

OnderDAK

Clubblad van



Atletiek- en Wandelvereniging

In de gemeente Heusden

DE WANDEL- EN HARDLOOPSPECIALIST



www.runningcenterwaalwijk.nl



de eerste plaats

*dat is waar de lopers voor gaan,
dat is waar ook wij voor staan*

- dynamische websites
- narrowcasting
- e-mailing
- e-marketing
- zoekmachine optimalisatie
- en nog veel meer...



Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	3
VOORWOORD.....	5
VAN DE BESTUURSTAFEL	7
TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2014.....	8
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	8
DAKKERS KONINKLIJK ONDERSCHIEDEN	8
DRUNENSE DUINENLOOP ZOEKT UITBREIDING VAN DE COMMISSIE	11
TRAINSTER, TRAINER GEZOCHT VOOR ONZE SPECIALS	13
DAK MICROFONIST RIJKEER!!!.....	13
GEZOCHT: BESTUURSLID KANTINECOMMISSIE.....	15
INGEZONDEN	16
Roparun 2014	16
Bare foot perikelen	17
Feestcommissie	19
Spelletjesavond "Ik hou van Holland"	20
WANDELENDE TAK	21
UIT DE OUDE DOOS.....	23
Vaktaal	23
WEDSTRIJDVERSLAGEN.....	25
DAKkers in de marathon van Parijs.	25
DAKkers in de marathon van Rotterdam	25
Atletiek	27
Nacht van Loon op Zand 2014	29
Sittard 80 km 19 april 2014.	30
Arnhem 30 maart 2014	30
2 maart 2014 Rotterdam	30

Redactie Clubblad

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

E-mail: clubblad@dakdrunen.nl

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

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

Inleveren kopij voor nr 3, uiterlijk maandag 23 juni 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

Groei van een vereniging noodzakelijk kwaad om financieel het hoofd boven water te houden of om taken van een vereniging te verdelen.

Organisatiedeskundige Berend Rubingh liet een paar jaar geleden in zijn tekenfilm Back to Basics (zie link op onze website "Back2Basics") zien, dat een bestuur van een vereniging van nu, alle zeilen moeten bijzetten om een ieder te betrekken in de vereniging. De vereniging van oudsher bestond uit leden waarvan ieder wel een taak op zich nam. Vele handen maakten licht werk.

Langzaamaan is, mede door de veranderde maatschappij, een nijpend tekort aan vrijwilligers ontstaan. Met tot gevolg dat de Sjaak van menige vereniging en de baanbeheerder is, de barbezetting verzorgt en ook nog penningmeester is.

Bij mijn aantreden als voorzitter heb ik het belang van V e r e n i g e n trachten over te brengen.

Aan de vooravond van het Paasfestijn, wat bij het te perse gaan van dit blad alweer achter ons ligt, is het mij duidelijk dat het benaderen van dit doel nog lang niet zijn volle breedte heeft bereikt, ondanks fantastisch succesvolle samenwerkingsvormen die er zijn binnen onze vereniging. De DDL en de DAK wandeltocht zijn daar natuurlijk voorbeelden van. Maar de vereniging kan niet bestaan uit één evenement, of is een vereniging draaiende te houden door enkel evenementen te organiseren. Er moet meer gedaan worden!

Slechts ter illustratie:

Een dag na het lopen van de marathon in Parijs was er bij het half jaarlijkse voorzittersoverleg Regio 13 geen vervangend bestuurslid dus doorrijden om toch maar om 19.00 uur in Rijen aanwezig te zijn bij deze voor DAK belangrijke vergaderingen. Het Paasfestijn biedt een prachtige podiumplaats voor onze vereniging. De kans om op andere wijze voor een breed publiek de mogelijkheden van DAK te etaleren. Gelukkig zijn er enthousiaste vrijwilligers van verschillende disciplines op de stand en is daar ook onze jeugdselectie aanwezig om de pupillen en jeugd wegwijs te maken in de mooie sport die baanatletiek heet. Maar de voorzitter staat zo'n 6 uur verkeer te regelen omdat er te weinig verkeersregelaars zijn. Niet dat de voorzitter zich er te goed voor voelt, zeker niet maar het geeft te denken... Peter zal niet de Piet, Klaas of Jaap van DAK worden.

Overigens is het bovenstaande voorbeeld ook op andere bestuursleden en kaderleden van toepassing.

V e R e N i G e N blijft een aandachtspunt voor ieder lid van DAK.

Peter Goedhart

Voorzitter Atletiek- en Wandelvereniging DAK

Graag aandacht voor de volgende taken:

- dringende assistentie van de kantinecommissie; contact opnemen met Marja van Gemert
- Bestuurslid beheer gebouw en baan; contact opnemen met een van de bestuursleden
- Team dat dit jaar de Grote Clubactie een nieuw leven wil inblazen;
- PR medewerker om samen met Hans van der Linden een jaarprogramma op te stellen en breed onder de aandacht te brengen bij de commissies.

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 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

Atletics Champs het nieuwe concept van de Atletiekunie gaat er komen! Op 7 juni a.s. zijn er al pupillenwedstrijden op basis van dit concept bij ATV Scorpio. Als het aan de bestuurders van de Atletiekunie ligt, is er geen weg meer terug. Als het aan het bestuur van DAK ligt, kunnen de hakken uit het zand! Geen tijd voor kritiek, maar vooral samen bouwen aan de toekomst voor baanatletiek. Een mooie uitdaging om kinderen op spelende wijze de basis bewegingen van de sport bij te brengen met een nieuw concept. Veel arbeid tijdens trainingen, vooral veel plezier en afsluitende korte wedstrijdjes om met elkaar te wedijveren.

Zij die meer willen weten: trainers, ouders juryleden en kaderleden zijn welkom op 7 juni a.s. ATV Scorpio te Oosterhout.

