het lastig het tempo vast te houden, maar in de laatste ronde bleek Ad toch nog reserves te hebben gevonden, gezien zijn sterke versnelling. Eindtijd 1.11:58 uur(9,33km/uur).

Een leuke snelwandelochtend met uitstekende prestaties.

Snelwandelwedstrijd 15 december 2013 in Amsterdam.

Anne en Bas van Andel hadden deze middag gekozen voor de 20 km. Bas had begin oktober al een tijd neergezet op deze afstand maar Anne nog niet. Tot de 17-18 km trokken beiden gezamenlijk op. Interessant was, dat andere afstanden ook werden gelopen en dat Bas en Anne mensen van de kortere afstanden zelfs gingen inhalen na verloop van tijd. Anne eindigde met een tijd van 2.10:59 uur(9,16km/uur). Tijdens deze 20 km werden ook veel tussentijden genoteerd.

Haar eindtijd betekende 3^{de} op de ranglijst aller tijden in Nederland.

Haar 8 km tussentijd van 51.09min is 2^{de} op ranglijst aller tijden

De 10 km in 1.04:04 uur is 9^{de} op ranglijst aller tijden

7 mijl. 1.12:32 uur. 1^{ste} op ranglijst aller tijden

15 km 1.37:15uur. 2^{de} op ranglijst aller tijden

10 mijl 1.44:36 uur 2^{de} op ranglijst aller tijden in Nederland.

Vader Bas kwam binnen in 2.11:41uur(9,11km/uur) een klubrecord M55. Deze tijd valt binnen de limiet voor deelname aan het Nederlands kampioenschap 20 km snelwandelen zomer 2014.

Anne en Bas hebben een prachtig visitekaartje achtergelaten.

Winterserie 5 januari 2014 in Rotterdam.

Deze keer kwamen Anne en Bas van Andel en Ad Leermakers alle drie uit op de 10 km.

Anne liep opnieuw een sterke wedstrijd. Zij kwam als eerste vrouw binnen in een tijd van 1.00:31 uur(9,91km/uur). Een prachtig nieuw klubrecord. Met deze tijd bezet Anne de 6^{de} plaats op de ranglijst aller tijden in Nederland.

Bas van Andel liep zijn eigen wedstrijd en verbeterde opnieuw zijn beste prestatie met zijn tijd van 1.01:39uur(9,73km/uur).

Ad Leermakers kwam binnen in 1.11:34 uur (8,38km/uur) en was daarmee opnieuw sneller dan zijn vorige 10 km in Rotterdam.

Wederom een boeiende snelwandelwedstrijd van de DAKsnelwandelaars



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ
SUPERMARKTEN

VERMEULEN &
RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

CARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Voor de 16e maal werd in Sporthal "Die Heygrave" in Vlijmen de DAK indoor VLIJMEN gehouden. Veel atleten wisten de weg naar Vlijmen te vinden, met 225 deelnemers was de sporthal zeer goed gevuld.

De **D.A.K. - Drunen atleten** waren bij hun thuiswedstrijd met ongeveer 50 atleten de hoofdleverancier. Er waren zelfs twee Evenaring Clubrecords bij de Meisjes Pupillen C te melden; Anne Smits 95 cm. Hoog en Mirthe van Zon 6.6 sec. op de 35 meter sprint.

Top 3 (podium)plaatsen waren er voor:

3e plaats) Anne Smits (meisje Pupil C) , Merijn Verdijk (jongen Pupil B) en Danny Rijvers (Mannen VB)

2e plaats) Janne-Lynn Himpers (meisje Pupil B) en Fleur van der Linden (meisje Junior D2)

Jammer dat de Mini Pupillen C geen apart klassement hadden, want dan hadden Mirthe van Zon (1e) en Daniek van Loon (2e) ook ere-metaal behaald.

De Opvallenste DAK - Drunen prestaties;

Meisjes Pupil B : Janne-Lynn Himpers ; 95 cm. hoog.

Meisjes Pupil A2 : Anouk v.Dal ; 6.0 sec. op de 35 meter Sprint en Anne van Nierop 1 meter 20 Hoog. Jongens Junior D2: Luca Tran ; 5.6 sec. op de 35 meter Sprint en 1 meter 30 Hoog.

