

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
Redactie Clubblad	3
VOORWOORD.....	5
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	5
VAN DE BESTUURSTAFEL	7
ALGEMENE LEDENVERGADERING	8
EVEN VOORSTELLEN:	9
De nieuwe secretaris	9
TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2014.....	9
Nieuwe trainerscoördinator	11
GESLAAGDEN CURSUS ASSISTENT-TRAINER BAANATLETIEK.....	11
COMMISSIE DRUNENSE DUINENLOOP BREEKT ALLE RECORDS!.....	12
2.100 voorinschrijvers	12
Nog 40 vrijwilligers gevraagd!	13
JAARVERSLAG 2013	19
INGEZONDEN	24
Kaartavond van DAK weer uitstekend geslaagd	24
Roparun 2014	25
De voorjaarmarathons komen er weer aan	26
BESTE JEUGDIGE ATLETEN VAN DAK	28
WANDELENDE TAK	29
COLUMN	30
WEDSTRIJDVERSLAGEN.....	31
Snelwandelen	31
Atletiek	35

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.

Verschijsning volgende clubbladen: nr 3, 26 april, nr 4, 28 juni, nr 5, 13 september, nr 6, 21 november 2014.

Inleveren kopij voor nr 3, uiterlijk maandag 21 april 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

Het voorjaar kondigt zich al aan. Niet alleen ontluiken de sneeuwkllokjes en krokussen door het aanhoudende zachte weer, maar is ook de Drunense Duinenloop het portaal van de lente. Met alweer de vijfde editie, vanuit het centrum door Atletiek- en Wandelvereniging DAK georganiseerd, is DDL inmiddels een begrip in de gemeente Heusden en verre omgeving. Vele vrijwilligers DAK-leden, maar ook vele vrijwilligers die zich belangeloos in zetten omdat zij het unieke loopevenementen omarmd hebben. Ons evenement zeggen de DAK-leden maar ook in groter verband, ons evenement! Het sportevenement van de gemeente Heusden. Dat jong en oud, sporter en niet-sporter bij elkaar brengt, aanzet tot bewegen en de droom wellicht ombuigt in het gaan doen. Loop je dit jaar niet mee dan kan het toch zeker een doelstelling zijn in 2015? Al met al een evenement om trots op te zijn als sporter, als toeschouwer maar ook als ondernemer of politicus.

Ook dit jaar lijkt het evenement weer af te stevenen op een record aantal deelnemers! Alle complimenten voor de organisatie DDL, de harde kern, maar dus ook allen die op enigerlei wijze verdienstelijk maken met hun steentje die zij bijdragen aan het welslagen van dit prachtige sportspektakel.

Het bestuur van DAK wenst alle deelnemers veel succes toe met hun voorbereidingen en natuurlijk tijdens de loop op elke door hen gekozen afstand.

De organisatie van DDL en alle vrijwilligers veel dank voor jullie belangeloze inzet voor dit evenement en daarmee ook in het op de kaart houden van onze vereniging. Vanzelfsprekend kan een woord van dank aan alle commerciële partners en de gemeentelijke bestuurders niet achter blijven. CHAPEAU!

Sportieve groet,

Namens het bestuur van Atletiek- en Wandelvereniging DAK,

Peter Goedhart
voorzitter

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

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

zondag 16 maart 2014 33^e Drunense Duinenloop

zaterdag 30 augustus 2014 17^e DAK Wandeltocht

zondag 19 oktober 2014 De Devil's trailrun

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 TORNISTRAAT 6 BRUNEN 1810 (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

Zondag 19 oktober kan in de agenda worden gezet! De Devil's Trailrun in de Loonse en Drunense duinen. Hoewel nog overleg plaatsvindt met Natuurmonumenten over de exacte routes is de eerste aanvraag gehonoreerd en groen licht gegeven aan DAK om de verdere organisatie ervan door te zetten. In de komende maanden worden jullie over de status van het evenement op de hoogte gehouden. Rinus Krijger is de eerste contactpersoon in geval er vragen zijn of vrijwilligers zich willen aanmelden.

Het Paasfestijn in het centrum van Drunen is voor DAK ook dit jaar een plaats om de vereniging te promoten. Naast het wandelen dat door onze WAK-commissie wordt gepromoot zal ook ons selectieteam aanwezig zijn om de atletieksport te promoten. Vooral voor de jeugd zijn er sportieve onderdelen van de atletieksport om aan deel te nemen.

De voorinschrijving is gestart voor de BOOTCAMP onder leiding van Wouter Elshout. Wil je je lenigheid coördinatie en kracht op militaire drill in groepsverband verbeteren: meld je dan zeker aan. De eerste sessie start op donderdagavond 10 april om 19.00 uur. Zie website dakdrunen.nl/activiteiten/voorinschrijving.

Felicitaties van het bestuur voor allen die op de afgelopen NK's weer fantastisch gepresteerd hebben. Niet alleen NK-prestaties in de categorie Masters met Justus van Nierop maar liefst drie medailles op verschillende onderdelen, de prestatie van Anne van Andel met snelwandelen mag er ook zijn! Lees elders de resultaten in dit clubblad.

Voor het eerst dit jaar doen wij bij DAK ook mee aan het programma Via Vierdaagse. Het programma biedt o.a. een goede voorbereiding voor de Vierdaagse van Nijmegen. Waarbij men ook een garantie heeft voor een startbewijs. Het loopt dit jaar nog niet storm, maar het is dan ook de eerste aanzet.

We zijn al begonnen met de voorbereidingen voor onze jaarlijkse wandeltocht in augustus. Met de scouting zijn weer contacten gelegd om het succes van vorig jaar te continueren en waar mogelijk ook te verbeteren. Ook zijn de eerste contacten gelegd met een sponsor, wat mogelijk gaat leiden tot een meerjarig sponsorcontract. Hierover later meer.

ALGEMENE LEDENVERGADERING

Woensdag 26 februari 2014 werd in ons clubhuis de jaarlijkse algemene ledenvergadering gehouden.

Na de opening door de voorzitter werden de agendapunten stuk voor stuk afgehandeld. Zo werden het verslag van de algemene ledenvergadering van 2013 en het algemeen jaarverslag 2013 na enkele correcties goedgekeurd.

De penningmeester heeft de jaarrekening 2013 gepresenteerd en diverse posten toegelicht. Ook zijn vragen omtrent de jaarrekening beantwoord. De kascommissie heeft decharge verleend en er is een nieuwe kascommissie benoemd. Aansluitend is de begroting 2014 gepresenteerd.

Bij het agendapunt bestuursverkiezing werd Kees Klerx met algemene stemmen herkozen voor een nieuwe termijn van 3 jaar en is Fienke van de Ven benoemd in de functie van secretaris. Vacant blijft de bestuursfunctie: bestuurslid beheerszaken.

Bij de rondvraag is o.a. het clubblad ter sprake gekomen. De discussie over het al dan niet digitaal verspreiden is tijdens vorige ledenvergaderingen voldoende aan bod gekomen. Wel zou bekeken kunnen worden of het zes maal uitkomen per jaar nog gewenst is, mede met het oog op de actualiteit op de site en het regelmatig verschijnen van mededelingen en nieuwsbrieven.

Na sluiting van de vergadering werden nog een aantal jubilarissen in het zonnetje gezet. 25 jaar lid van DAK zijn Corrie van Heeswijk, Karin de Wit, Steef Molema, Wally Span. Zij kregen van de voorzitter een speld van de KNAU en een bloemetje. Harry Seijkers en Harrie Niessen waren niet aanwezig, ook zij zijn 25 jaar lid en zullen op een later moment hiervoor nog de speld en oorkonde ontvangen.

Jubilarissen vlnr: Karin de Wit, Steef Molema, Corrie van Heeswijk, Wally Span



EVEN VOORSTELLEN:

De nieuwe secretaris

Sinds 26 februari mag ik als secretaris deel uitmaken van het bestuur van DAK en omdat vast nog niet iedereen mij kent wil ik mij bij deze even voorstellen.