Ambitie: 2015 bij DAK?

DDL-commissie proficiat met wederom een geslaagde editie Drunense Duinenloop!

Hans van der Linden geslaagd voor zijn diploma microfonist! Hans naast het vele goede werk wat je doet om bijtijds artikelen in de media te krijgen, wat je nog lukt ook met een hoog scoringspercentage, weet je wederom een cursus met goed gevolg af te sluiten. We hopen je nog veel te horen binnen onze club!

Clubkleding is sinds kort te verkrijgen in de winkel van René Tausch bij Sportwereld in de Grotestraat te Drunen. Hoewel pas een klein assortiment in de winkel te verkrijgen is loopt er een bestelling die binnenkort bij René wordt geleverd. Excuses voor het ongemak aan hen die daarvoor al binnengingen bij René. Sandra en Rika met dank voor de uitgifte en de introductie van deze clubkleding de afgelopen jaren. Het belangrijkste werk is verricht, de introductie. Resultaat: DAK-clubkleding bij menig evenement door de DAK-kleuren overspoeld. Mooie PR!

Organisatie Devil's Trail op zondag 19 oktober a.s. ligt op schema. Natuurmonumenten heeft goedkeuring verstrekt voor een Duinenloop door de Loonse- en Drunense duinen. Een duivelse loop omdat het zwaar zal zijn een parcours deels door mul zand af te leggen en de nodige hoogteverschillen te trotseren. Geen wedstrijd, het volbrengen van deze tocht waarbij ook gewandeld (sportief-) mag worden. Afstanden ca. 11,22 en 33 km. Vergis je niet: het is zwaar! Maximum aantal deelnemers 700 de teller staat bij het schrijven van dit artikel op 200. Wil je weten of het wat voor je is doe dan zeker mee met de trailrun clinic. Zie voor de datum en info op de website.

Marathonlopers Parijs en Rotterdam respectievelijk 6 en 13 april jl. proficiat met jullie resultaten. Dat betekent een dubbele felicitatie voor de trainer van deze marathongroep die beide marathons liep en na Rotterdam de 15 Rotterdam Marathon op zijn naam zette maar ook de 25e in totaal! Een nieuw clubrecord?

Ultrarunners DAKkers Addy de Wilt en Huub Alewa proficiat met jullie Ultra Loop 100 km tijdens de Limburg Zwaarste op 5 april jl.

Fleur van de Werken we blijven je op de voet volgen! We tellen af, om samen met je naar de KiKa RUN te gaan in Rotterdam! Al vier bussen met supporters om je actief te steunen op de afstand van vijf km. Sponsors geef Fleur ook een financiële steun in de rug voor het goede doel, dat zij niet zomaar heeft uitgekozen om voor te gaan.

Start-to-Runners, voorjaarseditie 2014. De eerste 6 weken zitten erop en inmiddels de 7e zaterdag ook. De dag met de afsluitende Coopertest. De 12 minutenloop! Dankzij inzet van Jan, Theo en John de trainers, het coaching team José en Millie maar de grootste complimenten voor jullie! Starten met een nieuwe levensstijl is één maar doorgaan vereist doorzettingsvermogen! Meer dan de start is gemaakt. Alle succes gewenst in jullie tweede periode van StR op naar het volgende doel... 5 km onafgebroken en dan begint het loopvirus langzaam in jullie poriën te geraken.

Lees regelmatig de website om ook tussentijds geïnformeerd te blijven.

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".

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

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

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.

DAKKERS KONINKLIJK ONDERSCHIEDEN

Hans en Marianne Brok hebben 25-4-2014 namens de koning van burgemeester Jan Hamming de koninklijke onderscheiding ontvangen. Beide zijn benoemd als lid in de orde van Oranje Nassau. Natuurlijk ook vanwege hun verdienstelijk werk voor Atletiek- en Wandelvereniging DAK.

Koninklijke onderscheiding Hans Brok

Onderbouwing:

Technisch medewerker onderhoud Hospice Francinus de Wind

Nadat Hans is gestopt met werken bij Van Wijnen Waalwijk B.V. die de bouw van het hospice heeft gerealiseerd waarbij Hans de uitvoerder was heeft hij de coördinatie en realisatie van onderhoudswerkzaamheden en aanpassingen aan b.v. de brandveiligheids-eisen op zich genomen. Elke maandagmorgen en daarnaast op afroep zorgt hij ervoor dat het gebouw er "tiptop" bijstaat.

Fietsen op het plein/realisatie wensen KWD-huis

Koninklijke onderscheiding Marian Brok

Onderbouwing:

Medewerkster onderhoud Hospice Francinus de Wind

Toen Hans, haar man, vrijwilligerswerk ging doen voor hospice Francinus de Wind is Marian daar ook "ingerold". Zij zorgt ervoor dat kamers, die opgeknapt zijn, weer stralend schoon zijn. Daarnaast heeft zij samen met Hans een aantal sportieve sponsoracties op touw gezet om het hospice financieel te ondersteunen.

Fietsen op het plein/realisatie wensen KWD-huis te Drunen

te Drunen

Na eerst d.m.v. Fietsen op het plein plm. €. 10.000 aan fondsen te hebben gewonnen heeft hij daarna op zich genomen om door zelfwerkzaamheid

zoveel mogelijk van de levende wensen voor deze zwaar gehandicapte inwoners van Drunen te realiseren.

lid DAK Drunen

In de loop van de jaren heeft Hans naast zijn trainingen en wedstrijden voor DAK Drunen veel activiteiten geïnitieerd en uitgevoerd waarbij in 2011 de (af)bouw van de verenigingsaccommodatie vooral in het oog springt. Daarnaast heeft hij meer dan 25 jaar een jaarlijkse "dankactiviteit" voor de trainers van DAK verzorgd en was hij betrokken bij de jubileumvieringen van de vereniging. Meer dan 30 jaar lid!

lid/voorzitter Carnavalsver. "De Uitslovers" Drunen

Carnavalsvereniging "De Uitslovers" bestaat al bijna 60 jaar waarvan Hans al bijna 30 jaar voorzitter is. De initiatieven komen bij hem vandaan en hij houdt daarmee de oudste Drunense carnavalsvereniging in stand. Aangezien er geen jonge aanwas is "vergrijsd" het bestand erg en is Hans samen met zijn vrouw ook ongeveer sociaal werker voor de leden.