Meisjes Junior D2 : Sarah Hanning ; 5.8 sec. op de 35 meter Sprint.

Jongens Junior B : Geert Elferink ; 5.0 sec. op de 35 meter Sprint en Harry van Ham 1 meter 55 Hoog.

VB atleten : Danny Rijvers, Nicolay Kusters en Pedro Tromp verdedigden de Heusdense Eer.

Alle vrijwilligers bedankt voor hun inzet en tot volgend jaar (Zondag 14 december 2014) !

Uitslagen : zie Alle uitslagen, Foto's en een uitgebreider verslag op de DAK-website (www.dakdrunen.nl)



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



ENCLAVE CROSS 2013 (BAARLE NASSAU) : 01-12-2013
3 DAK-atleten behaalden een podium-klassering in de Enclave Cross:
Ahmed Abubakar (2e Jongen Junioren B), Daphne v.Zandvoort (2e Meisje Junioren B), Tini de Laat (3e Mannen Masters 55).



UTRECHT 14-12-2013: KERSTBOMEN INDOOR
Daniek v. Loon was 2e, Kevin v.Loos was 4e en Anne v.Nierop was 7e. Het was een leuke meerkamp.

LIDO-CROSS 2013: 15-12-2013

DAK behaalde een groot aantal mooie prestaties; Daphne v.Zandvoort-2e Meisje Junioren B, Lars v. Ravenstein-2e VB Man >16voort - , Ciska Hensen-2e V35, Koos Verweij-2e M35, Tini de Laat-2e M55, Mari v.Beurden-2e M60, Ahmed Abubakar-3e Jongen Junioren B, Nicolay Kusters-3e VB Jongen <15.

INDOOR UTRECHT: 20-12-2013

In de winter zijn behalve crossen ook binnenwedstrijden, zoals oa onze eigen indoor in Vlijmen. In Utrecht worden regelmatig wedstrijden gehouden. DAKkers zijn daar op 20 december en 3 januari 2014 geweest.

20 december 2013 waren Fleur van der Linden en Geert Elferink naar Utrecht getogen. Fleur scoorde 3 maal een clubrecord bij de meisjes junioren D bij: HinkStapSprong: 8,98m; 50m Horden 9,84 sec en 60m 9,27sec.

Geert Elferink jongens junioren B verbeterde 3maal zijn persoonlijk record bij: 60m 7,92 sec; HinkStapSprong 11,33m en 50mHorden 8,48sec ook een clubrecord.

Het was heel laat geworden voor ze thuis waren met vader Hans van Fleur.

INDOOR GENT: 21-12-2013

Zaterdag 21 december 2013 ging een 4-tal atleten naar de hal in Gent, waar vroeger ook de Nederlandse indoorkampioenschappen werden gehouden.

Harry van Ham, Geert Elferink; Luke Linders en Bram Brandts. Harry, junior B kwam als eerste aan de start nadat hij ongeveer een uur had moeten wachten voor zijn 800m. De series waren op snelheid ingedeeld, dus de verwachtingen waren hoog. De start was uitstekend maar daarna raakte Harry enigszins ingesloten en kostte het tijd en kracht om daar tussen uit te komen. Mooi was het commentaar van de omroeper toen Harry een tweestrijd uitvocht met een man uit de Ardennen. "De lage landen tegen de bergen". Zijn eindtijd 2:14,37



**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

sec was toch nog een persoonlijk record. Barm Brandts junior B en Luke Linders senior liepen de 60 m Bram 8,13 sec en Luke in 7,35 sec voor beiden een persoonlijk record. Geert Elferink had vrijdagavond gelopen en was zaterdag weer van de partij. Hoog 1,65 sec slechts 2 cm onder zijn beste prestatie. En zijn 200m liet een goede start zien, maar op het einde was enige vermoeidheid waarneembaar. Tijd: 25,41 sec slechts 0,11 sec boven zijn PR.
Een leuke atletiekdag.

KANGOEROELOOP VUGHT: 26-12-2013

De traditionele Kangoeroeloop gehouden met 3024 deelnemers, waaronder meerdere DAK atleten.

SYLVESTERCROSS 31-12-2013 SOEST

Op de laatste dag van 2013 werd Koos Verweij 3e bij de Masters 35 in een tijd van 29.34 min.

