

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
LOOPPLAN 2014	7
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	10
TRAININGSOVERZICHT ZOMER 2014.....	10
KOSTEN FEESTAVOND CLUBDAGEN IN PRIJS VERLAAGD!!.....	10
GROTE CLUBACTIE 2014.....	11
INGEZONDEN	15
Sportieve atletiekochtend bij DAK	15
Mijn belevenissen van de Trail des Fantomes 2014	16
DAK Mountainbiketour 5e editie	18
Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden	19
COLUMN	21
DE WANDELENDE TAK	23
17 ^e wandeltocht DAK	23
WEDSTRIJDVERSLAGEN.....	27
Wedstrijd 6 september 2014, Oosterhout (scorpio)	27
C- junioren goed op dreuf in Amsterdam bij de C Spelen	27
SNELWANDELEN	29
Veenendaal sprintdriekamp snelwandelen. 1000m, 1 Engelse mijl en de 1500m.	29
Best 5 juli 2014. baanwedstrijden.	29
Spijkenisse zondag 6 juli 2014.	29
Nederlandse Kampioenschappen senioren Amsterdam 27 juli 2014.	29
Opnieuw Nederlands record voor Anne van Andel op de 20.000 m snelwandelen.	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 clubblad: nr. 6, 21 november 2014.

Inleveren kopij voor nr. 3, uiterlijk maandag 17 november 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 schrijven van een voorwoord na een intensieve week voor DAK en nog enkele voor de boeg lijkt er een om in te koppen. Toch merk ik in de afweging welk onderwerp bij de kop te pakken dat deze keer meerdere afwegingen te maken zijn.

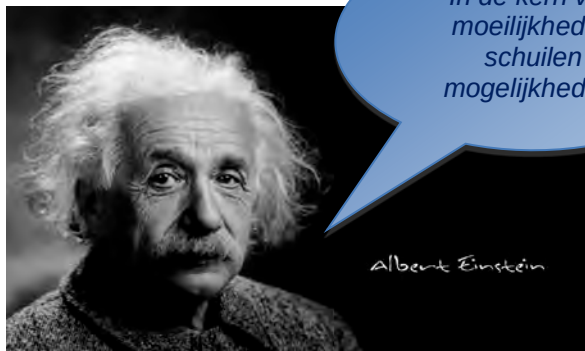
Ik vang in ieder geval aan met het succes van de DAK Running Center-wandeltocht. De laatste editie kende ondanks het slechte weer, lichte regenval in de loop van de ochtend met hoosbuien in de voormiddag, een groot aantal deelnemers. De weersvoorspellingen waren al niet bijster goed maar ondanks dat een record aantal voorinschrijvingen (bijna 200). Uiteindelijk deden 740 wandelaars mee. Toch blijft de aanwezigheid van DAK'ers onder de maat, wat ik persoonlijk erg jammer vind. Zeker als een commissie WAK onder voorzitterschap van Louis Muskens daar zoveel tijd en energie in steekt. De prachtige routes, die zeer overzichtelijk waren uitgezet - zelf heb ik de 40 kilometer mogen beoordelen - kwamen langs plaatsen waar zelfs een ervaren trailer van dacht: "Hier kom ik terug om de andere discipline uit te proberen." Bob Bartelds, voorzitter van Blue Ribbon, die deze week voor het goede doel €740,00 op de rekening van Blue Ribbon zag verschijnen, was erg blij met deze schenking en bedankte DAK in het bijzonder de commissie van de Wandeltocht (WAK) in hoogsteigen persoon nadat ik hem deze week de PR-materialen terugbracht in hartje Amsterdam. Blue Ribbon met het oog voor prostaatkanker.

Nadat Anne van Andel eerder in augustus een Nederlands record snelwandelen liep op de 20 km scherpte zij op 6 september in Rotterdam nog verder haar snelste tijd op de 20 km aan. Voor haar nog enigszins teleurstellende tijd, net boven de 2 uur (2:01:02), te lopen maar echt een fantastische tijd. Gefeliciteerd Anne en natuurlijk ook voor haar trotse trainer Theo van Houten.

Tot slot stond deze week, de eerste week van september in het teken van de informatieavonden van het Loopplan 2014. Circa 150 lopers hebben in totaal deze avonden bezocht. Een goede opkomst. Jammer dat er toch leden zijn die ondanks dat het hun direct aangaat verstek laten gaan, zelfs door op te roepen een eigen training in te gelasten. De kern van het verenigen blijft nog steeds een uitdaging.

Met Loopplan 2014 is tijdens deze avond de ruwe kristal gepresenteerd en kan deze gepolijst gaan worden.

Sportieve zomergroeten,
Peter Goedhart



*In de kern van
moeilijkheden
schuilen
mogelijkheden.*

Albert Einstein

Heldere taal... Sprekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

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

HLB Van Daal & Partners
Accountants & Belastingadviseurs

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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

Bij ons kunt u vertrouwd terecht voor veel zaken!

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



expert  **vd Griendt**

Bang & Olufsen Center TORENSTRAAT 6 BRUNEN TEL: (0416) 327600

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

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



Rabobank De Langstraat draagt sporters een warm hart toe.