Opknappen clubhuis "De Boerderij" jeugdvereniging Jong Nederland

In de tijd dat zijn kinderen lid waren van jeugdvereniging Jong Nederland en Marian in het bestuur zat, moest de vereniging weg uit het clubgebouw aan de Grotestraat. De vereniging kreeg de beschikking over een oude Boerderij aan de Torenstraat. Hier moest erg veel aan gebeuren alvorens de kinderen hier in konden. Hans heeft dit samen met anderen helemaal opgeknapt. Het gebouw wordt tot op de dag van vandaag nog steeds met veel plezier door de kinderen van Jong Nederland gebruikt.

Als rechter- en linkerhand van Hans heeft Marian het gehele administratieve gedeelte van de actie Fietsen op het Plein op zich genomen zodat de actie vlekkeloos verliep en de financiële afhandeling

met de deelnemers en sponsors voor 100% werd afgewikkeld.

lid DAK Drunen

In de loop van de jaren heeft Marian vele functies binnen DAK Drunen vervuld. Hierbij valt te denken aan vele jaren de verzorging van het clubblad, lid van het WOC, 25 jaar medewerking aan de halve marathon en daarnaast is zij immer bereid om bij jeugdactiviteiten jury-werkzaamheden te verrichten.

lid/secretaresse-penningmeester Carnavalsver. "De Uitslovers" Drunen

Carnavalsvereniging "De Uitslovers" bestaat al bijna 60 jaar waarvan Marian al bijna 30 jaar penningmeester-secretaresse is.

De initiatieven komen bij haar man Hans vandaan en zij wordt geacht zijn gedachten te verwezenlijken en zij houdt daarmee de oudste Drunense carnavalsvereniging in stand.

Aangezien er geen jonge aanwas is "vergrijsd" het bestand erg en is Marian samen met haar man Hans ook ongeveer sociaal werker voor de leden.

Secretariaat en kookstaf jeugdvereniging Jong Nederland

In de tijd dat haar kinderen jong waren heeft Marian veel vrijwilligerswerk voor de jeugdvereniging Jong Nederland gedaan. Ze heeft jaren in het bestuur gezeten en het secretariaat onder haar hoeden gehad. Verder ging ze ieder jaar mee als kookstaf op de kampen.





Krachtig in onderhoud en kleur

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



verrassend veelzijdig!



Hombergen
schilderwerken

Drunense Duinenloop

DRUNENSE DUINENLOOP ZOEKT UITBREIDING VAN DE COMMISSIE

We kunnen en mogen gerust spreken, dat de DDL zeer succesvol en onmisbaar is voor onze vereniging. In vijf jaar is er sprake van een groeiend evenement in deelnemers, in sponsors en in bezoekers.

Dit succes heeft ook een keerzijde. De organisatie van het evenement vraagt veel energie en tijd van de 12 commissieleden. De combinatie tussen vrijwilligerswerk en het eigen werk komt bij een aantal commissieleden onder druk te staan. Het moet voor iedereen vooral leuk en interessant blijven.

Om het hoge niveau te continueren, het groot aantal deelnemers op te kunnen vangen en te begeleiden en het evenement verder te professionaliseren is er dringend behoefte aan uitbreiding van de commissie. De commissie zoekt uitbreiding voor de volgende taken:

1. Coördineren vrijwilligerszaken.
2. Coördineren verkeersregelaarszaken.
3. Coördineren van zaken die te maken hebben met het parkoers.
4. Ondersteuning ICT-zaken.

Wat krijg je er voor terug?

Laten we heel eerlijk zijn: een geweldige kick dat het weer lukt om een enorm groot loopevenement en DAK op de kaart te zetten in Drunen.

Daarnaast zijn het gezellige bijeenkomsten en is de commissie een hechte groep die ook "bindingsactiviteiten" organiseert. Denk aan een etentje, een theateravond met de sponsors etc.

Heeft u interesse om ons goedlopend team te komen versterken neem dan met mij contact op via de mail. Schroom niet om vragen te stellen.

Bij voorbaat dank,

Commissie Drunense Duinenloop

Walther de Vaan, voorzitter van de commissie Drunense Duinenloop

Emailadres waltherdevaan@dakdrunen.nl



restaurant
[Vandrunen]

TRAINSTER, TRAINER GEZOCHT VOOR ONZE SPECIALS

Voor onze atletengroep de Specials zoeken wij een trainster/trainer, want de huidige trainster zoekt een opvolging.

De Specials zijn een groep atleten met een verstandelijke beperking.

Zij beoefenen de atletiek in vele varianten op gebied van lopen, springen en werpen.

De leeftijd van onze leden varieert sterk en er is ruimte voor jong en oud om op aangepaste wijze onze mooie sport te bedrijven.

Hun enthousiasme werkt aanstekelijk en de groep heeft diverse keren, onder andere op de Special Olympics, zeer veel goede resultaten, lees medailles, behaald.

Deze groep vergt ook speciale aandacht waardoor de groepsgrootte beperkt is.

Ben jij die trainster/trainer die deze speciale groep wil begeleiden/trainen neem dan contact op met Ria van Houten of Ad Willemse.