INDOOR UTRECHT 03-01-2014

Opnieuw Fleur en Geert naar Utrecht. Fleur MD 50m 8,07 sec een persoonlijk record; 60m 9,97sec; 60m Horden 12,12 sec en ver 4,06 m.

Geert 50m 6,71 sec en 60m Horden 9,75 sec 2x een persoonlijk record.



Clubcross DAK



Bij Giersbergen werd het Clubkampioenschappen CROSS van DAK-Drunen gehouden. Deze keer werd de clubcross ook opengesteld voor de vrienden en vriendinnen van onze jeugdleden.

In deze cross streden de DAK leden om de eer zich weer een jaar lang club crosskampioen te mogen noemen. Het was lekker weer met een zonnetje, dus uitermate geschikt voor de atleten en zeker voor alle vrijwilligers en toeschouwers. Totaal waren 76 deelnemers.

De prijzen werden uitgereikt door voorzitter Peter Goedhart en door Secretaris Walther de Vaan.



CLUBRECORDS AANGESCHERPT IN 2013

Clubrecords Indoor

2013

35 m	Mirthe v. Zon	6.6 sec	Vlijmen	08-12-13	mpc
Hoogspringen	Anne Smits	0.95 m	Vlijmen	08-12-13	mpc
35 m Horden	Anouk v. Dal	8.30 sec	Tilburg	13-01-13	mpa
600 m	Fleur v/d Linden	2.05.9 min	Reusel	27-10-12	mpa
Hoogspringen	Fleur v/d Linden	1.35 m	Reusel	27-10-12	mpa
60 m	Kevin v. Loon	9.56 sec	Utrecht	09-11-13	jpa
Verspringen	Kevin v. Loon	3.76 m	Utrecht	09-11-13	jpa
35 m Horden	Fleur v/d Linden	7.35 sec	Tilburg	13-01-13	mjd
50 m Horden	Fleur v/d Linden	9.84 sec	Utrecht	20-12-13	mjd-mjc
60 m	Fleur v/d Linden	9.27 sec	Utrecht	20-12-13	mjd
Polstokhoog	Fleur v/d Linden	1.95 m	Sittard	03-12-12	mjd-mjc-mjb
Hinkstapsprong	Fleur v/d Linden	8.98 m	Utrecht	20-12-13	mjd-mjc
35 m Horden	Aidan Blankers	8.01 sec	Tilburg	13-01-13	jjd
35 m Horden	Geert Elferink	6.25 sec	Tilburg	13-01-13	jjc
60 m Horden	Tamara Bos	9.48 sec	Apeldoorn	05-01-13	mjb
400 m	Tamara Bos	1.01.44 min	Apeldoorn	23-02-13	mjb
40 m	Whitney Beekmans	5.83 sec	Zoetermeer	08-12-12	mja-d
50 m	Whitney Beekmans	6.91 sec	Zoetermeer	08-12-12	mja-d
60 m	Whitney Beekmans	7.91 sec	Amsterdam	03-02-13	mja-d
200 m	Whitney Beekmans	25.82 sec	Gent (B)	12-01-13	mja-d
50 m Horden	Geert Elferink	8.48 sec	Utrecht	20-12-13	jjb
Hinkstapsprong	Geert Elferink	11.33 m	Utrecht	20-12-13	jib-jja
60 m Horden	Ky-Anh Tran	8.98 sec	Amsterdam	03-02-13	jja
40 m	Luke Linders	5.28 sec	Zoetermeer	08-12-12	h
50 m	Luke Linders	6.29 sec	Zoetermeer	08-12-12	h
200 m	Justus v. Nierop	27.16 sec	Apeldoorn	10-02-13	m35-m45-m50
3000 m Snelw.	Harry Bijnen	18.40.10 min	Apeldoorn	10-02-13	m60

