

OnderDAK

clubblad van



DAK

Atletiek- en Wandelvereniging



De beste in vers



EMTÉ is uitgeroepen tot de supermarkt met de beste slagerij, beste kaasafdeling én de beste bakkerij. Onze winkels vindt u vooral in Zeeland, Brabant en Twente. En als we ergens zitten, zijn we volgens onderzoek niet alleen de beste verssupermarkt, maar ook nog eens goedkoper dan de meeste andere supermarkten. Kijk, dat is lekker boodschappen doen! Wij hopen u snel te mogen begroeten.



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.

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	1
VOORWOORD.....	3
WELKOM AD	5
DRUNENSE DUINENLOOP	7
Wederom groot succes Drunense Duinenloop	7
Voormalig olympisch kampioene Ellen van Langen bezoekt DDL 2015	8
Burgemeester Hamming spreekt tijdens de dank-je-wel avond	8
Louis Muskens in het zonnetje gezet	9
Nieuwe reclameborden om de baan	9
Impressie van een geweldige DDL 2015	11
INGEZONDEN	13
NAC - NEVEN ACTIVITEITEN COMMISSIE	13
(Hulp)Atletiek trainer gezocht	13
DAK is weer een aantal Assistent-trainers rijker	15
Feestavond pupillen. NAC - NEVEN ACTIVITEITEN COMMISSIE	17
Roparun 2015	18
Lasergamen Junioren. NAC - NEVEN ACTIVITEITEN COMMISSIE	19
Veelvoorkomende hardloophlessures	23
COLUMN	27
Op een originele manier rekken en strekken	27
VERJAARDAGSCADEAU EEN JAAR TE VROEG!.....	28
INTERVIEW // FRANCESCO WESSELS	29
DE WANDELENDE TAK	31
Wandeltocht DAK bij herberg In den Bockenreijder	31
WEDSTRIJDVERSLAGEN.....	32
Baanwedstrijden.	34
Openingswedstrijd in Tilburg 28 maart 2015.	34
Onderlinge wedstrijd op 4 april 2015	34
Werpmeerkamp op 11 april 2015 in Dongen.	34
SNELWANDELEN	35
Lugano 15 maart 2015.	35
Uurwedstrijd in Rotterdam zondag 15 maart 2015.	35
Zondag 22 maart 2015 snelwandelclinic in Drunen.	35
Dwars door Dordt 28 maart 2015	36
Düsseldorf 11 april 2015	36
Nacht van Loon 18/19 april 2015.	36

direct-effect e-business



Webshops



Narrowcasting



App ontwikkeling



SEO/SEA

www.direct-effect.nl



Club

assistent

Loopt u ook graag voorop?

www.club-assistent.nl

VERMEULEN & RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

CARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

VOORWOORD

Vier jaar voorzitter van een prachtige vereniging en dan eindigen op een datum, die je tijdens de ALV hebt bekendgemaakt blijkt niet zo eenvoudig als je tot in de poriën van DAK bent toegetreden. Om een aantal formele zaken af te kunnen ronden was het een wens van de overige bestuursleden nog even aan te blijven waarbij 1 juni a.s. toch het moment aanbreekt om definitief de functie van voorzitter neer te leggen.

Graag had ik de voorzittershamer overgedragen aan een opvolger, maar dat is me nog niet gegund. In de komende maanden zal ik tezamen met de zittende bestuursleden gerichte actie ondernemen om toch te onderzoeken of we een opvolger kunnen vinden die de taken kan en wil vervullen die sec bij een voorzitter horen. Dat hoeft zeker niet zo uitgebreid te zijn als dat ik deze taak op me heb genomen.

Met het bestuur van DAK hebben we onder meer de taken van de voorzitter bepaald, die in de basis verricht zouden moeten worden. Deze taak is deels intern gericht, het voorzitten van de bestuursvergaderingen, algemene ledenvergadering en het uitstippelen van het beleid van de vereniging en deels extern. Extern gaat de activiteit van de voorzitter meer op overleg met de gemeentelijke bestuurders, bestuurders van andere verenigingen en voorzitters van AV uit de regio, bezoeken van bondsbijeenkomsten en deelname aan congressen. In totaal kom je daarmee op jaarbasis uit op ca. 135 uur.

Natuurlijk kost dat vrije tijd, maar voor deze vrije tijd krijg je veel terug. Kennis van de club, het reilen en zeilen van de vereniging, een netwerk maar vooral ook het ontwikkelen van visie op sport en maatschappelijk terrein.

Als dat in ruil kan komen voor de stiekem aan vele uurtjes op de bank naar de tv kijken is het toch de alleszins de moeite waard om de functie minimaal in overweging te nemen of bij een kennis onder de aandacht te brengen?

Ik ga niet terug op de bank, maar blijf in beweging en hoop me de komende jaren in te mogen zetten op een andere wijze voor de vereniging, als trainer. Directer betrokken bij mijn passie, hardlopen.