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/delangstraat



Rabobank

LOOPPLAN 2014

Niveau indeling



Vier niveaus o.b.v. persoonlijke doelstelling en prestatie niveau

Niveau	Doelstelling	Doelafstand
1	Start-To-Run	< =3 km
2	Run-To-The-Start	<= 6 km
3	Algemeen / Niveau behoud / Doorgroei	<= 12 km
4	Evenementen / Wedstrijden	> 12 km

Atletiek- en Wandelvereniging

Onderverdeling

Onderverdeling o.b.v. afstand en snelheid

Niveau	Doelstelling	Doelafstand
1	Start-To-Run	< =3 km
2	Run-To-The-Start	<= 6 km
3	Algemeen / Niveau behoud / Doorgroei	<= 12 km
	a. Snelheid: < 10 km / uur	
	b. Snelheid: >= 10 km / uur	
4	Evenementen / Wedstrijden	> 12 km
	a. Snelheid: >=10 km / uur	<= 15 km
	b. Snelheid: >= 12 km / uur	< =15 km
	c. Snelheid: >= 10 km / uur	>15 km (DDL, trails,..)
	d. Snelheid: >= 12 km / uur	>15 km (DDL, trails,..)
	e. Snelheid: >= 14 km / uur (wedstrijdlicentie, mila)	10 – 15 km

Atletiek- en Wandelvereniging



Krachtig in onderhoud en kleur

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



verrassend veelzijdig!



Hombergen
schilderwerken

Loopplan 2014



- **Indeling op basis van huidige niveau loper**
 - meer eenheid per groep vanwege minder niveau verschil binnen groep
 - geven van specifieke trainingen is veel eenvoudiger
 - eenvoudiger voor (assistent) trainers om mee te trainen
- **Niveau handhaving door strakke niveau bewaking**
 - op basis van geleverde prestaties
 - metingen 2x / jaar (testloop, evenement)
 - strakke handhaving in scheiding tussen niveau 3 en 4
- **Specifiek evenementen trainen zo veel mogelijk in het weekend**
 - ook voor niveau 3 die tijdelijk trainen voor 1 evenement
 - uitgezonderd marathon
- **Voldoende groeimogelijkheden voor de toekomst zowel voor de loper als voor DAK**

Atletiek- en Wandelvereniging

Trainingen



N	Omschrijving	Trainers	Dag
1	Start-To-Run	Theo, Jan, John	Wo, Za
2	Run-To-The-Start	Theo, Jan, John	Wo, Za
3	Algemeen/Niveau behoud /Doorgroei		
a.	Snelheid: < 10 km / uur	Hans, Henk, Steef, Marian, Vacature	Ma, Wo
b.	Snelheid: >= 10 km / uur		Ma, Wo
4	Evenementen / Wedstrijden		
a.	Snelheid: >=10 km / uur	Vacature	Ma, Wo
b.	Snelheid: >= 12 km / uur	Theo	Di, Do
c.	Snelheid: >= 10 km / uur	Peter, Miranda, Vacature	Ma, Wo
d.	Snelheid: >= 12 km / uur	Rinus, Erik, Andree	Ma, Wo
e.	Snelheid: >= 14 km / uur (wedstrijdlicentie)	Mari, Mar-hein	Di, Do, Zo

Atletiek- en Wandelvereniging

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

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

16-09-14: Dualmeet (DAK-ARR)
27/28-09-14: DAK Clubdagen (met clubkampioenschappen)
19-10-14: DAK Drunense Duinen Devils Trail
02-11-14: 42^e Drunense Duinen Cross
14-12-14: 17^e Indoor Atletiek Vlijmen

Voor de actuele agenda kijk ook op www.dakdrunen.nl bij agenda.

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 doeltrainingen voor DDL en andere evenementen.

Voor actuele informatie over loopgroepen, ga naar: www.dakdrunen.nl.

KOSTEN FEESTAVOND CLUBDAGEN IN PRIJS VERLAAGD!!

Beste DAKkers,

De afgelopen weken hebben wij als commissieleden onze oren goed te luisteren gelegd. Van verschillende mensen hebben we vernomen dat de bijdrage voor de feestavond toch wel een behoorlijke is. We zouden geen feestcommissie zijn als we hier niet op inspringen.

Wij willen natuurlijk dat we gezamenlijk deze avond tot een groot feest kunnen maken. Na een babbeltje met onze voorzitter en een aardige sponsoring van deze en gene komen we uiteindelijk uit op een bedrag van €9,95 p/p (kind <12 €5,00) ipv €19,50 p/p.

Ook gaan we iets laten van start, de aanvangstijd wordt 18:30.

We hopen op jullie komst.

De feestcommissie

GROTE CLUBACTIE 2014

Ook dit jaar doet onze vereniging DAK Drunen weer mee met de Grote Clubactie. De Grote Clubactie is een loterij met leuke prijzen en waaraan DAK ook veel geld verdient. Een lot van de Grote Clubactie kost € 3,00 waarvan € 2,40 naar DAK Drunen gaat. Voor onze club zullen alle pupillen en D-junioren loten gaan verkopen.

Het doel voor 2014?

De opbrengst is volledig bestemd voor activiteiten voor alle groepen pupillen en D-junioren! Zoals b.v. een busreis naar wedstrijden, nevenactiviteiten en trainingsmateriaal.

Wanneer begint de verkoop?

Op maandag 8 en dinsdag 9 september ontvangt iedereen het lotenboekje. We willen alle ouders vragen hun kinderen in de verkoop te ondersteunen en hopen dat iedereen minstens 5 loten verkoopt. Als dit het geval is, ontvangt DAK al minimaal € 800,00. De lotenverkoop start op zaterdag 13 september.