Ik ben Fieneke van de Ven en sinds december 2009 lid van DAK. Gestart bij de bodywalkgroep van Geertje en in maart 2010 begonnen met start tot run. Daarna heb ik een tijd gelopen in de 20.00 uur loopgroep van Piet/Herman en sinds 1,5 jaar loop ik in de algemene groep van 19.00 uur.

Ik ben getrouwd en heb 3 kinderen. Mijn echtgenoot en 2 van de 3 kinderen zijn ook lid van DAK, een echte DAK-familie dus. Voor mij ook de aanleiding om, als 'grootgebruiker' en getrokken door het verenigingsgevoel, ook als vrijwilliger structureel iets binnen de vereniging te willen gaan doen.



Tot voor kort waren dat vooral hand- en spandiensten als jury lid, vrijwilliger bij de DDL etc.

Ik heb geen bestuurlijke ervaring, maar mij altijd al wel ingezet om de betrokkenheid bij een organisatie te vergroten als o.a. lid van de oudervereniging van de kinderopvang en al jaren als groepsouder op de basisschool van de kinderen. Naast het draaiende houden van het gezin en mijn 24-urige werkweek in het Jeroen Bosch ziekenhuis, ben ik ook graag creatief bezig. Toch heb ik nog wel een gaatje over in mijn agenda voor DAK.

Ik heb ervaren hoe het is om in verenigingsverband te gaan hardlopen. Voor mij levert dit de benodigde stimulatie en motivatie om door te gaan en vol te houden, maar ook heel veel gezelligheid. Naast dat ik ervoor ga zorgen dat de secretariële zaken netjes op orde zijn en vooral blijven, wil ik graag uitdragen dat het sporten in verenigingsverband vooral heel leuk is. Ik heb er zin in om met de huidige enthousiaste medebestuurders de vereniging draaiende te houden. Mocht je nu ook al enige tijd twijfelen of het bestuur iets voor jou is, laat het ons weten, want de bestuurstafel is nog niet vol!

Groeten Fieneke

secretaris@dakdrunen.nl

TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2014

Op onze website vind je alle trainingsmogelijkheden voor de verschillende categorieën en loopgroepen.

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".



Krachtig in onderhoud en kleur

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



verrassend veelzijdig!



Hombergen
schilderwerken

Nieuwe trainerscoördinator

Bij deze wil ik me voorstellen als nieuwe trainerscoördinator bij DAK Drunen.

Mijn naam is Danny van Nooij, 38 jaar oud en woonachtig in Drunen. Ik ben als 15 jarige in 1991 lid geworden van DAK. In mijn actieve atletiekcarrière heb ik me vooral bezig gehouden met de 400 meter. Met mijn tijden kon ik in Zuid Nederland goed mee. Door blessures kon ik dit niveau maar tot mijn 23^e vasthouden.

In 1993 ben ik begonnen met training geven bij de pupillen van DAK. Tevens deed ik in dat jaar de opleiding tot jeugdathletiekcoach. In de ongeveer 20 jaar dat ik training geef, heb ik alle groepen tot en met de B junioren onder mijn hoede gehad. Momenteel geef ik op donderdag training aan de A pupillen.

Sinds 1 januari jl. heb ik de rol als trainerscoördinator aangenomen. De voornaamste punten die ik ga aanpakken zijn:

- Toename van het aantal jeugdleden door wervingsacties en behoud;
- Stimuleren van deelname aan wedstrijden bij kinderen en het belang ervan aan ouders;
- Al het overige wat met trainingen en wedstrijden te maken heeft ten aanzien van jeugd en baanathletiek

Om deze punten te verbeteren, zal ik veel op de baan aanwezig zijn. Als u vragen heeft over trainingen, trainingsgroepen of wedstrijden, kunt u me op maandag-, dinsdag- of donderavond aanspreken. U kunt me natuurlijk altijd mailen, mijn mailadres is: dannyvannooy@home.nl

Ik hoop u binnenkort op de baan te zien en te spreken.

Groeten,
Danny van Nooij

GESLAAGDEN CURSUS ASSISTENT-TRAINER BAANATHLETIEK

Eind december hebben Fieke en Enno Kivits, Luke Linders, Erica van Nierop en Yvette Mertens met succes de cursus BBAT2 afgerond. Er was zelfs een extra module toegevoegd voor het training geven aan leden met een verstandelijke beperking. De kersverse assistent-trainers zijn enthousiast begonnen en ons trainerscorps is blij met deze uitbreiding. Langs deze weg nog van harte gefeliciteerd en bedankt dat jullie op deze manier voor onze vereniging inzetbaar zijn.

Oproep voor trainersopleiding !

Ook zijn wij nog op zoek naar assistent-trainers of ouders, die een stapje verder willen gaan. Iedereen die graag de opleiding tot Basisbaanathletiek trainer niveau 3 wil gaan volgen of hier meer over zou willen weten, meld je dan bij Danny van Nooij of Wilma Linders. Bij aanmelding van 4 personen is er al de mogelijkheid om de opleiding in het najaar 2014 te laten starten bij onze eigen vereniging !

Denk erover na, even dromen en dan gewoon doen.

COMMISSIE DRUNENSE DUINENLOOP BREEKT ALLE RECORDS!

2.100 voorinschrijvers

Op 18 februari 2014 werd de stand opgemaakt van het aantal deelnemers, dat al had ingeschreven voor deelname aan de Drunense Duinenloop. We noemen dit voorinschrijving. Elke deelnemer, die voor de 18^e is ingeschreven krijgt zijn voornaam op het startnummer.

Op dit moment noteren wij 2.100 voorinschrijvers en dat is een record in de geschiedenis van DAK. Om een beeld te geven vanaf het moment dat we in het centrum zijn gestart en gefinisht. (dit jaar de vijfde editie).

2014	2.100 voorinschrijvers
2013	1.280 voorinschrijvers
2012	1.263 voorinschrijvers
2011	1.079 voorinschrijvers
2010	974 voorinschrijvers

De commissie is trots, maar er ligt meteen een enorme uitdaging. Verkeer, parkeren, logistiek, voldoende water en thee, voldoende sinaasappels, voldoende medailles.

Ook dit wordt opgelost behalve het aantal medailles, want die zijn in december al besteld. Hoe dat wordt opgelost, wordt gecommuniceerd via de bekende nieuwsbrief.

De organisatie wenst iedereen veel succes met de laatste voorbereidingen. Hopelijk kan iedereen fris en zonder blessures aan de start beginnen.

Commissie Drunense Duinenloop

Marketing en PR

Erik Tausch eriktausch@home.nl

Jaap Verstraate jaapverstraate@home.nl

Drunense Duinenloop

Heusdense Courant

Ambitieuze Duinenloop verovert centrum Drunen voor vijfde maal

Op zondag 16 maart vindt de 33e editie van de Drunense Duinenloop (DDL) plaats met start en finish in het centrum van Drunen. Het is de vijfde maal dat dit regionaal grootste sportevenement vanuit het centrum wordt georganiseerd.

door Marjolijn Langens

DRUNEN - Vorig jaar werd het magistrale aantal van 2000 deelnemers behaald. Lopers uit binnen en buitenland, jeugd en volwassenen, schrijven zich reeds in groten getale in. Worden ook dit jaar de verwachtingen overtroffen? "We lopen honderden voorinschrijvingen voor op vorig jaar", vertellen Erik Tausch en Jaap Verstraate, commissieleden PR & Marketing, verheugd: "Ons streven is 2400 lopers." De constante groei aan deelnemers is volgens hen het gevolg van professionalisering en de toenemende bekendheid. "De logistiek en digitalisering is verbeterd", aldus Jaap. "Het vereenvoudigt het online inschrijven, tot op de dag zelf, en er kan met iDeal worden betaald. Daarnaast

is de communicatie naar lopers en scholieren verbeterd en maken we gebruik van een nieuw tijdsregistratiesysteem: BibTag. Deze vormen van innovativiteit en professionalisering schelen tijd en geld." Met het systeem van BibTag is de chip voor de tijdsregistratie reeds bevestigd

DDL MAAKT GEBRUIK VAN NIEUW TIJDSREGISTRATIE-SYSTEEM

tigd aan het startnummer en mag worden behouden. Deze vijfde editie is voor enkele commerciële partners de laatste contractueel vastgelegde editie. "Dat baart ons zorgen", aldus Erik. "Zonder hun financiële en facilitaire ondersteuning is de Drunense Duinenloop niet haalbaar. De betrokkenheid van het bedrijfsleven en ondernemers in Drunen blijft beperkt, dat is jammer." Daarnaast hebben ook Jaap en Erik zich in beginsel voor 5 jaar gecommitteerd aan de Drunense Duinenloop. Daarmee zou dit hun laatste editie zijn. "Onze voortzetting als commissielid is afhankelijk van meerdere factoren", aldus Jaap en Erik. "Voorop staat dat we



Erik Tausch (rechts) en Jaap Verstraate zijn ook dit jaar weer verantwoordelijk voor de PR & Marketing van de Drunense Duinenloop.