Zaterdag 4 april jl. mocht ik in Vught bij AV Prins Hendrik na een geslaagd examen het diploma looptrainer 3 in ontvangst nemen van de gedelegeerde van de Atletiekunie.

Dank aan diverse trainers van DAK voor de ontvangen feedback, alsmede de loopgroep 3A en 3B die diverse trainingen opnieuw de uitleg van de loopscholing moesten aanhoren. Hans van de Heuvel in het bijzonder dank voor je bereidheid telkens een deel van je groep af te staan om deze ervaring op te kunnen doen. Last but not least, ben ik veel dank verschuldigd aan Theo van Baardwijk voor een super begeleiding vanuit je rol als praktijkbegeleider het afgelopen half jaar en natuurlijk je aanwezigheid tijdens mijn examen op Paaszaterdag waarvoor je vanuit je vakantieadres naar Vught bent gekomen. HULDE!

Sportieve groet, Peter Goedhart



Van Herpt
BIO & DELICIOUS

Optimaal presteren Voorkom blessures Snel herstellen

Het beste uit jezelf halen? Een optimale en gezonde voeding speelt hierbij een belangrijke rol. Kom voor een deskundig advies, natuurvoeding en voedings-supplementen naar Van Herpt. Met aandacht en enthousiasme helpen wij je graag.

VAN HERPT DELICATESSEN & REFORM
Grotestraat 134, 5151 BN Drunen • T. 0416 372 497 • info@vanherptdrunen.nl • www.vanherptdrunen.nl

WELKOM AD

Atleten, ze komen en gaan. En bij elke aankomst of vertrek beginnen nieuwe tijden. Maar dit geldt natuurlijk ook voor trainers. De afgelopen wintermaanden hebben we op paden en lanen, in gymzalen en zandvlaktes en over bospaden en asfalt heerlijk kunnen genieten van de trainingen van Ad, een nieuw perspectief in ons trainerskorps. Hij weet altijd nog wel een spiertje te vinden die nog geen werk verzet heeft die training en regelmatig komt er na “echt de allerlaatste oefening” van de training toch nog “even snel” een allerallerlaatste oefening die “eventjes vergeten” was. Daarom hebben wij besloten deze omtrent de trainingen geliefde, tijdens de training gevreesde, maar altijd even gedreven en enthousiaste trainer officieel welkom te heten in onze groep. Dit gebeurde tijdens onze “Kerst-maak-neem-mee-en-eet-avond” die meestal ergens halverwege maart gehouden wordt. Een bescheiden welkomstgebakje, en wij hopen nog vele jaren te mogen genieten van zijn uitputtende, maar effectieve beproevingen.

Harry van Ham|
namens Selectiegroep DAK



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.
Verschijning clubbladen in 2015: nr 3, 20 juni, nr 4, 12 september, nr 5, 28 november.
Inleveren kopij voor nr. 2, uiterlijk 12 april 2015.

DE WANDEL- EN HARDLOOPSPECIALIST

RUNNING
Center
WAALWIJK

www.runningcenterwaalwijk.nl

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 FSC 10116 020 620 1200

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN



Wederom groot succes Drunense Duinenloop

Met in totaal 2.651 deelnemers, waarvan 1.300 personen aan de halve marathon, kan de Commissie Drunense Duinenloop terugkijken op een groot succes. Maar liefst dik 240 vrijwilligers, waarvan 85 gediplomeerde verkeersregelaars, zijn nodig geweest om het grote loopevenement in Drunen in goede banen te leiden en de veiligheid op het parkoers te waarborgen.

Zondag 15 maart 07.00 uur. Op dat moment nog een leeg Raadhuisplein, dat in nog geen drie uur geheel werd omgetoverd tot een evenementenplein voor de Drunense Duinenloop. Vrachtwagens, podiumwagens, containers, honderden dranghekken, tafels en tenten vulden het lege plein. Rond 11.00 uur was het plein helemaal gereed om uiteindelijk 2.651 deelnemers te zien starten en finishen. Jong en oud hebben deelgenomen aan de 34e editie van der Drunense Duinenloop. Opnieuw een groot succes. Indien het weer voor de kijkers wat beter was geweest was de magische grens van 3.000 wellicht binnen bereik geweest.

De organisatie was er opnieuw in geslaagd nieuwe elementen aan het evenement toe te voegen. De nieuwe, grote finishboog, een prachtig podium beschikbaar gesteld door Software Society, een nieuwe indeling van het plein en vernieuwde reclame-uitingen door het gehele centrum droegen bij aan het succes. De commissie is met een uiterste krachtinspanning er in geslaagd nieuwe bedrijven voor vijf jaar te binnen aan de Drunense Duinenloop. Met Sterhoofdsponsor Koninklijke Sanders en de nieuwe hoofdsponsors Topfysiotherapie Drunen, Rabobank de Langstraat en D-Drinks is financieel gezien een belangrijke basis gelegd voor de komende vijf jaren. De meeste bestaande commerciële partners verlengden het contract met vijf jaar tot en met 2019. Redelijk uniek in de sponsorwereld.