De beste verkoper van DAK Drunen?

Voor de drie beste verkopers hebben we cadeaubonnen van € 20,00 , € 15,00 en € 10,00.

Alle kinderen die meer dan 10 loten verkopen krijgen een snoepzak!

Verkoop je 20 of meer loten? Dan krijgt je een gratis toegangskaart, geldig i.c.m. 1 volbetalende persoon, voor een van de volgende pretparken: Duinrell, Slagharen of Bobbejaanland.

Hoe verkoop ik zoveel mogelijk loten?

Zorg in ieder geval dat je op tijd begint met verkopen. En lees onze verkooptips. Belangrijk: noteer op de intekenlijsten goed alle gegevens van de mensen die bij jouw loten kopen.

Hoe kunnen de mensen betalen?

DAK Drunen kiest voor een betaling met eenmalige machtiging. Je vult in eerste instantie alleen de gegevens van de koper in op de intekenlijst. Mensen hoeven niets bij je af te rekenen. Zorg wel dat alles duidelijk leesbaar en volledig ingevuld is, anders gaat de intekening mogelijk verloren.

Wanneer bezorg ik de loten?

Als je klaar bent met verkopen lever je het lotenboekje in op een van de daarvoor bestemde plaatsen. De loten zijn verkocht via eenmalige machtiging dus hoef je verder niets meer te doen. In plaats van een papieren lot krijgt de koper een lotnummer op zijn bankafschrift.

Wanneer sluit de lotenverkoop?

Bij DAK Drunen willen wij uiterlijk zondag 18 oktober 2014 (begin herfstvakantie) alle boekjes retour hebben ontvangen, zodat wij tijdig de eenmalige machtigingen in kunnen voeren.

Wanneer is de trekking?

De trekking van de Grote Clubactie loterij is op 27 november 2014.





restaurant
[Vandrunen]



Waar kan ik mijn lotenboekje(s) inleveren?

- In de brievenbus van het adres Bartokstraat 4 in Drunen, of
- in de brievenbus van het adres Karrestraat 6 in Vlijmen, of
- in de daarvoor bestemde bus van de Grote Clubactie die in de hal van het clubgebouw staat.

Waar kan ik terecht voor informatie of nog meer boekjes?

Hiervoor kun je terecht bij het Jeugdbestuur via het mailadres jeugdbestuur@dakdrunen.nl of bij Jurgen Lootens telefoonnummer 06-55177286.

Verkooptips

- * Ga eventueel in je clubtenuue om extra duidelijk te laten zien dat je namen DAK Drunen verkoopt !
- * Ga zo spoedig mogelijk op pad, dan zijn er nog niet veel loten verkocht.
- * Vertel mensen dat er leuke prijzen te winnen zijn en dat van elk lot maar liefst € 2,40 naar DAK Drunen gaat.
- * Ga rond het avondeten langs de huizen, dan zijn de meeste mensen wel thuis.
- * Neem op verjaardagen of familiebezoek je verkoopboekje mee of ga bij je burens langs.
- * Vraag aan je ouders om op het werk loten te verkopen (boekje meenemen).
- * Ga bij de ingang van een drukke winkel staan.
- * Neem je verkoopboekje mee naar school en vraag de leerkrachten om een lot te kopen.
- * Als mensen geen lot willen kopen: niet blijven aandringen!

SUCCES MET DE VERKOOP !

Namens het bestuur en jeugdbestuur van DAK Drunen.



www.clubactie.nl



Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

The logo for Van Herpt, featuring the name 'Van Herpt' in a white, stylized, 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

INGEZONDEN

Sportieve atletiekochtend bij DAK

Op dinsdagochtend 19 augustus organiseerde DAK, Drunense Atletiek Klub, voor het derde jaar en een sportochtend voor de basisschooljeugd van 6 t/m 12 jaar. Dit in het kader van de Jeugdvakantievreugdweek die elk jaar in Drunen wordt georganiseerd.

De vooruitzichten wat betreft het weer waren in eerste instantie niet optimaal, maar gelukkig kwamen de meeste kinderen, die zich van te voren hadden ingeschreven, gewoon om 8.30 uur opdagen. Tevens kwamen er door middel van na-inschrijvingen nog wat kinderen bij en kon het programma starten met een kleine 60 kinderen.

Allereerst was er een gezamenlijke warming-up namelijk een rondje op de atletiekbaan hardlopen en daarna wat rek- en strekoefeningen. Toen iedereen opgewarmd was ging men verdeeld in leeftijdsgroepen aan de slag op een aantal onderdelen. Iedere groep moest een half uur verspringen, een half uur hoogspringen, een half uur balwerpen en een half uur sprinten. De groepen rouleerde dus iedere keer waardoor men uiteindelijk kennis heeft kunnen maken met deze vier atletiekonderdelen. Alle behaalde resultaten werden bijgehouden en op een persoonlijk certificaat vermeldt dat ieder kind na afloop mee naar huis kreeg met ook nog een presentje erbij.

Mede gezien het aantal deelnemers en natuurlijk alle vrijwilligers, jong en oud, die zich deze ochtend belangeloos voor de club hebben ingezet, en het toch nog redelijke weer, kunnen we wederom spreken van een geslaagde sportieve ochtend.

Vrijwilligers nogmaals hartelijk dank voor uw hulp!

Alle deelnemers aan deze ochtend kregen bij hun certificaat ook nog een brief om een aantal keer gratis te komen sporten om zo de echte gezellige en sportieve sfeer te komen proeven op onze club en hopelijk mogen wij er daarna een aantal als nieuw lid verwelkomen.