Wim Hollemans Fotografie

het evenement niet bij de commissie achterlaten zonder een stevig fundament aangaande de commerciële partners. Daarnaast willen we graag de Grotestraat vanaf de Duinweg in de route betrekken en hebben we de ambitie de Nederlandse Kampioenschappen hier naartoe te halen." Om dat laatste te realiseren, wordt het evenement geauditeerd door een mystery guest van de Atletiekunie. "Er moet

voor ons een uitdaging in blijven zitten om niet te verzanden in de automatische piloot", zijn Jaap en Erik van mening. "De Drunense Duinenloop, een initiatief

van DAK, is en blijft een geïmplementeerd en gevestigd evenement, een beleving voor zowel deelnemer, publiek en vrijwilliger. De organisatie ervan staat als een huis."

Het eerste startschot, voor de 4,5 kilometer, klinkt op zondag 16 maart om 12.00 uur. Daarnaast kan er nog worden deelgenomen aan de jeugddoop (600 of 1000 meter), 10 kilometer en de halve marathon. Uiteraard ontvangt iedere deelnemer weer een unieke herinneringsmedaille. Voor inschrijving en meer informatie kijkt u op www.drunenseduinenloop.nl.

Nog 40 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!

200 personen zijn u voorgegaan en hebben zich opgegeven.

We hebben nog 40 mensen nodig voor de zondag voor met name de verzorgingsposten onderweg. Dit gaat om een paar uurtjes op zondag.

Geef u zelf op bij Joyce Muskens of Willian Smits-Musters via het volgende mailadres:

vrijwilligers-DDL@dakdrunen.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.

EMTÉ
SUPERMARKTEN

VERMEULEN & RECLAME

RUNNING
Center
WAALWIJK

Ondernemersvereniging Drunen
(Drunen's National and International)
DVD

restaurant
Vandrunen

FRESH-PRODUCE
B.V.

direct-effect
bedrijfscommunicatie

delta result
beheersing - sam infra projecten

Rabobank
www.rabobank.nl/detangstraat

VETOS 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





Genomineerden op de Dromen. Doen. Heusden.-dag van de gemeente Heusden



**WALTHER ZIT IN
HET BESTUUR VAN
ATLETIEKCLUB DAK
IN DRUNEN.**

Walther de Vaan

**Niet gewonnen, maar voor ons
toch**

DAK-TOPPERS



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

JAARVERSLAG 2013

In dit jaarverslag geeft het bestuur van Atletiek- en Wandelvereniging DAK een korte uiteenzetting van de gang van zaken, verenigingsbreed, over het afgelopen jaar en haar ambities voor het komend jaar.

Het jaarverslag tezamen met het financiële overzicht en de begroting zijn de stukken waarop het bestuur uitleg geeft over haar gevoerde beleid en inzage in de plannen voor 2014. Tijdens de Algemene Ledenvergadering op 26 februari 2014 verantwoordt het bestuur het gevoerde beleid over het afgelopen jaar en krijgen de leden de gelegenheid om hierover mee te denken en te beslissen.

Het bestuur van DAK staat niet boven de vereniging maar wordt door de leden slechts in de gelegenheid gesteld het bestuurlijke van een vereniging uit te voeren. Met elkaar willen we zorgdragen voor een bloeiende vereniging. De handen ineenslaan en verenigen in de breedste zin van het woord kracht bijzetten. Het belang van een Algemene Ledenvergadering!

Onderwerpen die in dit verslag nader worden toegelicht:

- 1) Ontwikkeling ledenaantal
- 2) Recreantenatletiek
- 3) Prestatiegerichte atletiek
- 4) De Specials
- 5) Wandelen
- 6) Evenementen
- 7) Sponsoring / Commerciële partners
- 8) Kantine
- 9) PR activiteiten
- 10) Vrijwilligers
- 11) Clubassistent
- 12) Clubblad
- 13) Clubgebouw
- 14) Bestuur
- 15) Visie op 2014

1) Ontwikkeling ledenaantal

De groei van het aantal leden heeft zich ook in 2013 doorgezet. Zelfs met een stijgende lijn die sterker was dan het voorgaande jaar. Het aantal leden is toegenomen met 11,7% van 514 naar 574 leden. Vooral is deze groei toe te schrijven aan de toename van de groep recreantenlopers. De groep wandelaars is iets afgenomen. Landelijk heeft de baanatletiek nog niet dat hippe imago bereikt dat de toename van leden hierin duidelijk toeneemt.

Voor de activiteit Start to Run, twee maal per jaar, levert significant nieuwe leden op.

Landelijk zien we in het lopen de tendens ontstaan dat men meer naar buiten wil, de natuur in. Bootcamp is een combinatie van kracht en hardlopen waarbij vooral gebruik gemaakt wordt van datgene wat de natuur biedt. Met militaire drill worden de deelnemers aangezet om tot het uiterste te gaan, individueel maar ook groepsopdrachten. Afgelopen jaar heeft DAK-lid en oud commando KCT Wouter Elshout deze trainingen gegeven nadat hij daarvoor de Bootcamp trainer opleiding had gevolgd. Een avond in de week (donderdag) werden deze activiteiten gegeven met gemiddeld 12 deelnemers per keer. Voor deze trainingen betalen DAK-leden een gereduceerd tarief en zijn ook niet DAK-leden welkom, waarvoor zij een bedrag betalen van 75 euro voor 10 lessen. Hoewel er meer lessen gegeven zouden kunnen worden gelet op de vraag kan het aanbod niet worden gegeven omdat de capaciteit van gediplomeerde trainers bootcamp niet toereikend is.

Trailrun is in 2013 binnen onze eigen loopgroepen behoorlijk in opkomst geraakt. Trainrun is gebruik maken van het natuurlijke terrein en daarin het pad volgen. Deze vorm van trainingen heetten in het verleden wel de Fartlektrainingen. Vooral in België zijn er wel wekelijks georganiseerde trailruntrainingen. Twee jaar geleden werd door een zestal DAK leden ingeschreven aan een trailrun in de Ardennen over afstanden van 13 en 26 km. In 2013 werden dit er al ca. 30. Trailruntrainingen werden gegeven in de Drunense Duinen en zelfs op de Posbank bij Arnhem. Door deze nieuwe wijze van afstand lopen in de natuur is er ook een andere beleving ontstaan. Met elkaar in de natuur waar we zuinig voor moeten zijn. Tijd is daarbij minder belangrijk maar genieten van de omgeving en ieder op zijn of haar eigen tempo. Toch vooral voor de gevorderde loper.

Huidige recreanten bij DAK kenmerken zich ook door vaker en langer te trainen. Een logisch gevolg daarvan is dat de conditie toeneemt en de lat hoger wordt gelegd voor wat betreft afstanden en tijden. De doelstelling om naar iets toe te trainen maakt het zeker leuker als men dit ook met elkaar naar gestelde doelen traint. Hoewel de groep nog zeer beperkt is zien we ook een toename van de interesse in het Ultra-lopen. Lange afstanden van meer dan 50 km. Afstanden waar men vroeger de auto voor nam of is dat slechts voorbehouden aan een enkeling...?