Een trainersopleiding strekt tot de aanbeveling en eventueel de bereidheid om opgeleid te worden voor deze groep natuurlijk ook.

met vriendelijk groeten

Ria van Houten

Ad Willemse

DAK MICROFONIST RIJKER!!!

Om voor de atletiekcursus 80, of wel "cursus Microfonist" deelnemers te krijgen is geen sinecure. Het lange wachten werd beloond, in november/december 2013 startte deze cursus met 4 kandidaten bij GM in Best inclusief een DAKker : oud-wedstrijdatleet en pr-medewerker, Hans van der Linden (50).

Op 12 april jl. bij de tweede jeugdregiocompetitiewedstrijd in Drunen, moest hij zijn proeve van bekwaamheid afleggen bij de AU-docent en tevens cursusleider Frans van Berlo. Frans is een van de landelijke microfonisten. Hans zal de komende 2 jaar regelmatig door hem worden begeleid, om meer ervaring te krijgen als microfonist. In de eigen Regio 13 zal Hans aanwezig zijn bij officiële wedstrijden en zijn toon gaan zetten op enthousiaste wijze zoals we van hem gewend zijn.

Een microfonist zorgt onder meer samen met de wedstrijdleider/scheidsrechter dat de wedstrijd een vlot verloop krijgt, informeert de toeschouwers over atleten op elk onderdeel en roept de belangrijkste uitslagen om. De huidige microfonisten moeten van veel markten thuis zijn, want ze moeten een verkoper van de wedstrijd zijn, motivator voor de atleten, animator van het publiek, leverancier van informatie en vooral sfeermaker bij de wedstrijd.



Het bestuur feliciteert Hans met deze prestatie en hopen we nog veel van Hans te horen op DAK terrein en in de regio. Alle succes gewenst!

Bestuur DAK



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

GEZOCHT: BESTUURSLID KANTINECOMMISSIE

Beste medeDAKkers,

Al ruim 26 jaar zit ik bij DAK, de mooiste atletiekclub die ik me maar bedenken kan. Ook nu ik al jaren in Breda woon kan ik geen afscheid nemen en blijf ik me inzetten voor de club. Sinds DAK eindelijk een mooi nieuw clubhuis heeft heb ik me samen met Marie-Anne, Marja, Susan, Tamara en Geertje ingezet voor de kantinecommissie. Wij hebben er voor gezorgd dat tijdens de trainingen van maandag, woensdag en donderdag een ieder wat kan komen drinken in de kantine. Daarnaast zorgen we ervoor dat tijdens wedstrijden en andere evenementen de kantine open is en dat sporters en supporters wat kunnen eten en drinken.

Echter, sinds een jaar werk ik in Rotterdam en momenteel merk ik dat mijn werkzaamheden als lid van de kantinecommissie niet meer te combineren zijn met mijn baan. Daarom wil ik iedereen vragen om na te denken of hij/zij zich als vrijwilliger in wil zetten voor de kantinecommissie. Of wellicht ken je iemand die dat wil doen. We hebben een schitterende kantine, en daar moeten we gebruik van maken. Maar er moeten wel mensen zijn die ervoor zorgen dat er gebruik van gemaakt kan worden.

Dusssss..... Wij van de kantinecommissie zien jullie mails graag tegemoet en hopen dat we de leden voor het uitkiezen hebben. Stuur je mail naar: kantine@dakdrunen.nl

Bij voorbaat dank,
Harry Seijkens



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

INGEZONDEN

Roparun 2014

In de vorige clubbladen is al diverse keren geschreven over de Roparun. Voor degene die dit gemist hebben, nog even kort over wat nu de Roparun is.



De Roparun is een estafetteloop van Parijs naar Rotterdam met als doel om, naast het neerzetten van een prachtige sportieve prestatie, 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.

Op zaterdag 7 juni a.s. vertrekt ons team 4-Them om in de namiddag in Parijs te arriveren en te starten met de estafetteloop. Nadat we twee nachten en dagen doorgelopen hebben, finishen we maandagmiddag 525 km verder op de Coolsingel in Rotterdam.

Wil je ons (virtueel) live volgen dat weekend, kijk dan op www.roparunlive.nl. Ons teamnummer is 297.



Het team 4-Them bestaat uit meer dan 20 personen, waarin ieder zijn eigen taak heeft, chauffeurs, cateraars, ploegleider, masseurs, fietsers en lopers. Zeven van de acht lopers en één fietser zijn lid van DAK.

Inmiddels is er al heel wat geld opgehaald voor het goede doel. Het schitterende feest in De Ster, een sponsorloop op de een basisschool, het verkopen van loten en het verkopen van heerlijke wijn hebben er al voor gezorgd dat de teller al over de € 10.000,- is gekomen.

De komende weken zullen je de teamleden van 4-Them nog tegenkomen bij de diverse supermarkten in de gemeente Heusden. Met een emballageactie willen we namelijk nog meer geld inzamelen voor het goede doel en zo wellicht richting de € 15.000,- gaan. De statiegeldbonnen kunnen van 16 tot 31 mei bij de inleverpunten in de supermarkten in de bus gedaan worden van 4-Them.

Natuurlijk kun je ook gewoon doneren. Ga daarvoor naar www.roparun.nl (waar ook meer informatie te vinden is over de Roparun). Links op deze site kun je vervolgens klikken op de knop "doneer hier". Kies vervolgens in het eerste keuzevak op het donatieformulier "Donatie op naam van team" voor "297. 4Them". De rest van het formulier wijst zichzelf.

Meer info over de Roparun?

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

De deelnemend DAKkers, Ron de Vaan, Mar-Hein van de Wiel,
Roel Spierings, Jurgun Lootens, Joris Post, Sander Demmers,
Mari van Beurden en Koen van Nieuwburg

Bare foot perikelen

Door Kees Klerx, april 2014



Sinds 14 april 2013 ben ik na het lopen van de marathon van Rotterdam overgestapt op bare foot running. Ik had mij voorgenomen om dit minimaal een jaar uit te proberen, zodat ik in elk geval een ervaring rijker zou zijn en misschien ook een illusie armer. Dat jaar is nu om en het is dus tijd om de balans op te maken.