Mijn belevenissen van de Trail des Fantomes 2014

Het is alweer een jaar geleden dat ik in een evenement kennis maakte met het trailrunnen. Inderdaad, het was weer tijd voor de Trail des Fantomes in La Roche en Ardenne (B). Met nog 24 andere trailfanaten van DAK zijn we weer aan de start verschenen van een mooi en gemoedelijk trailevenement in de Belgische Ardennen. Het wordt zo langzamerhand ook een beetje een DAK-weekend. Ook dit jaar was weer iedereen met tent, tentje, caravan en zelfs camper uitgerust om de nabij gelegen camping onveilig te maken. Twee fanatieke loopsters hadden zich lekker luxe ondergebracht in een hotel in het centrum. Op de camping was het verschrikkelijk drassig met als gevolg, plassen stampend naar iedereen toe voor de begroeting op de dag van aankomst. Niet voordat wij onze camper vast hadden gereden in de modderpoel. Heerlijk hoor kamperen, ik ben blij dat wij dit weekend niet in een tentje hoefden te liggen!

Maar goed, de sfeer was er niet minder om. Er werd weer gezamenlijk gekookt onder de oranje partytent van Karin die veel mensen toch even droog hield bij het koken. Het eten werd staand op gegeten of men dook toch snel even ergens de eigen tent of caravan in. Na het diner was het tijd om de startnummers op te halen en nog even een afzakkertje te nemen in de kantine van de camping.



De volgende ochtend begon voor de organisatie al heel vroeg. De voor het eerst georganiseerde 100km ging al om 04:00 uur van start. Maar toen lagen alle DAKkers nog even lekker op hun bedje. Na het gezamenlijk ontbijt begon de wedstrijdspanning zich op te bouwen bij de lopers van de 50km. Die waren wel in ons midden, wel 5! Wat een eind lopen is dat zeg en dan ook nog omhoog en naar beneden over de meest vreemde paadjes! De mannen hebben we aangemoedigd bij hun vertrek en zijn we met de rest een bakkie koffie en een heerlijke crêpes au sucre gaan eten in het centrum. Want ja, voor de rest was het nu wachten geblazen. De organisatie heeft de starttijden dusdanig aangepast dat het gros van de lopers zo'n beetje tegelijk finisht. Daarna een lunch op de camping en kwam bij ons ook langzaam de spanning omhoog! Omkleden, rugzakje vullen met water, startnummer bevestigen op je shirt. Zit ie recht? Wat neem ik mee naar de start, want heel warm was het niet. Een goede anderhalf uur voor de lopers van de 13km, ging de groep van start voor de 26km. En toen mochten wij eindelijk, om half 5 in de middag! Het was het wachten waard, want wat blijft het een mooi parcours en omgeving.

De tuin van het hotel van de start uit, de straat op en oversteken en huppetee de weg af, de gebaande paden af... de modder in! En, niet te vergeten: steil omhoog! Lekker warm worden, die hartslag flink omhoog en dat bloed rond laten pompen in je lichaam. Eenmaal boven gaat het licht naar beneden en vervolgens weer omhoog. Een verkwikkend buitje onderweg in de vorm van lichte motregen was meer dan welkom. Want om te lopen was het toch echt wel lekker weer.



Dat in schril contrast met hetzelfde weer om te kamperen. Een lange afdaling zet ik in om naar een pittig klimmetje te gaan in de buurt van Maboge. Als ik daar ben, schiet Pauline de Wit net voorbij. Ze heeft nog water in haar flesjes en gaat de Mur de Maboge op. Ik drink lekker even een glaasje cola en neem een banaan. Praat wat met onze hoffotograaf voor dit weekend en zie de rest van onze 13km groep ook bij de verzorgingspost aankomen. Dan wordt het tijd om door te gaan. Hup, omhoog. En hoe? Die Mur heet niet voor niets zo.

Opeens komt er iemand aan gedribbeld omhoog. Hè? Hardlopend omhoog, hier? Het is dan ook een zeer geoefend loper, althans zo ziet hij er uit. Hij heeft ook al wat meer kilometers in de benen, hij draagt namelijk het blauwe startnummer behorend bij de 50km. Ik loop verder omhoog en eindelijk begint de lange afdaling via bospaden met leisteel naar beneden. Twee passen over het asfalt en direct rechtsaf de afdaling verder in naar de Ourthe. Steil de „bergwand” af, tussen de bomen door. Van boom naar boom zigzaggen we naar beneden. Tot we onderaan staan en aan de overkant de toegestroomde campinggasten en onze fans Harm, Vera, Stijn en Corien horen aanmoedigen! Natte voeten, zelfs tot de knieën. Vorig jaar stond de Ourthe toch echt lager (oude foto's bevestigen dat trouwens). Ineens hoor ik „naar links!” Oh ja, hier kon je er niet uit... je moet echt langs dat muurtje. De laatste kleine kilometer gaat langs de camping de tuin weer in het van het hotel. En daar staat de boog, de finishboog met klok en veel spandoeken langs de zijkant. Wederom een goed gevoel! Pauline is me met een minuut of drie voorgebleven op de 13km van de DAKkers. Maar dat maakt me niet uit, ik heb heerlijk gelopen, genoten van de vergezichten en de mensen onderweg!