Burgemeester Hamming loste het startschot van de 10 km, waaronder de Brabantse kampioenschappen. Wethouder sportzaken mevrouw Hanne van Aart was verantwoordelijk voor het startschot van de halve marathon.

Voormalig olympisch kampioene Ellen van Langen bezoekt DDL 2015

Ellen van Langen, Olympisch kampioene op de 800 meter Barcelona 1992, was aanwezig tijdens de Drunense Duinenloop. Dit werd door de commissie en de bezoekers bijzonder toegejuicht. Ze woont in Waalwijk en had veel gehoord van de manier van organiseren en het loopevenement.

Jaap en Erik hebben met haar gesproken en bij de aanstaande gesprekken over een eventuele nominatie voor het NK wil zij een bijdrage leveren. Ze denkt na of ze met een kleine kern en een vertegenwoordiging van de commissie een bijdrage kan leveren om de NK naar Drunen te halen. Burgemeester Hamming, de voorzitter van de KNAU en tevens directeur Rabobank de Langstraat (of andersom) de directie van de KNAU en Jaap en Erik zullen begin september 2015 de eerste gesprekken voeren. Mogelijk dat vertegenwoordigers van het bedrijfsleven daaraan toegevoegd worden.



Burgemeester Hamming spreekt tijdens de dank-je-wel-avond

Op vrijdag 10 april 2015 was er voor de zesde keer de dank-je-wel-avond. Een initiatief van de commissie Drunense Duinenloop om de 240 vrijwilligers te bedanken. Een 75-tal mensen hebben gehoor gegeven aan deze uitnodiging. Jammer dat velen niet zijn gekomen, want de commissie had met het succes eerlijk gezegd op meer mensen gerekend.

Rond 22.00 uur bracht burgemeester Jan Hamming en zijn partner een bezoek aan deze avond, zoals hij op de dag van DDL had toegezegd. Hij sprake de aanwezigen toe en zei oprecht, dat mede dankzij de vele vrijwilligers en een uitstekende organisatie, de Duinenloop Heusden op de kaart zet. Dit evenement mag niet meer uit Drunen verdwijnen, aldus de burgemeester. Burgemeester Hamming wenst zich in te zetten om gesprekken te voeren met de KNAU met het doel de kansen te bekijken of de Nederlandse Kampioenschappen een keer in Drunen/Heusden kunnen plaatsvinden.



De organisatie had tot slot een bos bloemen uit te reiken en de burgemeester te bedanken voor zijn komt en zijn lovende woorden.

Louis Muskens in het zonnetje gezet

Tijdens de dank-je-wel-avond is Louis Muskens in het zonnetje gezet door de organisatie van de DDL. Louis heeft maar liefst 34 keer de Duinenloop, in verschillende benamingen, meegemaakt. Hij is altijd belangrijk en om die reden kreeg hij een ingelijst shirt als herinnering aan dit evenement en de bijdrage die hij levert.



Nieuwe reclameborden om de baan

Het is altijd fraai als nieuwe reclameborden de baan van DAK opsieren. Nadat Erik en Jaap de contracten met de partners hadden kunnen verlengen en vele nieuwe bedrijven hebben kunnen contracteren lag er een nieuwe klus te wachten. Onderdeel van het contract is het plaatsen van een reclamebord langs de baan. Vijf nieuwe partners en dus vijf nieuwe borden zijn er bijgekomen en daarop is de commissie erg trot. Het laat leden en buitenstaanders zien dat het wel goed ziet bij DAK.

De commissie zal in overleg met het bestuur kijken naar een geschikt moment om de borden officieel in gebruik te nemen, waarbij het maken van een foto met de bedrijven onderdeel zal uitmaken.

Een woord van dank is op zijn plaats voor Sjef en Bart, die de borden weer op uitmuntende wijze hebben geplaatst.



Van Asten *Rijwielen*

Grotestraat 231, 5151 BL Drunen

Tel. 0416-375115

www.vanastenrijwielen.nl

info@vanastenrijwielen.nl

500m² fietsplezier

IT-diensten

Datacentrum

Software ontwikkeling

We're not afraid to take the road **less travelled**

Al jaren zijn wij marktleider in de internationale fitnessindustrie. Aan hen leveren wij software en diensten voor de ondersteuning van de administratieve taken. Door te kiezen voor nieuwe wegen hebben wij succesvolle oplossingen bedacht. Laat ons ook rennen voor uw bedrijf, want onze softwareontwikkelingen en ons efficiënte hardwarebeheer zijn ook toepasbaar in uw branche. We werken al meer dan 27 jaar voor anderen. Dit jaar voor u?



Software Society™
the support professionals

Groenewoud 33
5151 RM Drunen
Nederland

bel ons: 0416 56 08 70
info@softwaresociety.eu
www.softwaresociety.eu

support nodig? www.softwaresociety.eu

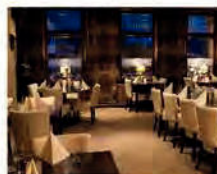
Impressie van een geweldige DDL 2015



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

INGEZONDEN

NAC - NEVEN ACTIVITEITEN COMMISSIE



11 juli is het weer zover!!