Medio april 2013 was ik begonnen als een Start2Runner. Dat moest wel, want in het begin kun je gewoon niet langer dan 2 minuten aan een stuk bare foot hardlopen ook al heb je een marathon in de benen. Na circa 12 weken was ik in staat om 12 kilometer binnen het uur af te leggen. Ook bergwandelingen gingen voortreffelijk, zoals ik in het clubblad van september 2014 heb beschreven.

Toen ik met schoenen liep, was een zwakkere plek mijn rug. Ik wilde gaan ervaren of het bare foot runnen een positief effect zou hebben op de belasting van mijn rug. Dat lijkt wel zo te zijn, maar dan blijken er echter andere zwakke plekken boven te komen drijven; de voeten. Deze voeten hebben het trainingsschema vanaf september 2013 tot nu toe aardig in de war gegoooid. Mijn voeten zijn de laatste 53 jaar erg verwend met Van Bommels, Mephisto's, Van Liers en Saucony's. Het is dan ook een hard gelag als deze voeten nu zonder noemenswaardige bescherming, damping en steun mijn lichaam moet dragen. Op een start2run tempo is de belasting nog beperkt, maar wanneer de tempo's, de hoogteverschillen en de trainingsduur worden opgevoerd is dat een ander verhaal. Het resultaat was dat ik last kreeg van één van de vele pezen in mijn linkervoet wanneer de afstand verder was dan 15 km en het tempo sneller dan 12 km per uur. Vanaf oktober 2013 tot en met de DDL 2014 heb ik daarom slechts een keer per week getraind. Met een halve marathontijd binnen de 1u:44min ben ik dik tevreden.



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

Ik ben er inmiddels van overtuigd dat demping en steun (voor mij) overbodig zijn en de belasting van mijn rug beter is. Juist door het dragen van comfortabele schoenen, ben je in staat om verkeerd te gaan lopen, wat weer door geëxperimenteer met inlegzooltjes gecorrigeerd kan worden, waardoor je in een vicieuze cirkel terecht kunt komen. Bare foot kun je niet verkeerd lopen, elke verkeerde stap wordt direct afgestraft met een dreun door het hele lichaam. Je blijft dus per definitie op je techniek letten en je voelt je lichaamsbelasting veel beter aan. Wel wordt er een zware wissel getrokken op de belasting en belastbaarheid van de voeten en de kuiten. Het is niet zo dat je bare foot harder kunt lopen dan op schoenen. Dit wellicht omdat je veel minder speling hebt om te kunnen forceren.

Mijn voeten hebben na 53 jaar "werkeloos" te zijn geweest helaas wat meer tijd nodig om uit de parkeerstand te komen dan dat ik vooraf had verwacht. Ondanks de lichamelijke ongemakken die ik heb ondervonden, zal ik vooralsnog niet omschakelen naar schoenen en ga ik door met bare foot running. Ik vergelijk het bare foot running vaak met het werken met blote handen of met wanten aan. Qua beleving is het totaal anders en dat is juist wat het leuk maakt.

Ik ben onlangs begonnen met de bootcamp trainingen (door Wouter Elshout, erg leuk!) en ik heb mij alvast ingeschreven voor de DAK Devil's Trail run in oktober voor de 33 km, want ik geloof er sterk in dat dit tot de mogelijkheden behoort.

Mocht je zelf belangstelling hebben of nog vragen hebben, neem dan gerust contact met mij op!



Feestcommissie



Beste DAK-leden,

Graag willen wij even de kans aangrijpen om ons voor te stellen. Wij zijn Theo, Jose en Marjolein en lopen inmiddels een paar jaar actief bij de recreanten van DAK.

Het laatste jaar lopen we samen in de duurlooptroep bij Rinus de Krijger.

Tijdens het lopen ontstaan zo af en toe best leuke initiatieven. Eén daarvan is deze.

Vanaf begin 2014 vormen wij de feestcommissie. Zoals we van Peter Goedhart weten is deze commissie de laatste jaren steeds verder uit beeld verdwenen.

Wij willen deze weer terug in het leven roepen en er een invulling aan gaan geven.

Voor 2014 is het idee om wat meer "feest" toe te gaan voegen aan de DAK-clubdagen. De eerste voorbereidingen hebben reeds plaatsgevonden. In de toekomst willen we nog meer activiteiten gaan organiseren. We vinden het belangrijk dat we aansluiten bij wat jullie leuk vinden. Mocht je tips, ideeën of andere zaken hebben, neem rustig contact met ons op. Dat kan door ons te mailen feestcommissie@dak.nl of ons gewoon aan te spreken bij DAK, daar zijn we immers met regelmaat te vinden.

Groeten Theo, Jose en Marjolein

Spelletjesavond "Ik hou van Holland"

Vrijdag 11 april was de eerst georganiseerde spelletjes avond "Ik hou van Holland" voor de junioren van onze club in het clubhuis.

De atleten werden verdeeld in teams en begonnen met het bedenken van een leuke teamnaam. Al snel hierna begonnen de teams aan hun eerste spel met als doel zoveel mogelijk punten te verdienen om de andere teams te verslaan. Tijdens het spelen van de spellen stond er goed hoorbare en flitsende muziek aan die wanneer deze stopte aangaf dat de tijd om was en de teams naar het volgende spel mochten gaan. Op een groot bord werd na ieder spel de score opgeschreven waardoor een echte wedstrijd ontstond!