De avond besluiten we bij de Italiaan in het dorp, tegen 23:00 uur had gelukkig iedereen zijn pizza en hadden we al een keer of zeker twee geproost met de huisdrank van de Trailers: een Chouffke!

Rinus en Marjolein, bedankt voor de organisatie van dit weekend. Andere DAK-TdF'ers bedankt voor jullie gezelligheid en de aanhang bedankt voor het aanmoedigen en de foto's! Op naar de Devil's Trail en volgend jaar vast weer een mooi weekend in La Roche!

Elly Kampman

DAK Mountainbiketour 5e editie

Op **zaterdag 25 oktober 2014** willen we opnieuw met een groep DAKkers de Drunense Duinen beklimmen per mountainbike.

Start: 13.00 uur voor de snelle groep, de recreantengroep start meteen daarna.

We starten op de parkeerplaats bij "De Drie Linden".

Na afloop kunnen we wat drinken en napraten op het terras van "De Drie Linden".

We willen de hele route rijden, ieder in zijn eigen tempo, de route bedraagt totaal 25,3 kilometer.

Er zijn mogelijkheden de route in te korten.

Wat is nodig: Een mountainbike met geldige sticker en een helm
Fietskleding en handschoenen
Fietsen zijn te huur bij De Drie Linden (zie website)

Iedereen kan meedoen, ook beginners. We zorgen ervoor dat niemand alleen rijdt. Vrienden, vriendinnen en partners ook welkom.

Om een idee te hebben wie er meegaan graag opgeven voor 25 oktober bij:
Steef Molema: s.t.molema@ziggo.nl of Carla Ruisbroek: c.ruisbroek@home.nl
Met vriendelijke groet,

Carla en Steef



Je hoeft niet ziek te zijn om beter te worden

Wil je wat (vakantie)kilo's kwijt? Kan je wel wat meer energie gebruiken? Wil je je sportprestaties verbeteren? Vanaf heden kan je bij DAK met al je (sport)voedings-, beweeg- en stress-gerelateerde vragen terecht bij vitaliteits- en leefstijlcoach Millie van der Heijden van Een Goed Leven.

Vitaliteits- en leefstijlcoaching gaat over alle aspecten van een gezond en gelukkig leven. Gezonde voeding, goed bewegen én voldoende ontspannen staan hierbij centraal.

Je leest in de media zoveel tegenstrijdige berichten over (sport)voeding dat je door de bomen het bos niet meer ziet en het lastig is om de juiste keuzes te maken. Ook voor ervaren sporters. Millie is gediplomeerd vitaliteits- en leefstijlcoach en helpt je om de juiste keuzes te maken en je doelen te bereiken. Of je nu wilt afvallen of goed voorbereid aan de marathon wilt beginnen, voor al je vragen kan je bij haar terecht.

Daarnaast heeft vitaliteits- en leefstijlcoaching ook bewezen positief effect aangetoond bij klachten en aandoeningen zoals: vermoeidheid, overgewicht, ondergewicht, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, diabetes, hoofdpijn/migraine, hart- en vaatziekte, maag- en darmklachten, slapeloosheid, prikkelbaarheid, hoge hartslag, hyperventilatie, verminderde weerstand, stijve spieren, stress en depressiviteit.



Je kan op woensdag- en vrijdagmiddag terecht bij haar in het clubhuis van DAK.

Wanneer je aanvullend verzekerd bent wordt een coachingstraject bij Millie in de meeste gevallen geheel of gedeeltelijk vergoed.

Maak wel even eerst een afspraak via millie@eengoodleven.nl of 06 308 64 744.

Meer info kan je vinden op de site: www.eengoodleven.nl





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

Hallo, Ik ben Ruud van Loon

Sinds kort trainer bij de jeugdathletiekafdeling.

Een van mijn andere hobby's is het maken van armbanden van paracord (parachute touw).

Nu heb ik een ontwerp gemaakt voor een echte originele DAK-armband.

Wil je ook graag zo'n armband dan kun je deze bij mij bestellen voor € 7,- .

Hij wordt dan speciaal voor jou op maat gemaakt!.

Ik ben op maandag en donderdag van 18:00u tot 19:00u op de baan aanwezig, en anders kunt u mij altijd mailen via

ruud.34ks@home.nl .



Eventuele andere ontwerpen en kleuren behoren ook tot de mogelijkheden.

Sportieve groet Ruud van Loon.

COLUMN

Nieuwe loopgroepen? Houd het bij het oude

Een journalist is nieuwsgierig, wil op de hoogte zijn van de nieuwste ontwikkelingen. Dat er zomaar onder je neus iets kan gebeuren, daar ben je dan weer niet bedacht op. Onlangs overkwam me dat, nota bene bij mijn eigen atletiekclub.

Nietsvermoedend kwam ik rond de klok van zevenen op de baan. Daar ging het deze keer niet over snelle rondetijden, blessureleed, gelopen wedstrijden of persoonlijke records, nee, één onderwerp domineerde de gesprekstof bij de inleiding, de kern en het uitlopen: het plan om de loopgroepen opnieuw in te delen.

Die nieuwe indeling heeft alles te maken met waterhoofden die zijn ontstaan. Sommige groepen zijn erg groot. Als ze allemaal komen, soms wel meer dan vijftig hardlopers. De niveauverschillen nemen ook toe: snelle lopers kijken niet op hun klokje om hun eigen prestatie te meten maar om te zien hoelang het duurt voordat de laatste zich puffend en wel bij de groep heeft gemeld.