Al met al activiteiten, door DAK trainers georganiseerd en begeleid, die leiden tot meer aanwas van (recreanten)lopers en daarom ook sterk gesteund worden door het bestuur.

2) Recreantenatletiek

De indeling in de basisloopgroepen Algemene groep, Tempogroep en Duurloopgroep kent elke week een ongekend aantal enthousiaste en vooral trouwe sporters. De mogelijkheden van het individu zijn toegenomen. Door het individu wordt daar gretig gebruik van gemaakt. Frequentie van trainingen zijn daardoor toegenomen per individu wat tot een betere conditie van de sporter leidt. De lat wordt hoger gelegd en doelen, al dan niet in overleg met de trainer(s), worden met elkaar gesteld. Zelfs Facebook wordt daarbij ingezet om dit aan elkaar kenbaar te maken. De in 2013 gestarte groep jong volwassenen op initiatief van Anique Tausch en onder begeleiding van trainer Jan Haverhals is ook een succes gebleken. De groep kent een aantal van ca. 15 actieve sporters. Zie ook de ontwikkeling van deze groep zoals beschreven in de vorige paragraaf.

3) Prestatiegerichte atletiek

Bij DAK zijn het afgelopen jaar diverse successen geboekt als het gaat om de prestatiegerichte atletiek. Zowel bij jeugd als masters in het snelwandelen en overige baanatletiek. Vooral bij de jeugd is de stijgende lijn in de breedte maar ook individueel opvallend. Bij elke wedstrijd van formaat worden PR's en zelfs CR's geboekt. Deelname van onze atleten aan regionale en Nederlandse kampioenschappen is de laatste jaren een uniek gegeven. Dat daarnaast meerdere malen een podiumplaats wordt gehaald geeft de kwaliteiten van de vereniging weer. Goede trainers en een vertrouwde omgeving!

Echter de groep is nog te smal. Vanuit het brede sportaanbod aan pupillen en junioren zal latent aanwezig talent worden ontdekt. Toppers in de dop! Werving van nieuwe jeugdleden en het behoud ervan is een speerpunt voor DAK in de komende jaren. Toppers zijn de vlaggendragers voor DAK en de gemeente! PR en marketinguiting voor de vereniging, maar zeker niet op de laatste plaats voor de sport!

Daarnaast is een sterke sportuitstraling, onder meer van onze vereniging. Belangrijk voor de vitaliteit van de inwoners van de gemeente waarmee DAK ook een sociale rol vervult. Toppers zijn er door het talent van de sporter en het doorzettingsvermogen, maar ook dankzij professionele trainers en zeker niet onbelangrijk: de steun van het thuisfront.

Aansluitend bij de in het vorig onderwerp genoemde methode betekent dit voor de jeugd tot en met D junior dat met name de nadruk tijdens de training ligt op de veelzijdige ontwikkeling van het

kind. Motoriek en sensoriek, breed gevormd in de jeugdijaren, legt een goed fundament voor het bereiken van de top als de jong adolescent eenmaal de lichamelijke kracht heeft verkregen. Het aantal jeugdleden tot en met D-niveau is opvallend. Een zorg is vooral om de jeugdleden daarna te blijven behouden en te blijven interesseren voor de atletieksport in al haar facetten.

Uiteindelijk is het wel de atleet zelf die de keuze dient te maken voor de TOP. Deze weg is er wel een van aandacht voor het individu, maar zeker ook het optreden als groep. Samen naar een wedstrijd en samen voor het doel gaan waar je nog beter van wordt. Jeugdathletiek zal in eerste aanleg vooral leuk moeten zijn met plezier voor de sport om pupillen en junioren te houden en te binden aan de club, ook als de puberteit is aangebroken.

4) De Specials

Met een keer in de week trainen, zomers op de baan en in de winter in de zaal waren de Specials (8 leden) er klaar voor om deel te nemen aan de eigen wedstrijden. 5 Atleten hebben op 5 oktober 2013 deelgenomen aan de Special Olympics Regionaal Atletiek Evenement Waalwijk. Diverse medailles werden daar door hen behaald, waarvoor zij tijdens de nieuwjaarsreceptie van DAK in de bloemetjes zijn gezet. De groep is een klein selectief groepje; toch is uitbreiding van deze groep mogelijk.

Ria van Houten, trainster van de Specials, heeft aangegeven dat een hulptrainer gezocht wordt. Een structurele oplossing in de trainingscapaciteit is meer dan wenselijk. Het afgelopen jaar zijn twee stagelopers uit het voortgezet onderwijs, waaronder Pieter Kipping, oud DAK-atleet. Ook heeft Henny van Ravenstein bijgedragen aan de assistentie in trainingen van deze groep atleten.

5) Wandelen, nordic walking, bodywalking

Ook het afgelopen jaar is door circa 100 wandelaars regelmatig gewandeld. De groep blijft redelijk stabiel maar kenmerkt zich vooral door de hoge leeftijd. Jongeren zien het wandelen nog niet als uitdaging en blijft dit een aandachtspunt ook voor de overkoepelende organisaties. Voorlopig lijkt de DAK-wandeltocht nog het enige middel te zijn om jongeren met de wandelsport in aanraking te laten komen. De samenwerking met de scouting heeft in ieder geval geleid tot meer jeugd tijdens de DAK-wandeltocht. Zie hierover meer bij het verslag evenementen.

6) Evenementen

De evenementen van 2013 bestonden ondermeer uit de DDL, DAK Wandeltocht, Drunense Duinen Cross, clubdagen en de Oliebollenloop.

a. Drunense Duinen Loop (DDL)

DDL was dit jaar een gouden editie als het gaat om bekendheid, record aantal deelnemers (meer dan 2000) en organisatie.

De zorg blijft bestaan voor de continuïteit in organisatie maar ook financieel.

De economische situatie maakt sponsors/commerciële partners voorzichtig en minder bereid over een langere periode een bijdrage over meerdere jaren toe te zeggen.

b. DAK-wandeltocht

De DAK-wandeltocht heeft in 2013 wederom geleid tot wederom een record aantal deelnemers. Meer dan 800 wandelaars. Ook viel er een record aantal jeugdigen te noteren. Het record aantal jeugdige deelnemers is vooral toe te schrijven aan de samenwerking met de scouting. Het bestuur heeft in samenwerking met de commissie WAK (onder leiding van Louis Muskens) de samenwerking gezocht met de Scouting Dr. Akkermansgroep. Ook na de evaluatie blijkt het enthousiasme groot om dezelfde samenwerking aan te gaan. Zo kunnen we weer gaan genieten van eigen gemaakte pannenkoeken van de scouting en op ons terras van een heerlijk koel bruin biertje na afloop.

De hoofdsponsor van de DAK-wandeltocht, Running Center heeft door een substantieel deel van de marketingkosten voor haar rekening genomen. De frisse kleuren in de nieuwe huisstijl van DAK zijn heel herkenbaar en hebben de DAK wandeltocht een fris imago gegeven.

De andere reden voor de toename van het maximum aantal deelnemers is de PR- en marketingcampagne. Hans van der Linden, werkzaam als DAK PR-medewerker, heeft de wandeltocht goed in de media weg kunnen zetten.

Bestuur en commissie liggen met de DAK Wandeltocht met de in 2011 geformuleerde missie op koers.

Na afloop kon de Stichting Blue Ribbon € 920,- van DAK tegemoet zien voor de euro per deelnemer en merchandising. Voor 2014 heeft subsponsor Thebe Extra zich ten aanzien van sponsoring teruggetrokken. Bezuiniging binnen hun organisatie werd als reden aangegeven.

c) Drunense Duinen Cross

De Drunense Duinen Cross van 2013 bleek wederom één van de best bezochte crossen van de regio met meer deelnemers dan de vorige editie.

d) Clubdagen

Om de clubkampioenschappen toegankelijker te maken voor een bredere doelgroep is de naam gewijzigd. Dit jaar was er voor het tweede jaar in de nieuwe opzet, met overnachtingsmogelijkheid voor de oudere jeugd en de barbecue, een prachtige opkomst. Het mooie weer inclusief de heldere nacht maakten het mogelijk om op de hoogspringmatten te overnachten. Voor jeugd onvergetelijk de sterren maar ook slaapzak rennen op het binnenterrein.

e) Oliebollenloop

De Oliebollenloop werd wederom gekoppeld aan een spelvorm. Veel deelnemers, meer dan 100 en Herman Buijs organiseerde deze activiteit natuurlijk met niemand anders dan Piet van Hulten.