De altijd leuke en gezellige **ouder-kind-wedstrijd**.

Ook dit jaar willen we alle jeugdige atleten vragen om een van hun ouder/verzorger (eventueel opa/oma/oom/tante e.d.) uit te dagen om een wedstrijdje te doen.

De wedstrijd bevat atletiekonderdelen die op een **ludieke wijze** worden uitgevoerd waardoor de volwassene die het tegen onze sportieve en topfitte kinderen opneemt zelf niet sportief en/of topfit hoeft te zijn.

Het voor zowel de kinderen als voor de volwassenen super leuk om eens samen op de atletiekbaan bezig te zijn.

Schrijf de datum snel in je agenda!!

Groetjes de NAC

Sanne van Driel, Nicole van Beveren en Yvonne van Veen

(Hulp)Atletiek trainer gezocht

DAK is een vereniging met zo'n 600 leden en heeft haar atletiekbaan in het sportpark 'De Schroef' in Drunen.

Onze professionele trainers geven onder andere trainingen aan:

- Ouderen; voor hen die willen bewegen onder begeleiding
- Wandelaars; voor revalidatie, afvallen of gezelligheid/conditie verbetering
- Wegatleten; voor hen die weg wedstrijden willen (gaan) doen, voor conditie verbetering of puur als recreant van een recreatieve loop tot (halve) marathon.
- Baanatleten; voor recreanten, starters, gehandicapten en (top)atleten die aan baan atletiek willen doen.

Hierbij worden alle onderdelen aangeboden, zoals van sprinten tot lange afstand, van speerwerpen tot kogelslingeren en (pols)hoogspringen tot drie-sprong, van horden tot steeple chase, inclusief kracht trainingen en specialisaties.

Voor de baanatletiek hebben wij een vacature voor een **(hulp)trainer** bij de pupillen en D-junioren. Leeftijdscategorie van de atleten is tot 14 jaar.

Samen met een andere trainer biedt u twee keer per week trainingen aan aan bovenstaande groep atleten.

Daarbij verzorgt u de inhoud van de trainingen en begeleidt u af en toe uw atleten bij wedstrijden in de regio.

De trainingen hebben op onze baan plaats of in de winter in de zaal van d'Oultremont.

Wij vragen is enige affiniteit met atletiek en goed kunnen omgaan met kinderen. (Een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) is verplicht en dit wordt door DAK vergoed)

Wij bieden (eventueel) een officiële trainersopleiding, verzorgd bij ons op de atletiekbaan in Drunen.

Heeft u interesse neemt u dan contact op met baanatletiek@dakdrunen.nl



DE VOORSTE VENNING

[restaurant
Vandrunen]

DAK is weer een aantal assistent-trainers rijker

Bij de meeste loopgroepen zal het inmiddels al wel bekend zijn, maar voor diegenen die het (nog) niet weten: Sinds afgelopen zaterdag 21 februari 2015 is DAK weer een aantal assistent-trainers LT2 rijker.

Een 6-tal cursisten hebben de cursus met goed gevolg afgelegd, te weten: Josée Clemens, Goverdina Schop, Paulien van de Gein, Kees Klerkx, Colinda van Beurden en ondergetekende.

Na afloop van de laatste workshop werden de officiële certificaten van de Nederlandse Atletiekunie uitgereikt aan de cursisten door Peter Goedhart, voorzitter van DAK. De felicitaties gingen ook nog vergezeld van een mooie bos tulpen. De cursus stond onder leiding van hoofdtrainer Hans van den Heuvel en bestond uit een 3-tal workshops.

De workshops waren weer onderverdeeld in een gedeelte theorie en een gedeelte praktijk. Dit alles vond plaats in januari/februari 2015 in en om ons eigen clubhuis. De cursus is/was erop gericht meer inzicht te krijgen in de werkzaamheden van de trainers, wat er allemaal bij komt kijken om een training in goede banen te leiden, en om de flexibiliteit van de loopgroepen zo groot mogelijk te maken, ook vanwege de niveauverschillen binnen de diverse groepen. Gezien het feit dat het aantal lopers gestaag uitbreidt, de diverse loopgroepen steeds groter worden, is de noodzaak van assistent-trainers zeer wel aanwezig. Per slot van rekening kan een trainer ook wel eens verhinderd zijn, om wat voor reden dan ook. En het is voor een trainer ook wel eens makkelijk om even uit de schijnwerpers te stappen, en de training over te laten aan een assistent-trainer. Wat de trainer dan ook weer de mogelijkheid biedt, vanaf de zijlijn eventuele verbeteringen aan te brengen of misschien nieuwe ideeën op te doen om de trainingen wellicht nog aantrekkelijker en gevarieerder te houden. Leuke bijkomstigheid is ook nog dat de cursus afgesloten wordt met een officieel Atletiekunie certificaat Looptrainer 2 (LT2), en tevens een opstap kan zijn voor een cursus als Looptrainer LT3.