Het lijkt dus heel logisch dat de boel wordt opgeschud. Bovendien wordt er aan de trainingsdagen en -tijden niet gesleuteld. En toch is iedereen – in ieder geval in de groep van Rinus – in rep en roer. Ik snap dat heel goed. Hardlopers zijn heel conservatief. Anders krijg je ze niet zo gek dat ze jarenlang hetzelfde rondje rondom die baan lopen. Hardlopers hebben bewust gekozen voor een groep. Daar willen ze in lopen, nergens anders. Er zitten er bij ons genoeg bij die bij de wedstrijdgroep kunnen lopen. Dat doen ze niet, ze voelen zich prettig met hun eigen mannen en vrouwen om zich heen.

Er speelt nog wat mee. De trainer is de spil van een groep. Heb je daar een goede klik mee, dan wil je daar niet weg. Onze trainer schijnt een hele goede te zijn. Want uit veelvuldig mailverkeer dat ik ontvang naar aanleiding van de plannen om de groepen op te schudden, lees ik dat onze atleten veel baat hebben bij de trainingsaanpak van Rinus. Ze hebben meer ausdauer, kunnen langere afstanden lopen, Rinus pakt nieuwe uitdagingen aan, zoals de trailrun.

Ik mag Rinus wel. Maar dan om een andere reden. De rest schijnt steeds beter te lopen, ik heb het idee dat ik steeds meer ga inleveren. Twaalf per uur lopen, dan ben ik een topper. 25 jaar geleden tikte ik de vijftien per uur bijna aan. Ik ga langzamer lopen – dankzij Rinus. Ben ik hem daar ondankbaar voor? Integendeel. Hoe langer je erover doet, hoe meer je profiteert van je contributie. Als je net als Koos Verweij binnen een half uur tien kilometer afraffelt, of je doet er vijftig minuten over, wie is er per saldo dan beter af? Juist, daarom blijf ik bij Rinus. En ik heb het idee – al zullen ze het zelf nooit hardop zeggen – dat er meer van zulke gasten in onze groep rondlopen.

Tot slot nog een welgemeend advies: laat die groepen zoals ze zijn. Tachtig man de weg op? Maak er geen punt van: het is ieder zijn eigen verantwoordelijkheid. Moet je als topper echt te lang wachten? Zoek je heil ergens anders, Prins Hendrik heeft op snelheid afgestemde groepen. Is maar goed vijftien kilometer van DAK vandaan. Een topper kan dat zelfs lopend heel makkelijk overbruggen.

Kees Klijn



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

DE WANDELENDE TAK

17^e wandeltocht DAK

Zaterdag 30 Augustus.

Een natte start van de 17^e wandeltocht van DAK. De Heusdense Courant had ook al ontdekt dat het nat en modderig was. Maar toch was het weer een mooie wandeltocht door heel veel bos en over vele zandpaden. De 736 deelnemers waren op een enkele na, heel tevreden over de route en het uitzetten met pijlen.

Carla Verdaasdonk had de controlepost bij het pannenkoekenhuis op de Margrietweg, dat was voor haar de eerste keer dat ze met het kniptangetje werkte. Ze vond het zo leuk dat ze de wandelaars buiten op wachtte. Weer of geen weer: een gaatje kregen ze, mooi toch.

Bij terugkomst in het clubgebouw ging eerst het water uit de schoenen voor er koffie werd gedronken. Maar al bij al een hele fijne dag voor iedereen op eentje na. Want zaterdagmiddag was nog een man die de pijltjes ging op halen en die was nat en nog eens nat. Maar niet gezeurd, gauw naar huis waar mijn vrouw mij opwachtte. En ik kreeg me toch een pak slaag. De wandelende tak van DAK bedankt iedereen die hieraan meegewerkt heeft.

Theo



**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

17e DAK wandeltocht

Op zaterdag 30 augustus vond de jaarlijkse DAK RunningCenter wandeltocht plaats. Een tocht deels door de prachtige natuur van de Loonse- en Drunense Duinen over afstanden van 5, 10, 15, 25 tot zelfs 40 kilometer voor de echte asfaltvreters. Voor velen werd de door Atletiek- en Wandelvereniging DAK uitgezette tocht gebruikt om nog even wat kilometertjes in de benen te krijgen voor de Kennedytocht van deze omgeving, de 80 van de Langstraat.



Felicitaties voor Jesse en Johanna 40 km, als voorbereiding op de 80 van de Langstraat.

Maar liefst 217 deelnemers op de 40 km.-afstand trotseerden veel regen. Al in de vroege ochtend werd bij het ontwaken hun doorzettingsvermogen op de proef gesteld vanwege de hoosbui die op de ramen kletterde. Zij die uit Gemert, Delfzijl, Goeree-Overflakkee richting Drunen kwamen waren toen al onderweg. Ook onderweg liet de regen van zich horen. De route liep vooral over de onverharde bospaden en die veranderde door de regen in modderpaden, geen ontkomen aan.

Toch tevreden geluiden bij terugkomst in het sportpark. Vooral de heerlijke gratis voor alle deelnemers uitgedeelde ijsco van de onlangs geopende cafetaria Jansen langs de route was een pleister op de wond. Dit jaar kende de wandelmars een internationaal tintje vanwege de deelname van 8 Belgische wandelaars. In totaal deden 736 wandelaars mee. Iets minder dan vorig jaar maar het weer speelde daarbij zeker parten.