De teams hebben punten verdiend met:

- sjoelen
- hoefijzer gooien
- balletjes mikken in de mond van holle bolle gijs
- blikken gooien
- bananen slaan
- voorwerpen voelen
- ringen mikken
- in spiegelbeeld een route volgen met stift
- hints
- leukste teamnaam
- Hollandse kleding



Tussendoor mochten de kinderen hun dorst en honger stillen met wat te drinken en lekkers. Het ene team was heel goed in blikken gooien terwijl het andere team bijna zonder moeite de hoefijzers om de palen wierp. In hints was vrijwel iedereen super goed en het raakslaan van de banana die door een buis naar beneden kwam gegleden was voor veel teams lastig. Al met al was het een spannende strijd en zijn de teams met het puntentotaal dicht bij elkaar geëindigd. Uiteindelijk hebben we de winnaar bekend gemaakt, die naar huis ging met een kleinigheidje.

Wij vonden het een super geslaagde en gezellige avond! Hopelijk zien we jullie allemaal weer op onze volgende nevenactiviteit!

Via deze weg willen wij alle vrijwilligers nogmaals bedanken: Olaf Teurlings, Wilma Elferink, Danny van Nooij, Lieke van Tilborg, Karin van Veen, Leroy Vincentie, Jeffrey de Gouw, Anne van Rooij en Anne.

Sportieve groetjes van de NAC,
Sanne van Driel en Yvonne van Veen

WANDELENDE TAK

Op zaterdag 29 maart hebben 5 wandelers van DAK met succes deelgenomen aan de cursus wandelsportbegeleider Niveau 1 van de KNBLO. Louis heeft daarom gemeend om Carla van Venrooij, Carla Verdaasdonk, Mechi Kuijpers, Wilhelmine Muskens en Wim Evenhuis onder het genot van een kopje koffie een bos bloemen aan te bieden. Allen waren hiermee blij verrast en wil hen namens DAK van harte feliciteren met het behaalde diploma.



Op zaterdag 10 mei gaat de wandelafdeling van DAK een gezamenlijke bijzondere voorjaarswandeltocht maken (zie bijgevoegde foto). Louis en Wilhelmine hebben de tocht reeds gewandeld 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, zodat we om half 10 bij 't Maoske in de Moer kunnen starten met de wandeling in de buurt van Huis ter Heide. De wandelafdeling van DAK heeft een uitnodiging gehad van de organisatoren van het MAASPAD en de Gemeente Heusden om op **zaterdag 17 mei** een gedeelte van de nieuwe route langs de Maas te wandelen en een flesje Maaswater, dat bij Eijsden gevuld is, in estafettevorm naar Roke van de Maas te brengen. Het gedeelte dat DAK voor hun rekening zou nemen is vanaf 's-Hertogenbosch naar Waalwijk, circa 25 km. Louis en Wilhelmine hebben zich reeds aangemeld, maar hoe meer zielen hoe meer vreugd. Hoe het organisatorisch allemaal in elkaar zit weet ik nog niet. Wil degene die zin heeft om mee te wandelen zich opgeven bij Louis.

Met de wandelgroetjes van Louis Muskens.

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

UIT DE OUDE DOOS

(Uit de bundel *Lopen met een glimlach*, Kees Disseldorp)

Vaktaal

Hieronder treft u een brief van een toevallige passant, welke de redactie van 'OnderDAK' mocht ontvangen.

Beste OnderDAK reDAKtie,

In voorgaande jaren heb ik u al eens eerder iets geschreven over mijn toevallige ontmoetingen met activiteiten van uw vereniging.

En kort geleden overkwam mij wederom zoiets.

Zoals elke zondagmiddag maak ik een fikse wandeling door het recreatiepark in Drunen. Op het grote grasveld in het midden van het park kan Bello, dat is mijn hond, zich uitleven zonder last te hebben van hardlopers, wat bij mijn winterse boswandelingen zeer regelmatig voorkomt.

Bij het passeren van de ingang van de helaas gesloten hockeysociëteit ving ik een gesprek op tussen twee mensen, die op het grote grasveld stonden.

Nu moet u weten, dat ik een man ben van twaalf ambachten en dertien ongelukken, dus enige kennis van vaktaal is mij niet vreemd. Maar de taal, die in het bedoelde gesprek werd gebezigd, kwam mij toch op z'n zachtst gezegd, vreemd voor. Ik zal proberen het gesprek zo letterlijk mogelijk weer te geven en noem de twee personen voor het gemak A en B.

A: "En?"

B: "Niks, joh".

A: "Hoe kwam 't?"

B: "Geen idee. Op 1000 meter zat ik nog onder mijn P.R. en toen hopeloos".

A: "Te hard gestart?"

B: "Nee, het zuur klapte erin."

A: "Dus toch te hard gestart?"

B: "Nee, niet kunnen trainen."

A: "Dus ... te hard gestart!."

B: "Ach ... en jij?"

A: "Niks, joh."

B: "Hoe kwam 't ? . "

A: "Niet kunnen trainen."

B: "Hoezo, er wordt zes keer per week getraind."

A: "Nee, last van mijn hamstrings."

B: "Gek, hè, vijf jaar geleden wisten we niet eens dat we zulke dingen hadden."

A: "Ja, en nu voelt iedereen ze."

B: "Al lang last van?"

A: "Het ging net weer een beetje na de vorige blessure."

B: "En wat was dat?"

A: "Weet ik niet. D'r zat, geloof ik, speling in m'n rug."

B: "WAT?"

A: "Speling in m'n rug!"

B: "En dat is over?"

A: "Nee, dat niet, maar de halve van Etten-Leur komt eraan en je moet toch iets."

B: "Ja, dat is zo. Zeg, houdoe, war!"

A: "Jo, houdoe."