Na afloop van de cursus wordt er van de assistent verwacht dat hij of zij in staat is om zelfstandig een training of gedeelte van een training te kunnen leiden. Dat kan bij de eigen groep, maar zou ook kunnen bij andere groepen als daar om wat voor reden dan ook even geen trainer beschikbaar is.

Als loper van een groep weet je dat de training in principe uit 3 hoofddelen bestaat: de warming-up, de kerntraining, en als afsluiting de cooling-down. Wat er verder aan voorbereiding en regel bij komt kijken, ontgaat je als loper meestal. Je doet wat de trainer vraagt, al naar gelang je mogelijkheden, en dat is het dan wel. De trainer daarentegen, heeft naast het voorbereiden van de trainingen, tal van andere taken die de aandacht vragen om deze in goede banen te leiden. Hij moet o.a. duidelijk uitleggen wat de training inhoudt (vorm/duur/plaats), hij begeleidt de lopers gedurende de training, zorgt voor een veilige omgeving, grijpt in bij onveilige situaties, corrigeert en stimuleert. Tevens dient hij er voor te zorgen dat de trainingen voor iedere deelnemer zo plezierig mogelijk verlopen. Hij dient daarbij rekening te houden met de fysieke mogelijkheden van de atleten, en dient daar ook zijn oefenstof op te baseren, en moet staat zijn programma ad hoc aan te passen. Denk hierbij vooral aan weersomstandigheden die onverwacht een aangepast parcours kunnen eisen. Kortom: een veelvoud aan taken waar een loper zich normaliter niet druk om maakt.

Het is dan ook voor een trainer fijn om na afloop te horen dat zijn training met plezier is ontvangen. Helaas is het ook voor een trainer niet altijd mogelijk om het iedereen 100% naar de zin te maken, en kan hij of zij van tijd tot tijd te maken krijgen met kritiek op de oefenstof. Zolang dit gebeurt op basis van wederzijds respect mag dit het plezier in het lopen niet belemmeren.

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

CONTAINER SERVICE
WWW.ARNOVDDUNGEN.NL
DUIZENDPOOT IN MAATWERK



Nu ook op
Zaterdag Open
van 08.00 - 15.00 uur

KNALPRIJZEN
CONTAINERS
VOOR AFVALSTROMEN
Al vanaf
€ 59,50
Huidige tarieven zijn inclusief transport, inclusief B.T.W.

PROFITEER NU!
Containerprijzen
binnen de
Gemeente Heusden
drastisch verlaagd

Bespaar kosten!
Laat uw bouwmaterialen en diverse
soorten zand bezorgen in combinatie
met het plaatsen van een container.

Afval storten
Particulieren kunnen ook bij ons terecht
met aanhangen met grond, bouw-
en sloofafval, hout, puin, etc.

ARNO v.d. DUNGEN Hedikhuizen - Haarsteeg
Lambertusstraat 11a - 5256 TB HEDIKHUIZEN - telefoon 0416-860636 - www.arnovddungen.nl

Sloop-Asbest en Bodemsanering / Transport- en Recycling / Houthandel OHZ Arno van den Dungen B.V.

Heldere taal... Spreekende 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

Tot slot: De cursus LT2 kent een lage instapdrempel, en is goed te doen. En voor toekomstige cursisten wellicht een belangrijk item: Hij is gratis (voor de deelnemer althans)!

De cursist krijgt een bredere kijk op het geheel, is in staat op ontstane situaties beter te reageren, en kan voor zichzelf en voor anderen een stimulans zijn. Wellicht dat na het volgen van deze cursus één of meer cursisten zich verder willen bekwamen in het volgen van de vervolgcursus LT-3. Ik zeg niets teveel denk ik, als ik namens alle cursisten de vereniging DAK en de hoofdtrainer Hans bedank voor hun begeleiding en support.

Eddy Sack

Feestavond pupillen NAC - NEVEN ACTIVITEITEN COMMISSIE

Vrijdag 20 februari was het weer tijd voor een feestje! Alle pupillen kwamen verkleed in het thema: carnavaal!!

Het feest begon met een leuk memoriesnoepspelletjes, waarna al heel snel de eerste polonaise werd gelopen. Vervolgens hebben de pupillen flink gedanst, dit allemaal dankzij DJ Rick van Driel die er een echt feest van maakte met professionele apparatuur, lichten en zelfs een rookmachine! Super.

In de loop van de avond hebben we ook nog de stoelendans, de limbodans en een battle tussen de jongens en de meisjes gedaan. De jongens deden "Ik heb een toeter op mijn waterscooter" en de meisjes deden "Oya Le Le". Tussendoor kregen de kinderen wat te drinken en mochten ze een paar snoepjes uitkiezen.

Wij vonden de avond super gezellig en zien jullie graag volgend jaar weer!
Hierbij een groepsfoto van de avond.