7) Sponsoring/Commerciële partners

Economisch slechtere tijden maken de zoektocht en de continuïteit naar en van sponsoren intensiever. Meer tijd en vooral persoonlijke contact met de sponsoren zijn de formule. DAK-breed dient meer aandacht te komen voor de sponsoren. Ook de individuele DAK'ker kan de clubsponsor een warm hart toedragen. Laat weten dat je van DAK bent en de sponsoring van het bedrijf waar je iets afneemt zal het zeer op prijs te stellen! Blijft een aandachtspunt voor de komende jaren.

8) Kantine

Het afsluitende thee-koffiemoment na de training blijkt aan te slaan. De introductie van de barkaart heeft de baromzet verhoogd. Eveneens zijn enkele donderdagavondclubavonden georganiseerd en verdient het aanbeveling deze te continueren. Vooral het plan van de voorgenomen thema-avonden worden door het bestuur gekoesterd en worden gezien als een waardevolle bijdragen in het versterken van de sociale contacten tussen de leden.

9) PR-activiteiten

DAK heeft voor het tweede opvolgende jaar in diverse bladen gestaan met diverse activiteiten, met dank aan Hans van der Linden die de wegen weet te vinden binnen de media. Voor DDL wordt dit door de eigen commissie ook zeer succesvol gedaan wat bijdraagt aan draagt de grote naamsbekendheid van DAK maar ook het succes voor de loopactiviteiten. Daarbij blijft het niet enkel tot naamsbekendheid in de eigen gemeente en de goede contacten met diverse bestuurders van openbaar bestuur, maar ook het bestuur van de Atletiekunie laat van zich horen.

10) Vrijwilligers

Verenigen het terugkerend moto van de laatste jaren blijkt zijn uitwerking te hebben, al blijft het een continue aandacht. Vooral voor de structurele taken is de interesse minder. Veelal zijn vele leden wel bereid hun steun te verlenen aan (korte) projectmatig activiteiten. Op diverse plaatsen van de vereniging is de onderbezetting op gezette tijden merkbaar. Onder meer met de Grote

Club Actie heeft dit geleid tot financiële tegenvallers. Met dit type evenementen is er beslist meer geld op te halen voor de vereniging, maar daar zijn wel extra vrijwilligers voor nodig om deze actie goed te coördineren.

11) Clubassistent

De automatisering van de verenigingsprocessen met Clubassistent is voor DAK ook dit jaar van belang gebleken. Ook de ledenadministratie, die dit jaar aansluit met dat van de Atletiekunie, is in het voordeel gebleken van DAK.

Clubassistent EN Direct-effect worden blijvend gepromoot binnen Regio 13. Het software pakket Club-assistent en "direct effect" als partner blijkt het geld dubbel en dwars waard. Door de koppeling werd het duidelijk dat DAK van de Atletiekunie €225,00 terug te vorderen had. Deze is inmiddels verrekend.

12) Clubblad

De papieren versie die voor iedereen elke twee maanden kon worden afgehaald bij Raster 40 lijkt lang achter ons te liggen. In november 2012 waren dit nog 364 exemplaren. Eind 2013 werden nog 75 clubbladen als papieren versie afgenomen.

In de communicatie lijkt door het afnemen van de papieren versie van het clubblad geen belemmering te ontstaan mede door de nieuwsbrieven die tussentijds verschijnen vanuit Club-assistent. De ambitie is om in 2014 minder dan 50 clubbladen te hoeven afnemen. Waarbij een ieder in de gelegenheid wordt gesteld om het clubblad als papieren versie te kunnen blijven ontvangen, maar kritisch te kijken of het clubblad dan ook wel gelezen wordt. Er blijven nog steeds clubbladen liggen in de kantine, ook van leden die regelmatig in het clubhuis aanwezig zijn.

13) Clubgebouw

In 2013 moesten er nog wat zaken worden afgewerkt in de nieuw aangebouwde keuken en bleken ook enkele aanpassingen te moeten plaatsvinden in de nog nieuwe bouw van ons clubgebouw. Gelukkig is bij een ieder inmiddels de werking van het alarmsysteem bekend waardoor Schalken minder vaak heeft moeten uitrukken en zijn de boetes tot een minimum beperkt gebleven. Het onderhoud van de binnenplaats is voor rekening gekomen van MHCD en DAK. Voor diverse activiteiten hebben we dankbaar gebruik kunnen maken van de binnenplaats en blijft het kunnen afsluiten ervan een prima optie zeker bij kinderactiviteiten.

De aankleding van de binnenplaats is ten aanzien van groenvoorziening en bestrating voor rekening gekomen van de gemeente. Toestellen en banken zijn door drie partijen MHCD/DAK en MIKZ bekostigd.

14) Bestuur

De werkdruk is nog steeds door de openstaande vacatures bij het bestuur, (Secretaris en Bestuurslid Beheer (baan en clubgebouw)) een grote zorg.

Bestuursleden dienen zich op tal van terreinen nog teveel aan uitvoerende taken bezig te houden vanwege het ontbreken van voldoende vrijwilligers binnen de commissies. Daarnaast kan de groei naar nog meer zelfstandigheid en het nemen en kennen van verantwoordelijkheid van de diverse commissies het bestuur verlichten. Is het bestuur niet met besturen bezig dan blijven kansen op bestuurlijk niveau liggen.

Een ieder die wat tijd ter beschikking heeft om samen met ons onze club haar gewenste groei te realiseren roepen wij bij deze op om aan te haken met deze verantwoordelijke, uitdagende en veel voldoening gevende taak.

Blijven de vacatures voor de toekomst onbezet dan zal de inzet van betaalde krachten in de toekomst noodzakelijk zijn voor het voort bestaan van de vereniging.

Vanzelfsprekend heeft dit ook impact op de contributiegelden.

Kees Klerx, bestuurslid recreanten, is aftredend tijdens de ALV 2014 en stelt zich weer verkiesbaar.

Tom Leijten heeft als penningmeester de taak overgenomen van Frans van Nieuwburg en zal deze taak voor drie jaar vervullen.

15) Visie op 2014

Het ledenaantal neemt toe door met name de derde lopersgolf uit de geschiedenis. Recreanten vooral na de Start to Run edities melden zich in groten getale als lid. Recreantenlopers zijn actief en stellen doelen bij. Als vereniging sluiten we daarbij aan.

Baanatletiek blijft een aandachtspunt vooral om voldoende teams bij wedstrijden aan de meet te krijgen. Focus komt bij bestuur en jeugdbestuur dit jaar meer op baanatletiek te liggen. Belangrijk element daarin is vooral van onderaf aan te starten om te zorgen voor een goede fundering. Hoe meer de pupillen DAK leuk vinden en de sport omarmen als hun sport hoe meer vriendjes en vriendinnen aansluiten.

Gebleken is dat het DAK-evenement DDL een enorm vliegwieleffect heeft in het aanzien van de vereniging. Dat vrijwilligers in staat zijn om zo'n evenement zo goed neer te zetten is een prestatie van formaat om echt trots op te zijn. Dat het evenement een direct financieel voordeel oplevert is meegenomen, doch kan daarmee de financiële uitdaging die elke vereniging heeft met een steeds verder terugtrekkende overheid niet mee worden afgewimpeld. DDL heeft ook een status hoog te houden. Deze status in kwaliteit en omvang van het evenement kost ook geld. Veel geld om het evenement te waarborgen voor de toekomst.