De weersvooruitzichten waren niet best en dan rond de starttijden regen maakt de na-inschrij-

vers nou eenmaal niet echt warm voor een buitenevenement aldus, Louis Muskens voorzitter van de wandelcommissie van DAK en tevens de grote organisator achter dit evenement van DAK. Met trots vertelde hij de verslaggever dat ongeveer € 750.- wordt overgemaakt naar het goede doel, Blue Ribbon. De organisatie die de zorg voor prostaatkanker meer onder de aandacht wil brengen en geholpen is bij elke cent die daartoe kan bijdragen voor meer onderzoeksgelden.

Fresenius Medical Care

**Totaalleverancier
voor uw
dialysekliniek**

www.fmc-ag.com

**MEDIFIT
DRUNEN**

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Wedstrijd 6 september 2014, Oosterhout (scorpio)

Voor DAK deden Kevin en Daniek van Loon mee aan de open pupillen wedstrijd.

Bij een aangename temperatuur werden alle onderdelen afgewerkt.

Na een spannende wedstrijd en het bij elkaar optellen van de diverse onderdelen ging Daniek naar huis met het zilver. Ze scoorde een nieuw pr bij het balwerpen met 17,35 meter, 2,51 meter bij het verspringen en 8,38 sec. met de 40 meter sprint.

Kevin stootte de kogel naar 6,81meter , sprong 1,10 meter hoog en evenaarde zijn pr bij de 60meter sprint van 9,57sec. Hij eindigde hiermee als 7e in het eindklassement.

Grtz Ruud van Loon

C- junioren goed op dreef in Amsterdam bij de C Spelen

Op zaterdag en zondag 30 en 31 augustus 2014 waren weer de jaarlijkse C-Spelen, waaraan dit jaar Stijn van Nierop en Rick van de Ven deelnamen.

Stijn beet de spits af op zaterdag met Hink-Stap-Springen een nieuw onderdeel voor de C-junioren. Stijn had dit nummer al een keer gedaan tijdens het invallen bij de B competitie en het ging hem goed af en het is een leuk onderdeel. Het verloop van de wedstrijd was boeiend. De aanloop moest na ieder sprong worden verlengd om goed uit te komen. En met succes. Een clubrecord met 10,16 m in zijn laatste sprong, een verbetering van 70 cm van zijn persoonlijke record. Met de negende plaats kwam Stijn net niet in aanmerking voor nog eens 3 finale sprongen. Wie weet hoe ver hij dan was gekomen?



Rick van de Ven kwam zondag in actie bij het discuswerpen. Een spannende dag, want hij wilde deze dag perse boven de 30 m gooien, omdat dit tijdens de training al zo vaak lukt.

De start van het werpen liep meer dan een half uur uit, wat wel vervelend was. Maar gelukkig voor ons, atleten en bezoekers was het droog weer, heel anders dan in andere delen van het land.

De eerste worp van Rick landde vlak bij de sector lijn, Het was even spannend, want duidelijk was te zien dat de discus voorbij het 30 m blok de grond raakte. Is hij geldig? Gelukkig dat was zo. De man met de stok voor de digitale meting liep naar het landingspunt van de schijf..

Afstand: 31,64 m een Persoonlijk Record en nog belangrijker boven de 30 m. De tweede worp was ook boven de 30 m maar niet verder. De laatste poging met draai was een alles of niets poging, helaas buiten de sector.

Twee tevreden atleten. Goed gedaan jongens.



SNELWANDELEN

Veenendaal sprintdriekamp snelwandelen. 1000m, 1 Engelse mijl en de 1500m.

Op 30 augustus 2014 werd zeer rap gesnelwandeld in Veenendaal. De Slowaak Uradnik haalde een snelheid van boven de 16 km per uur. Nog nooit zo snel gesnelwandeld in Nederland. Ook de DAK deelnemers Anne en Bas van Andel spraken hun woordje mee. de 1000m was natuurlijk het klapstuk. De eerste 200m van Anne gingen met 14,1 km/uur en de volgende 2 ronden waren boven de 12 km/uur. Eindtijd: 4:45,3 min(12,61 km/uur) een klubrecord en de beste tijd in 30 jaar in Nederland. Bas liep zijn 1000m in 5:24,3 min (11,11 km/uur) een klubrecord M55. De Engelse mijl ging voor Anne in 8:8,3 min (11,86 km/uur) de snelste tijd ooit door een vrouw in Nederland gelopen. Bas snelwandelde naar 8:59,8 min (10,72km/uur) klubrecord M55. Op de 1500m was de puf er een beetje uit ook al vanwege het slechte weer/regen en de wachttijden. Anne 8:12,5 min en Bas 8:25,9 min. Een zeer snelle middag met mooie snelwandelsport

Best 5 juli 2014. baanwedstrijden.

Tijdens de kermismeerkampen in Best is ook de jaarlijkse snelwandelwedstrijd. met dit jaar Bas van Andel, Ad Leermakers, Harry Bijnen, Anne van Andel aan de start voor de 5 km. Bas van Andel liep een klubrecord M55 met 28:53,82 min(10,38km/uur) tussentijden op de 1 en 3 km waren 5:39,2 en 17:14,0 min. Harry Bijnen is weer op de weg terug met een 5 km in 33:42,02 min(8,98km/uur) tussentijden op de 1 en 3 km van 6:38,2 en 20:06,4 min. Ad Leermakers zijn tijd op de 5 km 35:44,1 min (8,39km/uur) 1 en 3 km 6:56,5 min en 21:12,2 min. Anne van Andel 5 km in 27:10,60 (11,03km/uur) en een klubrecord vrouwen senioren. evenals de tussentijd op de 3 km in 15:59,3 min (11,25 km/uur). de 1 km ging in 5:08,3 min(11,67km/uur) ook een klubrecord. Een succesvolle zaterdag.