Groetjes de NAC,
Sanne van Driel, Nicole van Beveren en Yvonne van Veen

Roparun 2015

Ook dit jaar gaan een heel aantal DAKkers met Pinksteren (23, 24 en 25 mei a.s.) meedoen aan de Roparun. Voor degene die niet meer weten wat de Roparun is, hierbij een korte uitleg.



Wat is de Roparun?

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

"Leven toevoegen aan de dagen, waar vaak geen dagen meer kunnen worden toegevoegd aan het leven" De opbrengsten gaan niet naar onderzoeken, maar komen ten goede aan zaken die het leven van kankerpatiënten kunnen veraangename.



Wie is 4-Them?

4-Them is een stichting die speciaal is opgericht voor deelname aan de Roparun en als doel heeft om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor dit goede doel. In 2012 heeft 4-Them voor het eerst deelgenomen aan de Roparun. In 2014 heeft 4-Them voor de 3^e keer deel genomen en is er maar liefst € 12.000,- opgehaald voor het goede doel.

Hoe ziet het team eruit?

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

Welke DAKkers doen mee?

Dit jaar zullen de Ron de Vaan, John van Heeswijk, Mar-Hein van de Wiel, Gijs van Rooij, Sander Demmers en Koen van Nieuwburg DAK als loper vertegenwoordigen, Miranda van Beurden, Mari van Beurden en Arjan van de Nostrum zullen de pittige taak van fietser op zich nemen.

4-Them en daarmee de Stichting Roparun ondersteunen?

Dit kan natuurlijk! Via de site www.roparun.nl kun je bovendien kiezen voor een financiële donatie. Daarnaast hebben bovenstaande DAKkers loten van de Stichting Roparun (€ 2,50 per stuk) waarmee zelfs een Mercedes te winnen is! Vraag er gerust naar. Sponsors zijn natuurlijk ook welkom! Als laatste is er op 16 mei a.s. een heuse pubquiz bij DAK. Wil je een keer op andere manier dan op de loopschoenen de strijd aangaan met je mede-DAKkers, zie dan de info in de navolgende flyer.

Meer info? Kijk op www.4-them.nl en www.roparun.nl
Sponsoren?

Neem contact op met Koen van Nieuwburg

Lasergamen Junioren NAC - NEVEN ACTIVITEITEN COMMISSIE

Vrijdag 27 februari zijn we met alle junioren naar de Voltage in Tilburg gereden om een erg leuke game te spelen: lasergamen!

Alle junioren werden ingedeeld in 3 groepen welke bij aankomst in de grot verdeeld werden in twee teams. Het was de bedoeling dat het ene team het andere team raakte op de borst, rug of schouder met de laserstraal. Alle groepen kregen hiervoor ongeveer 15 minuten de tijd. In de grot was het een beetje mistig wat zorgde voor een spannende sfeer, tevens stonden er in de grot verschillende stenen, trappen en schuilplaatsen. Sommige kinderen verstopten zich in een schuilplaats, andere renden rond en sommige renden meteen de trap op zodat ze vanaf boven kinderen van het andere team konden raken met de laserstraal. Op deze manier was het ene team beter dan het andere team. Uiteindelijk maakte het helemaal niet uit wie won, want het was super leuk om te doen! Hierdoor ging de tijd super snel voorbij.

Toen alle groepen waren geweest zijn we terug gereden naar het clubhuis om onder het genot van wat drinken en een zakje chips na te praten over het lasergamen.

Wij vonden het weer een groot succes! Via deze weg wil ik heel graag alle ouders bedanken die de kinderen naar de Voltage hebben gebracht/opgehaald. Zonder jullie hulp was dit hele feest niet doorgegaan!

Groetjes de NAC

Sanne van Driel, Nicole van Beveren en Yvonne van Veen



MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



PARTYCENTRUM
Wijnand van Delft

HEMELVAARTSDAG DAUWTRAILRUN

Donderdag 14 mei 2015
Starttijd 06.30 uur



Schrijf je nu in via johnvanheeswijk@hotmail.com
Inschrijven kan tot 8 mei!!!

Deelname € 7,50 per persoon (incl. ontbijt)

De inleg komt geheel ten goede aan de Stichting Roparun



Informatie volgt zo snel mogelijk.

Afstand: ongeveer 15 km

R
e
s
t
a
u
r
a
n
t

P
a
r
t
y
c
e
n
t
r
u
m

R
e
m
i
s
e

Remise



- Gezellig een hapje of een drankje in de Brasserie
- Uitgebreid dineren in het restaurant
- Geheel verzorgd feest in een van onze feestzalen

- Ruime gratis parkeerplaats
- Gratis Wifi
- Diverse mogelijkheden voor het organiseren van vergaderingen en bedrijfspresentaties
- Verzorging van gehele catering op locatie
- Bezorgservice van lunch en warme maaltijden



Restaurant & Partycentrum
Remise

info@remise.nl
www.remise.nl
Tel. 0416-372393

Veelvoorkomende hardloophlessures

In de komende edities van Onder DAK zal ik in het kader van blessurepreventie een aantal veelvoorkomende blessures die je met het hardlopen of wandelen kan tegenkomen de revue laten passeren. Juist nu een groot aantal Start-to-Runners hun hardloopcarrière zijn gestart bij DAK zal een pijntje links of rechts zeker ervaren worden. Niet elk pijntje zal hoeven te leiden tot grotere problemen, mits je naar je lichaam luistert. Spierpijn mag na een intensieve training of wedstrijd, maar na twee dagen zal deze pijn (nagenoeg) verdwenen dienen te zijn voordat je weer aanvangt met een training. Houdt de pijn aan of wordt deze erger dan is het goed een deskundige, (sport-) fysiotherapeut te raadplegen.