Activiteiten organiseren, flexibel omgaan met veranderingen, nieuwe uitdagingen aangaan houden de vereniging jong en dynamisch. Alle reden om te stellen dat daarvoor veel handjes en sturing en coördinatie noodzakelijk is. Enkele commissies zijn nog onderbezet maar ook zijn vacatures in het bestuur nog steeds vacant. Nog steeds te veel op de schouders van bestuursleden en commissieleden. Voor 2014 wil het bestuur werken aan de invulling van deze vacante plaatsen zodat aansluitend daarop commissies autonomer kunnen gaan werken met een eigen budget.

Ledengroei en het organiseren van andere evenementen zijn bij uitstek geschikt om deze fundering nog beter voor elkaar te krijgen. Met de inzet van die vrijwilligers, vele handen maken licht werk en de promotie van de vereniging in al haar facetten liggen binnen handbereik. Het is een kwestie van samen de schouders eronder. Samen is verenigen en dat kon DAK bij de oprichting in 1968 en dat kan DAK ook anno 2014!

INGEZONDEN

Kaartavond van DAK weer uitstekend geslaagd

Op vrijdagavond 24 januari 2014 heeft Louis Muskens weer de jaarlijkse kaartavond gehouden voor DAK-leden met introducees. Jammer dat enkele jokeraars afwezig waren maar de ridders waren wel in groten getale aanwezig. Vijf tafeltjes enthousiaste ridders en een tafeltje fanatieke jokeraars.

Er werd gezellig gekaart onder het genot van een drankje en een hapje wat die avond goed verzorgd werd door barman Gijs van Rooij, die hierbij van harte wordt bedankt voor zijn inzet. Bij het rikken werd de eerste plaats behaald door Theo Keetels met 171 punten. Hij mocht de "felbegeerde" beker mee naar huis nemen, tweede werd Margot van de Lee met 153 punten en de derde plaats was voor Liesbeth de Haan met 148 punten, van de in totaal 20 ridders.

Bij het jokeren was de eerste prijs met ook zo'n "felbegeerde" beker dit jaar evenals vorig jaar voor Harrie Seijkens met 94 strafpunten. Tweede was Johan Stevens met 113 strafpunten en derde was Carla van Venrooij met 130 strafpunten. Bij het jokeren waren maar 5 deelnemers. Verscheidene kaarters mochten een prijsje uitzoeken uit de door enkele gulle gevers goed gevulde prijzentafel. Waarvoor mijn hartelijke dank.

Allen hartelijk bedankt voor jullie deelname en de groetjes van de organisator,
Louis Muskens.

Roparun 2014

Het zal de aandachtige clubbladlezers waarschijnlijk niet ontgaan zijn dat een 8-tal DAK-kers zich aan het voorbereiden zijn voor de Roparun. Deze DAK-kers maken deel uit van Roparunteam 4-Them. Op de nieuwjaarsreceptie heeft dit team zich al mogen voorstellen aan onze vereniging.



Dit team heeft zich als doel gesteld, naast uiteraard het lopen van de Roparun, zoveel mogelijk geld in te zamelen voor het goede doel. 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 veraangenamen.

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).

In de vorige clubbladen zijn een aantal acties beschreven om geld in te zamelen voor het goede doel. In dit clubblad willen we de grote klapper voor het inzamelen van geld nogmaals aanhalen. **Op zaterdagavond 5 april a.s. zal er in De Ster in Nieuwkuijk een 70's 80's 90's Party plaatsvinden.**

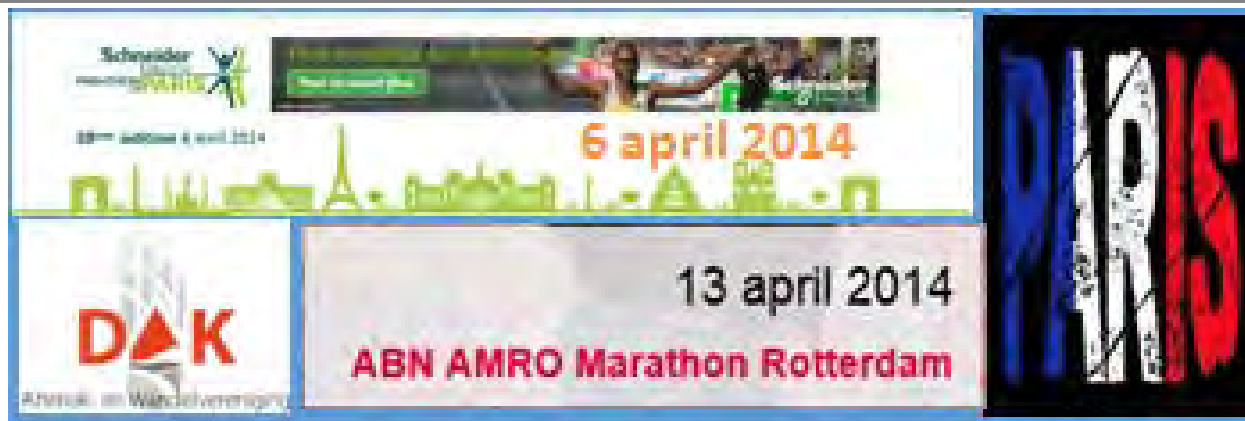
Dus heb je goede herinneringen aan de feesten in De Ster en wil je dit nog een keer meemaken, kom dan samen met je familie en vrienden op 5 april naar De Ster. Kaarten à € 7,50 (incl. één consumptie) worden verkocht door de deelnemende DAKkers, zijn te verkrijgen op diverse verkooppunten (zie www.4-them.nl) 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 over de Roparun?

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



De deelnemende DAK-kers, Ron de Vaan, Mar-Hein van de Wiel,
Roel Spierings, Jurgen Lootens, Joris Post, Sander Demmers,
Mari van Beurden en Koen van Nieuwburg



De voorjaarmarathons komen er weer aan

In 2012 hebben we voor de eerste keer een speciale Marathon Clinic gehouden, het aantal deelnemers wat toen aan de clinic heeft deelgenomen en in Rotterdam de marathon heeft gelopen was 7. Hier waren 4 lopers bij die voor de 1^e keer een marathon liepen.

In 2013 hebben we nogmaals de clinic gehouden, het aantal deelnemers aan de clinic was 14, ook allemaal de marathon in Rotterdam uitgelopen, hiervan waren er 7 die voor de 1^e keer een marathon liepen.

Bij het afsluitende etentje in 2013 is er geopperd om eens een marathon in het buitenland te lopen, Parijs is hiervoor een goed optie en die wordt in dezelfde periode gelopen als Rotterdam. Na een inventarisatie bleek dat er ook nu weer belangstelling was om aan een voorjaarsmarathon mee te doen. Echter, we hebben lopers voor Parijs en lopers voor Rotterdam. Omdat er een week verschil tussen de beide marathons is was het mogelijk om met 1 schema te werken. Op 6 januari zijn we begonnen met de Marathon Clinic, ditmaal dus ter voorbereiding voor 2 Marathons: 6 april Parijs en 13 april Rotterdam.

Het aantal inschrijvingen voor de marathons is:

Parijs 11

Rotterdam 12

Hiervan is 1 niet-DAK'ker die aan de clinic meedoet.

Het aantal 1^e keer-marathonlopers binnen de groep is 7. Het werkt aanstekelijk dat marathon lopen. Daarnaast zijn er een aantal lopers naar de duurlooptgroep overgekomen, dit om langere duurlopen te kunnen lopen.

Het enthousiasme binnen de groep om de marathons te gaan lopen is groot. Toch hierbij een kleine kanttekening: het blijft waken, de intensiteit van de marathontraining is hoog en de kans op blessures en mogelijke overtraining is groot.

Er wordt getraind op verschillende eindtijden van de marathons met daarbij behorende tempo's en afstanden. Binnen de groepen controleren de lopers elkaar op de tempo's die worden gelopen. Er wordt dan ook goed op de juiste tempo's getraind. Naast de eigen trainingen wordt er net als vorige jaren weer gebruik gemaakt van de Road2Rotterdam marathontrainingen. Deze trainingen worden op een aantal plaatsen in Nederland georganiseerd, zo ook bij Prins Hendrik in Vught. Dit zijn 4 lopen, waarin Pacers (Voorlopers) het tempo aangeven. De afstanden die hier worden gelopen zijn 20, 25, 30 en 35 kilometer. De tempo's die worden gelopen zijn 04:15, 04:30, 04:45, 05:00, 05:15, 05:30, 05:45, 06:00 06:15 en 06:30 minuten per kilometer.