U zult begrijpen, dat Bello en ik hier even met onze oren hebben staan klapperen. Bello, die toch aanmerkelijk sneller is dan de gemiddelde hardloper, heeft nooit last van z'n hamstrings en speling in z'n rug heb ik ook nog nooit bij hem gezien. En of er bij Bello het zuur is ingeklapt, is mij ook niet bekend. De zonnige zondag in augustus hebben we maar ergens anders doorgebracht dan daar op het grote grasveld in het recreatiepark.

omdat alle hardlopers op dat veld aan het spelen waren, zijn Bello en ik maar in het bos gaan wandelen. En dat beviel ons zo goed, dat we besloten hebben dat vaker te gaan doen. Misschien komen we enkele van uw hardlopers (m/v) dan wel tegen.

Wilt u dan wel een beetje uitkijken, a.u.b., Bello is namelijk een beetje bang van hardlopers geworden.

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

WEDSTRIJDVERSLAGEN

DAKkers in de marathon van Parijs.

A-Naam	V-Naam	Startnr	Afstan	Duur uu:mm:ss	Km/Pu	Min/Km
Bruin, de	Marc	38006	42,195	3:45:42	11,22	05:21
Bruin-Montésinos,	Evelyne	26101	42,195	3:58:15	10,63	05:39
Goedhart	Peter	16722	42,195	3:38:11	11,60	05:10
Hulten, van	Harry	43415	42,195	4:09:18	10,16	05:54
Klaassen	Albert	29740	42,195	4:12:03	10,04	05:58
Krijger	Rinus	26047	42,195	4:48:30	8,78	06:50
Lee, van der	Margot	28040	42,195	4:34:07	9,24	06:30
Lee, van der	Theo	27942	42,195	4:18:10	9,81	06:07
Pauw, de	Annie	58024	42,195	4:48:34	8,77	06:50
Waal, de	Miranda	41373	42,195	4:02:58	10,42	05:45

DAKkers in de marathon van Rotterdam

A-Naam	V-Naam	Datum	Startnr	Type	Afstan	Streeft	Duur uu:mm:ss	Km/Pu	Min/Km
Chambon	Rudy	13-4-2014	2364	Marathon	42,195	3:20:00	3:18:45	12,74	04:43
Mensink	Andree	13-4-2014	5533	Marathon	42,195	3:28:00	3:30:52	12,01	05:00
Ruis	Peter	13-4-2014	2410	Marathon	42,195	3:45:00	3:42:26	11,38	05:16
Ven, van de	Erik	13-4-2014	6674	Marathon	42,195	3:45:00	3:52:43	10,88	05:31
Geurts	Patricia	13-4-2014	F2035	Marathon	42,195	3:55:00	3:52:44	10,88	05:31
Krijger	Rinus	13-4-2014	245	Marathon	42,195	3:55:00	3:54:24	10,80	05:33
Bosch, van den	Adrie	13-4-2014	10033	Marathon	42,195	3:59:00	3:56:09	10,72	05:36
Sikkers	Willem	13-4-2014	8568	Marathon	42,195	3:59:00	4:00:56	10,51	05:43
Verlande	Anne-marie	13-4-2014	F2447	Marathon	42,195	3:59:00	4:05:44	10,30	05:49
Esch, van	Jolanda	13-4-2014	F2117	Marathon	42,195	4:20:00	4:17:54	9,82	06:07
Bladel, van	Marjolein	13-4-2014	F2215	Marathon	42,195	4:25:00	4:20:20	9,72	06:10
Bronkhorst	Karen	13-4-2014	F2863	Marathon	42,195	4:35:00	4:33:14	9,27	06:29
Wit, de	Pauline	13-4-2014	F2398	Marathon	42,195	4:35:00	4:39:40	9,05	06:38
Claasen	Angelique	13-4-2014	F2425	Marathon	42,195	3:59:00	Uitgevallen		



Atletiek

Fleur v.d. Linden (12) verbeterd Damesclubrecord Polshoog

Bij de Indoorwedstrijden in Dordrecht op 15-03-14 sprong Fleur v.d. Linden (Meisje Junior D) bij het polsstokhoogspringen over een hoogte van 2.30 meter. Met deze prestatie staat ze samen met 2 andere atletes aan kop van de landelijke indoorlijst Meisjes D. Dit was een verbetering van haar pr met 35 cm. en het was tevens een verbetering van het dames clubrecord.

Fleur is in februari 2011 begonnen met trainen op polsstokhoogspringen bij trainer Dick Opdien en maakte in juni dat jaar haar debuut bij de avondwedstrijd in Drunen (tijdens de afscheidswedstrijd van vader Hans) met een hoogte van 1,63 meter. Tijdens de landelijke polsstokwedstrijd in Krommenie in juli 2011 haalde ze zelfs het Noord Hollands dagblad met haar score van 1,82 meter. In de kerstvakantie 2012 in Sittard verbeterde ze zich naar 1,95 meter en vorig seizoen in september in Someren sprong ze naar 2,10 meter.

Fleur heeft zich afgelopen jaar al toegelegd op de 6-kamp (meerkamp) en gaat daarnaast ook trouw elke week naar de polshoogtraining in Breda. Dordrecht was pas haar 10^e polshoogwedstrijd.



Regionale wedstrijd Atledo 19 april 2014

Een grote delegatie DAK-atleten ging vandaag naar Dongen om daar de sterren van de hemel te lopen. Dit is natuurlijk figuurlijk want met prachtig weer en een lekker zonnetje is dit een verschil tussen dag en nacht. Misschien was het dat zonnetje, of misschien waren de DAK-atleten het zonnetje in huis, maar de sfeer zat er goed in.