Clubrecords Outdoor

Kogelstoten	Janne-Lynn Himpers	5.03 m	Baarle-Nassau	01-06-13	mpc
1000 m Snelw.	Anne v. Nierop	6.44 min	Rotterdam	01-12-13	mpa
Zweedse Estafette	Fleur v/d Linden	3.05.5 min	Dongen	12-04-13	mjd
400-300-200-100	Lara Dumont	3.05.5 min	Dongen	12-04-13	mjd
	Sanne Pulles	3.05.5 min	Dongen	12-04-13	mjd
	Eline Donker	3.05.5 min	Dongen	12-04-13	mjd
Polstokhoog	Fleur v/d Linden	2.10 m	Someren	12-09-13	mjd-mjc
5000 m	Max v. Gijzel	21.37.7 min	Drunen	29-09-13	jjd
110 m Horden	Geert Elferink	19.66 sec	Uden	13-04-13	jjc
150 m	Geert Elferink	18.67 sec	Drunen	20-06-13	jjc
200 m	Geert Elferink	25.32 sec	Waalwijk	06-06-13	jjc
400 m	Geert Elferink	56.09 sec	Waalwijk	06-06-13	jjc
Zweedse Estafette	Harry v. Ham	2.19.89 min	Drunen	20-06-13	jjc

400-300-200-100	Geert Elferink	2.19.89	min	Drunen	20-06-13	jjc
	Antoine v/d Sanden	2.19.89	min	Drunen	20-06-13	jjc
	Geert de Gouw	2.19.89	min	Drunen	20-06-13	jjc
1 Engelse Mijl	Harry v. Ham	5.20.79	min	Dongen	16-05-13	jjc
3000 m	Harry v. Ham	10.51.53	min	Oosterhout	07-05-13	jjc
3000 m Snelw.	Stijn v. Nierop	19.15	min	Rotterdam	17-11-13	jjc
1000 m	Daphne v. Zandvoort	3.10.71	min	Drunen	20-06-13	mjb-mja
1500 m	Daphne v. Zandvoort	5.02.98	min	Utrecht	14-06-13	mjb
3000 m	Daphne v. Zandvoort	11.36.06	min	Oosterhout	08-05-13	mjb-mja
2000 m Steeple	Ahmed Abubakar	6.58.09	min	Amersfoort	08-09-13	jjb
3000 m snelw.	Anne v. Andel	18.42.4	min	Drunen	29-09-13	d
5000 m snelw.	Anne v. Andel	30.38	min	Rotterdam	03-11-13	d
10 km snelw.	Anne v. Andel	1.00.31	uur	Rotterdam	05-01-14	d
3000 m Snelw.	Yvonne Grootswagers-Leermakers	19.55.5	min	Drunen	29-09-13	v35
100 m	Wilma Linders	16.9	sec	Drunen	28-09-13	v50
Verspringen	Wilma Linders	2.34	m	Drunen	29-09-13	v50
Hoogspringen	Wilma Linders	1.00	m	Drunen	28-09-13	v50
Speerwerpen	Wilma Linders	13.50	m	Drunen	29-09-13	v50
5000 m	Ria Musters	24.00.4	min	Drunen	29-09-13	v55
150 m	Justus v. Nierop	19.65	sec	Drunen	20-06-13	m35 t/m m55
10 km Snelw.	Jan Netten	57.27	min	Rotterdam	17-11-13	m40-m45
Polstokhoog	Rensco Weijers	1.90	m	Drunen	29-09-13	m50-m55
100 m	Justus v. Nierop	13.02	sec	Zundert	14-04-13	m55
110 m Horden	Rensco Weijers	23.1	sec	Drunen	29-09-13	m55
200 m	Justus v. Nierop	26.74	sec	Wijchen	26-04-13	m55
400 m	Justus v. Nierop	58.84	sec	Epe	8-06-13	m55
1000 m	Tini de Laat	3.17.48	min	Drunen	20-06-13	m55
1500 m	Peter Goedhart	5.44.6	min	Drunen	29-09-13	m55
Hoogspringen	Justus v. Nierop	1.40	m	Drunen	20-06-13	m55
Hinkstapsprong	Rensco Weijers	8.55	m	Drunen	20-06-13	m55
Kogelstoten	Rensco Weijers	8.89	m	Wijchen	26-04-13	m55
Speerwerpen	Rensco Weijers	24.25	m	Drunen	29-09-13	m55
10 kamp	Rensco Weijers	3861	ptn	Drunen	29-09-13	m55
400 m	Jeroen v/d Linden	1.14.6	min	Drunen	28-09-13	m60
Speerwerpen	Jeroen v/d Linden	27.83	m	Drunen	29-09-13	m60
10 km Snelw.	Harry Bijnen	1.05.04	uur	Dordrecht	07-04-13	m60

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