Hoe ziet dit er uit: er wordt getraind op de volgende marathoneindtijden :

4 uur 20 min

3 uur 59 min

3 uur 45 min

3 uur 39 min

3 uur 15 min

Som van Afstand		Tijd				
Trainingsweek	Jr Wk	T 315	T 329	T 345	T 359	T 420
1	2014-1	44	44	44	44	44
2	2014-2	46	46	46	46	46
3	2014-3	48	48	48	48	44
4	2014-4	72	61	56	47	47
5	2014-5	72	63	61	56	56
6	2014-6	81	70	66	53	53
7	2014-7	79	73	68	56	59
8	2014-8	53	46	40	39	39
9	2014-9	90	78	71	60	60
10	2014-10	71	60	57	54	53
11	2014-11	85	68	64	61	64
12	2014-12	66	62	55	51	51
13	2014-13	76	62	65	62	62
Bijdrage		884	782	739	686	688

In het rechter plaatje kun je per verwachten eindtijd het aantal kilometers zien dat hiervoor wordt getraind.

Op basis van een Logboek kunnen de lopers de trainingen die ze hebben uitgevoerd noteren en zien in hoeverre dit afwijkt van de planning, zowel meer als minder.

Ik ben vol vertrouwen dat er ook dit jaar weer een aantal lopers voor de eerste keer een Marathon zullen uitlopen en diegene die al eerder een Marathon hebben gelopen azen natuurlijk op een PR, als de omstandigheden op de marathondag meezitten, verwacht ik ook dat het gaat gebeuren.

Veel succes de komende weken

Rinus Krijger

Trainer Duurlopgroep

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

BESTE JEUGDIGE ATLETEN VAN DAK



Ook dit jaar is er weer een jeugdkamp.

We gaan dit jaar naar 't Horst in Schaijk.

We zijn nog druk doende met de details, maar die volgen nog.

In de hoop dit jaar beter weer te hebben is de datum wat opgeschoven.

Het kamp zal georganiseerd worden in het weekend van **vrijdag 16 mei (18:00 uur vertrek vanaf Schaijk) tot en met zondag 18 mei (15:30 uur ophalen bij kamphuis)**

Inschrijven voor dit kamp kun je doen via de website: www.dakdrunen.nl

Let op: vanaf 3 februari zijn de lijnen geopend



Het inschrijfgeld voor het jeugdkamp bedraagt ook dit jaar **45 EURO**, betaling ook via de site door automatische incasso. We willen jullie wel vragen dit uiterlijk **voor 15 maart** te doen.

Het is belangrijk om alle gegevens zo volledig mogelijk in te vullen. Dus als er bijzonderheden zijn zoals ziektes, allergieën, medicijnen of als je vegetarisch bent, geef dit dan aan, zodat hier rekening mee gehouden kan worden. En in het bijzonder het telefoonnummer waar de ouders op te bereiken zijn.

We hopen jullie hierbij voldoende geïnformeerd te hebben en dat jullie er met ons er weer een fantastisch weekend van gaan maken. Verdere informatie ontvang je ongeveer 2 weken voor aanvang van het kamp. Als er vragen zijn, kun je hiervoor terecht bij een van de leden van de kampcommissie.

Groetjes van de kampcommissie,

Ruud van Loon 06-83521552/ 0416-373437

Frank Smetsers 06-19204253

Sanne van Driel

Erica van Nierop 06-13947673



WANDELENDE TAK Februari 2014

De winter is als je naar de natuur kijkt al reeds voorbij en dan begint de Wandelcommissie aan het voorjaar te denken, het op papier zetten van de wandelroutes en de organisatie van onze **17^e DAK-wandeltocht op zaterdag 30 augustus 2014.**

Alvorens we begin april weer naar de Drunense Duinen gaan is er op **woensdagavond 26 maart** na de training om 20.30 uur koffie drinken in ons clubhuis. Als er eventueel vragen en of opmerkingen zijn die bij de wandelaars leven dan mogen ze die avond gerust gesteld worden.

De woensdagmorgenwandelingen van 9.00-10.30 uur gaan gedurende de zomermaanden vanaf april tot en met september gewoon verder zoals de afgelopen wintermaanden met ca. 7 wandelaars. De start blijft de parkeerplaats aan de Steegerf. Hopelijk gaan we met meer wandelaars 's morgens in de Drunense Duinen van het vele natuurschoon genieten en hopen af en toe een ree of specht te kunnen spotten.

Op woensdag avond 2 april om 19.00 uur gaat de wandelclub van DAK weer starten vanaf de parkeerplaats aan de Steegerf om door de mooie Drunense Duinen rond te struinen. Hopelijk hebben jullie er allemaal weer zin in om van de bijzondere natuur met zijn zandverstuivingen te genieten.

Op zaterdag 10 mei heeft de wandelafdeling van DAK een speciale gezamenlijke voorjaarswandeltocht in petto. Niet zo ver uit de buurt maar wel heel bijzonder (zie bijgevoegde foto). Louis en Wilhelmen hebben de tocht reeds gelopen en men kan kiezen uit de volgende afstanden ca. 9 of 12 of 17 km. Ook body walkers, nordic walkers, trimmers en atleten mogen mee. Graag vooraf opgeven bij Louis Muskens i.v.m. vervoer (Tel. 0416-374102). Vertrek om 9.00 uur vanaf het parkeerterrein bij onze baan aan de Pr. Hendrikstaat.

De wandelafdeling wenst alle geblesseerde wandelaars heel veel beterschap en een spoedig herstel toe en hoopt ze weer snel bij de wandelgroep te mogen begroeten.
Met de wandel groetjes van Louis Muskens.

COLUMN

Jorritsma voelde zich terecht genaaid

Zomerspelen, of Winterspelen: ik probeer er altijd zoveel mogelijk van mee te pikken. Moet er dan niet gewerkt worden, want in Sotsji werden al die onderdelen overdag – ook in Nederlandse tijd – afgewerkt? Dat is zo, maar gelukkig heb ik een vrij beroep, dus kan ik mijn tijd zelf indelen.

Ik heb dus het goud, zilver en brons delven van nabij meegemaakt. Heerlijk was dat, dat kleine kikkerlandje sprong er gigantisch bovenuit. 24 medailles, waarvan 23 gescoord op de lange baan: het is ongekend. Dit gaan we niet meer meemaken, want reken maar dat de concurrentie over vier jaar wraak wil nemen.

Mij zul je niet horen dat het over the top was met die vloed aan medailles. Wat een onzin: de Noren zijn apetrots op hun biatlonatleten. En terecht.

Het was dus één groot feest, met topatleten, die dat ook nog eens met heel enthousiasme en zinnige teksten voor de camera's etaleerden. Wat een verademing als je dat vergelijkt met de profvoetballers: die spuien meestal obligate teksten.

Helaas werd het schaatsen afgesloten met een incident. Een incidentje, dat wilden Henry Schut en Erben Wennemars ervan maken. Maar dat was het niet, met Jorrit Bergsma was gesold en gepiepeld. Zelf voelde hij zich genaaid. Dus wilde hij niet meer reserve zijn bij de ploegenachtervolging.

Genaaid. Als je dat zegt, dan ben je ook genaaid – zeker weten, want het zijn ook geen woorden die passen bij Jorritsma.

De hamvraag is natuurlijk: waarom mocht Bergsma niet één ritje op de ploegenachtervolging meedoen, dan was ook hij verzekerd van goud? Bijvoorbeeld tegen de Fransen, van die gasten had Nederland nog gewonnen als ze achteruit hadden geschaatst. Ook raar: bij de vrouwenploeg mochten ze wél alle vier meedoen, dus stonden ze allemaal op het hoogste tree van het ereschavot.