Spijkenisse zondag 6 juli 2014.

Ook hier een 5 km voor Bas en Anne van Andel.
Bas 1 km 5:52,6 min; 3 km 17:55,2 min en 5 km 29:54,93 min
Anne 1 km 5:18,2 min, 3 km 16:22,4 min en de 5 km in 27:40,39 min

Nederlandse Kampioenschappen senioren Amsterdam 27 juli 2014.

Anne van Andel snelwandelt een Nederlands record op de 20 km snelwandelen op de weg. Bas van Andel klubrecord 20 km snelwandelen M55. Anne van Andel en Bas van Andel stonden aan de start van het Nederlands kampioenschap 20 km snelwandelen op de weg. De start was in het stadion, waarna 15 rondjes rondom het stadion volgden. Anne van Andel mocht buiten mededingen starten ook al omdat zij voldaan had aan de mannen limiet. De verwachting bij Anne was, dat het Nederlands record van 2.04:30 uur zou zijn te verbeteren. Gezien haar prestaties tot nu toe mocht die verwachting worden uitgesproken. Leuk was dat vooraf aan de start Anne werd geïnterviewd met oa de vraag waarom zij als enige vrouw aan de start stond van een mannenwedstrijd. Wel het antwoord staat hiervoor. Er zijn maar weinig 20 km wedstrijden en dit is een uitgelezen gelegenheid en dat werd het ook. Anne startte behoudend net boven de snelheid voor het Nederlands record. Leuk waren de aanmoedigingen onderweg en de grote belangstelling met elke keer de vraag: hoe staat ze ervoor? Wel halverwege kon Anne versnellen en het tempo vasthouden, wat resulteerde in een snellere

tweede 10 km. De laatste ronde om het stadion was natuurlijk spannend, maar bij binnenkomst in het stadion meldde de microfonist: Anne van Andel gaat het Nederlands record halen en dat gebeurde: 2.01:51 uur (9,84km/uur).

In alle commotie was inmiddels ook vader Bas van Andel het stadion binnen gekomen na een lastige wedstrijd. Bas was redelijk vlot begonnen, maar moest gedurende het verdere verloop snelheid inleveren. Maar met wilskracht realiseerde Bas een nieuw clubrecord in 2:09:45uur (9,24km/uur). Beiden felicitaties. Anne werd tijdens de training de dag erna in de bloemetjes gezet.

Opnieuw Nederlands record voor Anne van Andel op de 20.000 m snelwandelen.

Zaterdag 6 september 2014 waren de recordwedstrijden snelwandelen op de atletiekbaan in Rotterdam aan het Lange pad(Kralingen) waar Anne van Andel en haar vader Bas van Andel van de partij waren.

Het weer werkte redelijk mee want voor de lange afstanden is te veel zon niet zo prettig.

De verwachtingen waren toch wel hoog gespannen, want nog maar ruim een maand geleden verbeterde Anne het Nederlands record 20 km op de weg. Zou het op de baan ook lukken en wat zou dan de tijd zijn? De opbouw van de wedstrijd verschilde sterk met eind juli. Nu vlot van start en de eerste 1,5 km boven de 10 km/uur, waarna het tempo iets onder de 10 km/uur zakte.

Halverwege kon Anne aanhaken en ging het tempo ca 8 ronden weer naar boven de 10 km/uur, waarna het enkele ronden moeilijk ging, maar in de laatste ronde kon Anne nog vol gaan met als prachtig eindresultaat een Nieuw Nederlands record vrouwen senioren op haar naam 2.01:22,9 uur(9,89km/uur), 28 seconden sneller dan een maand geleden in Amsterdam. Nogmaals gefeliciteerd met deze prachtige prestatie.

Vader Bas startte uitstekend. Net iets sneller dan zijn laatste 20 km ook in Amsterdam. Echter een hinderlijke schouder belette hem om de 20 km vol te maken en moest hij na 10 km stoppen in een tijd van 1.0234,9 uur slechts enkele minuten boven zijn beste tijd op de 10 km.

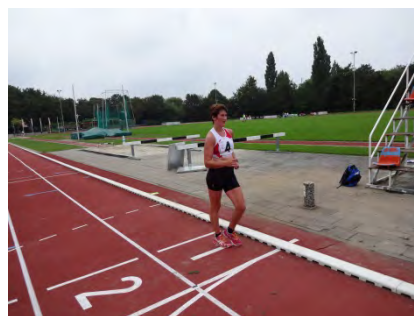
In de snelwandelland is Frank van Ravensberg een soort lopende encyclopedie en hij heeft de verschillende doorkomsttijden van Anne van Andel vergeleken met wat in het verleden is gepresteerd en dit geeft de volgende lijst met de beste Nederlandse prestatie aller tijden bij de vrouwen senioren: op de 7 mijl(1.08:02uur), 15.000m(1.30:22,7uur), 10 mijl(1.37:04uur) en 2 uur (19.752m). En bij de 20 km zowel op de baan als op de weg het Nederlands record.



Bas en Anne van Andel



Bas van Andel



Anne van Andel

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