DAK was goed vertegenwoordigd op verschillende onderdelen. De fanantieke DAK atleten liepen met verschillende onderdelen mee, dus voor het publiek (inclusief voorzitter met zijn vrouw) was er genoeg te beleven. Voor alle tijden die zijn gelopen moet de site worden geraadpleegd, daar staan de tijden allemaal op. Hoogte punten waren er ook vanmiddag: op de 4x100 zijn Harry, Geert, Geert en Antoine tweede geworden en op de 4x800 meter veroverde Ahmed, Harry, Geert en Rick ook een tweede plek. Waar DAK op de Zweedse estafette met zelfs twee teams niet in staat was om eerste te worden, was er toch een rood-witte invloed van Daphne die 1^e werd op dat onderdeel. Alsof dat nog niet genoeg was werd het parcoursrecord op de 4x800 ook verbroken waarvoor DAK inbreng noodzakelijk was.

Al met al was het een geslaagde middag en veelbelovend voor de rest van het seizoen. Het is in ieder geval zeker de moeite waard om een keer te komen kijken!



Snelwandelen

Nacht van Loon op Zand 2014

Op zaterdag 4 april om 21.00 uur klonk het startschot voor de 36^{ste} nacht van Loon. De start voor 80 km binnen 15 uren of de volle 15 uren uitlopen met als doel zo veel mogelijk km afleggen. Om 12.00 uur de volgende dag op 5 april was de tocht ten einde.

Anne van Andel en Ad Leermakers liepen de 15 uren mee. Ook was het mogelijk om de 80 km te lopen. Voor Anne was het de eerste deelname in Loon op Zand, en gezien haar prestaties elders was zij ook direct favoriete voor de eindoverwinning. Anne ging vlot van start maar in de nacht wordt het niet alleen kouder, maar door de donkerte loopt het ook minder gemakkelijk. Hierdoor loopt de snelheid terug. Maar dit geldt zo'n beetje voor alle snelwandelaars. Anne bleef daardoor op kop bij de vrouwen en in de top van het peloton. De ronden waren ca 4,5 km lang en het laatste uur worden er korte rondjes gelopen van ca 1,2 km. Dit had tot gevolg dat de snelheid weer omhoog ging na 14 uren. Knap hoor.

Uiteindelijk legde Anne 120,762 km af in de 15 uren (8,03km/uur) en was daarmee de snelste vrouw en won Anne ook de debutantenprijs. Twee heel fraai bekens. Haar tussentijd op de 80 km was ook de snelste bij de vrouwen met 9.51:22 uur (8,117km/uur) en opnieuw een fraaie beker. In het totaal klassement op de 15 uren nam Anne de 4de plaats in. Al met al een prachtige eerste deelname aan deze Nacht van Loon 2014. Haar favorietenrol maakte Anne helemaal waar.

Ad Leermakers als medeorganisator liep uiteraard mee. Ad is ook lid van de wandelsportvereniging Hart van Brabant, de organiserende vereniging van de Nacht van Loon. Ad heeft alle 36 edities gelopen een prachtige prestatie en hij heeft deze wedstrijd meerdere malen gewonnen.

Dit jaar wandelde Ad de 80 km in 12.22:400 uur en na de 15 uren had Ad 97,470 km afgelegd. Een mooie prestatie. Ook Ad kon de laatste paar uur nog zijn snelheid verhogen.

Deze tocht is de zeker de moeite waard om mee te maken.

De foto's geven een indruk van de mooie bekens die Anne heeft gewonnen. Anne met bekens, bloemen en de bekergalerij.



Sittard 80 km 19 april 2014.

Anne van Andel startte kort na de Nacht van Loon voor een 80 km in Sittard een bekend on de snelwandelaars, waar ook snel wordt gewandeld. Zo ook Anne. In het begin ging het heel lekker, maar 80 km is een lange afstand. Na de snelle start kon Anne goed het de snelheid vast houden. Deze tocht start vroeg in de ochtend en men loopt het grootste del overdag en dat is prettig voor de snelwandelaars. Uiteindelijk stond de klok stil na 9.47:07uur(8,17km/uur) opnieuw sneller dan in Loon op Zand. Anne was de snelste vrouw en 12^{de} in de eindrangschikking.

Arnhem 30 maart 2014

Hier waren onder meer wedstrijden bij Ciko 66 op korte afstanden. Dit maal werd er op de baan een 1500m gelopen. Bas en Anne van Andel liepen zeer goede tijden. Twee clubrecords. Bas een tijd op de 1500m van 8:22,84 min(10,74km/uur) clubrecord M55.

Anne kwam binnen in 8:00,84 (11,23km/uur) clubrecord Vrouwen en de 2^{de} Nederlandse prestatie aller tijden bij de vrouwen.

2 maart 2014 Rotterdam

De laatste wedstrijd van de winterserie. Stijn van Nierop(Jongens Jun C), Bas(M55) en Anne van Andel(vrouwen)en Ad Leermakers(M60) waren van de partij.

Lekker sportweer. Stijn startte voor de 3 km en snelwandelde naar een tijd van 19:23 min (9,28km/uur) slechts iets boven zijn beste tijd.

Op de 10 km startten Ad, Anne en Bas. Bas van Andel wilde per sé onder het uur en dit lukte inderdaad voor de eerste keer in 59:49 min(10,03km/uur) een clubrecord M55. Anne kwam binnen in 1.02:17 uur (9,63km/u).Anne ging niet voluit vanwege maagproblemen. Ad Leermakers sloot deze winterserie goed af door weer sneller te eindigen in 1.11:43 uur (8,36km/uur).

In de Totaal rangschikking van deze winterserie(de beste 3 wedstrijden) werd Bas van Andel 12de en Ad Leermakers 16de bij de 10 km Heren Masters.

Op zowel de 5 als de 10 km dames legde Anne van Andel beslag op de 2de plaats.

Yvonne Grootswagers werd eerste bij de 3 km dames Masters

Stijn van Nierop legde beslag op de 1^{ste} plaats bij de 3 km junioren C.

Zus Anne van Nierop werd 3^{de} bij de meisjes pupillen. Beladen met prijzen gingen we huiswaarts.

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