Peter Goedhart

Sportmasseur/Looptrainer

Pijn aan de voorzijde van het onderbeen

Deze klacht wordt vaak o.a. **shin splint**, **stressfractuur**, **compartimentsyndroom** en **m. tibialis anterior syndroom** genoemd. Bovenstaande klachten richten zich voornamelijk aan de voorzijde en zijkant van het scheenbeen.

Shinsplint (mediaal tibiaal stressyndroom) is de benaming van een ontsteking aan spier(en)/pezen die aanhechten aan de binnenzijde van het scheenbeen.



Stressfractuur (vermoeidheidsfractuur) scheurtjes vaak hoog in het bot van het scheenbeen en laag in het kuitbeen.



Compartimentsyndroom (logesyndroom) is de benaming van een te hoge druk in een spier(groep) welke vaak voorkomt aan de buitenzijde van het onderbeen.

M. tibialis anterior syndroom (logesyndroom/peesontsteking) is de benaming van een te hoge druk of ontsteking in een spier laag aan de binnenzijde van het onderbeen.

De pijnklachten van bovenstaande klachten lopen uiteen van een drukkend gevoel, krampgevoel tot scherpe, (continue) zeurende pijn. Hardlopen kan soms ondanks de pijn mogelijk zijn, de pijn neemt na afloop van het hardlopen wel vaak toe. Vaak komt het voor dat hardlopen matig of geheel niet mogelijk is.



Oorzaken

De oorzaak is meestal een combinatie van verschillende factoren die uiteindelijk tot deze blessure leidt.

- Eenmalig en/of regelmatig intensief en veel trainen.
- Onvoldoende warming-up.
- Training op een harde ondergrond.
- Heuveltraining.
- Slechte demping (door bijvoorbeeld versleten schoenen).
- Versleten of verkeerde loopschoenen.
- Verkorte of stijve kuitspieren.
- Overgewicht.
- Een stand afwijking van de voet.
- Beenlengte verschil.

Behandeling en advies

De klachten kunnen vaak lastig door de loper zelf gediagnosticeerd worden. Het is verstandig om direct een (sport-) fysiotherapeut te raadplegen om de juiste diagnose te stellen, je te laten onderzoeken naar mogelijke standsafwijkingen, je lokaal te laten behandelen en je te laten begeleiden mbt het hervatten van je trainingsactiviteiten. Rekken en lokale ijsbehandeling zijn in de acute fase het meest effectief. Daarnaast is het fors terug brengen (soms kunnen rustige niet te lange duurlopen wel worden gedaan) of tijdelijk staken van de loopbelasting zeer belangrijk. Wanneer de loper pijnvrij is met wandelen, kan er met een zeer gedoseerd hardloopschema begonnen worden met de trainingsopbouw.

Wat kun je zelf doen?

- Stop of verminder direct je looptraining.
- Vervang je looptraining door bijvoorbeeld rustig fietsen/zwemmen.
- Koel de pijnlijke plek met ijs 2- 3 keer per dag gedurende 10-15 minuten per keer.
- Masseer de achillespees op en rond het pijnlijke gebied 1-2 keer per dag gedurende 10 minuten per keer.
- Rek je kuitspieren 3-4 keer per dag.
- Hervat je training met korte stukjes hardlopen pas nadat je weer pijnvrij kunt wandelen. Bijvoorbeeld: 5 keer 1-2 min. (zeer) rustig hardlopen met 2 min. wandelen tussendoor. Bouw dit bij de volgende trainingen heel rustig uit.
- Kracht, stabilisatie en coördinatie oefeningen voor de enkel en kuitspieren (evt. in overleg met je sportfysiotherapeut/trainer).
- Via je trainer kan je een loopschema van 2 weken vragen dat afgestemd is op jouw blessure en andere persoonlijke omstandigheden. Tegen het einde van dit loopschema treed je in overleg met je trainer voor het oppakken van de standaard training.

Daarnaast is het belangrijk om de oorzaak te achterhalen en maatregelen te nemen:

- Pas je trainingsschema aan: minder omvang en/of minder intensief trainen.
- Laat je hardloopschoenen controleren.
- Laat je adviseren door een deskundige zoals een (sport)fysiotherapeut, sportarts en/of podotherapeut.
- Laat eventueel zooltjes aanmeten voor een afwijkende voet- en/of onderbeenstand.