Dat Bergsma niet aan de start mocht verschijnen, was de beslissing van Koops, zo werd gesteld. Ik geloof er niks van dat Koops het in zijn eentje heeft besloten. Sven Kramer heeft er ook een rol in gespeeld. Hij had die tien kilometer moeten winnen, maar die dekselse Jorritsma had 'm dwarsgezet. Kramer, die al bij het wegsturen van Doekle Terpstra, voorzitter van de KNSU, ook het machtswoord had gesproken, heeft dat bekokstoofd met Koops. Wie de uitzending heeft gezien waarin het gouden trio werd bejubeld, zag ook een sarcastisch lachje op het gezicht van Koops. Dat lachje zei alles: Jorritsma, de marathonschaatser die het had bestaan om het langebaanschaatsen erbij te doen, moest niet nóg eens winnen. Eén keer goud was al te veel, twee keer zou onverteerbaar zijn. Voor Koops, voor Kramer.

Jorritsma moest op zijn plaats gezet worden. Bij mij, en veel andere schaatsliefhebbers, is het tegendeel gebeurd: Kramer en Koops hebben door hun slinkse gedrag veel krediet verloren, Jorritsma heeft er alleen maar bij gewonnen. Voor hem is dat goud waard.

Kees Klijn

WEDSTRIJDVERSLAGEN

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 clubrecord 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 clubrecord. 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 DAK snelwandelaars.



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

Goud en Brons bij NK Indoor Masters 3 km snelwandelen.

Zondag 16 februari 2014, Jan Netten liep onbedreigd naar de eerste plaats bij de mannen 45 in een tijd van 15:38,58 min (11,51km/uur) een verbetering van het clubrecord met bijna een halve minuut. Een gouden plak.

Bas van Andel liep in de categorie M55, maar had meerdere belagers voor een podium plaats. Bas liep in een onberispelijke stijl en techniek langzaam weg bij zijn tegenstander voor de bronzen plak en dat bleef zo. Zijn tijd: 17:01,99 uur (10,56km/uur) is een clubrecord. Een prachtige prestatie voor zijn eerste deelname aan een Nederlands kampioenschap. Bijzonder was, dat in dezelfde categorie een broer van Bas en wel Ton van Andel liep, die beslag legde op de eerste plaats. Volgend jaar is het nog maar afwachten of de volgorde nog zo is!



Goud voor Jan



Brons voor Bas

Goud voor DAK-atlete Anne van Andel

Bij het Nederlands Kampioenschap Indoor senioren vrouwen 3 km snelwandelen. Omnisport Apeldoorn. Zaterdag 22 februari 2014

De verwachtingen waren hoog gespannen voor Anne van Andel, want vooraf had ze al snelle tijden neergezet. Toch moet je het dan toch waarmaken. En dat deed Anne volledig. Na een voortvarende start met 11,9 km/uur over de eerste ronde nam Anne al direct afstand van de rest en maakte duidelijk wie vandaag de snelste is.

Anne dubbelde alle deelnemsters en snelwandelde onbedreigd naar een tijd van 17:10,56 min (10,48km/u) een baanrecord en uiteraard een clubrecord. Anne is nu Nederlands Kampioene 'buiten' op de '10 km weg' en 'binnen' op de 3 km.

Helaas moest een week voor het NK Yvonne Grootswagers afhaken door een ongelukkige struikelmanoeuvre, wat een vervelend enkelletsel betekent.



Podium met Anne van Andel

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

Atletiek

Indoor baanwedstrijd Apeldoorn

Zaterdag 25 januari 2014.

Een groep van 6 DAK- atleten vertrok naar Apeldoorn om eventueel nog hun tijden te verbeteren ivm het komende NKindoor.

Daphne van Zandvoort liep de 800m in 2:25,73 min wat een clubrecord indoor Meisjes junioren B betekende. Daphne liep een sterke race en lag direct op de tweede plaats. Slechts op het laatste rechte stuk kwam er nog één van achteren aan sprinten, die er voorbij ging.

Harry van Ham en Ahmed Abubakar beiden junior B zaten in dezelfde serie op de 800m. het werd een heel boeiende race. Ahmed direct naar de tweede positie en Harry daar weer vlak achter in 4^{de} positie. Het wedstrijdtempo was redelijk vlak en toen Ahmed in de laatste 150 m aanzette sprong hij even naar de eerste plaats en nam Harry daarbij mee, maar op het laatste rechte stuk werd Ahmed toch nog tweede en Harry met een uiterste inspanning derde. Beiden in een fraai persoonlijk record. Ahmed: 2:10,39 min een verbetering van 2 sec en Harry in 2:1039 min een verbetering van 4 sec. We wachtten op tijden onder de 2:10.

Op de 60 m kwamen uit:

Sjoerd Verhoeven senior in 8.00sec een persoonlijk record.

Luke Linders senior in 7,30sec iets boven zijn PR

Bram Brandts junior B in 8,03sec ca 0,1 sec boven zijn PR

Nicole van Beveren junior A in 9,69 sec een goede verbetering in haar tweede 60 m ooit.

Het was ook een gezellige middag en we zijn ook nog even gestopt in Heteren.



**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

NK indoor Junioren A/B

zaterdag 8 februari 2014. clubrecord voor Daphne van Zandvoort.

Daphne had gekozen voor de 400m junioren B. Daphne startte in de mooie baan 3 met de snelste in de banen 4 en 5. Na een snelle start kon Daphne uitstekend aanhaken bij deze twee loopsters. De tweede ronde drong Daphne nog even aan voor de tweede plaats. Al met al een sterk gelopen race. Een tweede plaats zat er helaas niet in, maar dat is niet verbazend kijkend naar de tijden onder de 1minuut van deze 2 andere loopsters. Dus toen maar hopen dat Daphne's tijd goed genoeg zou zijn voor de ½ finale. En haar tijd van 1:01,13min was inderdaad ruim voldoende voor een plaats in de ½ finale waar wel sneller werd gelopen dan in de series. In de ½ finale liep Daphne 1:13,14 min helaas niet genoeg voor de finale op zondag.

De tijd van 1:01,13 min is een clubrecord indoor meisjes junioren B, haar tweede clubrecord in 2 weken.

De tweede deelnemer was Harry van Ham junior B uitkomend op de 800m. Harry ging goed van start met een vlotte eerste ronde, maar de laatste 3 ronden waren wel zeer vlak maar net een fractie langzamer dan 2 weken geleden. Zijn eindtijd 2:10,53 min slechts ca 0,1 sec boven zijn 2 weken oude persoonlijk record. Prima prestatie.

Zondag 9 februari 2014. Apeldoorn NK Junioren indoor

De jongens junioren B kwamen uit op de 4x200m lopen waar ze veel zin in hadden.

Bram Brandts, Rick van de Ven (junior C), Harry van Ham en Antoine van der Sanden hadden er veel zin in. Geert Elferink was ziek en Rick verving hem. De prachtige hal en de gehele entourage maakten veel indruk op deze jonge atleten en stimuleerden ook om er vol voor te gaan. Na een goede start volgde een moeizame wissel, waarna er goed werd doorgelopen. Antoine knalde de laatste ronde door naar een mooie tijd, echter achter de uitslag stond disk. Gediskwalificeerd. Teleurstelling alom. Eerst gaf de organisatie een onjuiste reden op, maar het bleek feitelijk een foute wissel te zijn geweest.

Jammer, maar wel een heel leuke en leerzame dag. En de afsluiting was natuurlijk gezellig. Zie foto. Weer in Heteren.

Een volgend clubblad meer foto's

NK Masters Apeldoorn

Tijdens het NK Masters op 16 februari waren nog meer DAKkers actief.

Justus van Nierop goud bij hoogspringen M55 met 1,49m, zilver op de 200m in 26,96sec en brons op de 60 m in 8,29sec alle een clubrecord.

Rob Kraneveld: 60 m 7,99 sec clubrecord M35, 400m in 61,48sec, 200m 25,65sec.

Peter Goedhart M55 op de 400m nipt 4de in 62,12 sec.

Justus in actie





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