Pub Quiz

Zaterdag 16 mei 2015
20.00 uur

Clubhuis Atletiek- en Wandelvereniging DAK



Durf jij de kennisstrijd aan?

Mail naar

johnvanheeswijk@hotmail.com of
koenvannieuwburg@home.nl

het inschrijfformulier wordt vervolgens gemaild

Deelname € 25,- per team

Minimaal 3 en maximaal 5 deelnemers per team

De inleg komt geheel ten goede aan de Stichting Roparun



**“Leven toevoegen aan de dagen waar vaak geen dagen meer
kunnen worden toegevoegd aan het leven”**

COLUMN

Op een originele manier rekken en strekken

De maandag na de Marathon van Rotterdam werd er natuurlijk getraind. Natuurlijk, want ik kan me de afgelopen 32 jaar maar één training herinneren die volledig werd geschrapt. Toen vielen er hagelstenen als eieren zo groot uit het zwerk, je zou er een hersenschudding van oplopen. Trouwens, zoveel hersens kunnen atleten niet hebben, want wie is er zo gek op een atletiekbaan alleen rondjes te lopen, zoals een muis in een rad? Dat terzijde.

Die maandag, het was 13 april, werd er dus gewoon getraind. De deelnemers aan de marathon huppelden wat over de baan, wij gingen samen met Miranda de Waal naar buiten toe. Miranda geeft niet zoveel trainingen, maar is daartoe wel opgeleid. Althans, dat denk ik. Met de bloemiste ga je de bloemetjes echt niet buiten zetten, dat heb ik wel gemerkt op een ander avondje dat ze voor de groep stond. Buigen, strekken, oprekken: de hele riedel van de warming-up kwam aan de orde. Hoort ook zo, toch?

Des te opmerkelijker was het dan ook dat we op die maandagavond met dat groepje nadat we de Duinweg hadden afgelopen en bij het Drongelens Kanaal arriveerden niet werd gestopt om de boel eens flink op te rekken. We sloegen linksaf en in een heel rustig drafje gingen we naar de volgende brug. Ook daar hield Miranda niet stil, we gingen linksaf naar de Emmamolen. Aldaar de Heidijk op.

Na een paar kilometer wachtte ons de grote verrassing die Miranda voor ons in petto had. Midden tussen de akkers stond een auto geparkeerd, in een beetje vreemde houding. Met de neus enigszins naar de grond gericht: we gingen ernaartoe. Wat we dachten, bleek bewaarheid: de auto zat in een voor vast. Muurvast, kon er niet uit. Een dame had die daarin geparkeerd, waarschijnlijk gevraagd door Miranda. Waarom zou je anders met dat vehicle midden tussen de akkers gaan rijden? Of wij dat ding er maar even uit wilden duwen. Met z'n allen hingen we tegen de motorkap, één been gestrekt naar achter. De spieren spanden zich, een heerlijk gevoel. Na een halve minuut wisselden we van voet – de auto was er namelijk nog niet uit. Met alle macht en kracht duwen – een uitstekende oefening voor de armspieren, zo goed had het op de baan of de weg niet gekund. Maar de auto zat en bleef muurvast in dat greppeltje zitten.

Na vijf minuten was deze zeer originele warming-up voorbij, zijn we weer gegaan. Hoe het met die auto is afgelopen? Geen idee. Ook dat hoort bij een echte hardloper: dat is een vluchter. Een vluchter voor problemen.

Kees Klijn

VERJAARDAGSCADEAU EEN JAAR TE VROEG!

Op zaterdagmorgen stipt 09.30 uur werkt een loopgroepje met DAKkers onder bezielende leiding van Johan Stevens een looptraining af. Gezelligheid staat voorop en als we met zijn allen ook nog de nodige kilometers door de bossen lopen is het mooi meegenomen. De gemiddelde leeftijd is aanzienlijk maar het plezier niet minder.

Iedereen die Johan kent die herkent hem aan zijn grijze trainingspak van UMBRO. Misschien is het pak wel ouder dan Johan zelf maar hij droeg het nog steeds met veel plezier. Johan wordt toch binnenkort 70 vroeg iemand zich in de groep af. Ja, dit jaar. Niet dus maar pas in 2016!

Het cadeau was echter al besteld en gekocht via een kennis die bij UMBRO werkt. Ja, je raadt het al een nieuw pak waarmee Johan een tijd vooruit kan in de DAK kleuren rood en wit. Maar ja wat doe je dan als ineens bekend wordt dat we het qua leeftijd mis hadden?

Afgelopen zaterdag hebben we als groep het trainingspak overhandigd en uitgelegd wat er was gebeurd. Johan was enorm trots dat hij een pak had met zijn naam achterop geprint. "Zo, dan ga ik maandag op de baan naast de trainers lopen, want nu hoor ik er ook bij", aldus Johan gekscherend.

Toen we na de afmattende training naar huis fietsen zeiden we tegen elkaar: "Als Johan zijn pak maar niet in bed aanhoudt." Hij was echt trots op zijn cadeau.

Maar eerlijk is eerlijk. Johan houdt de groep met zijn humor bij elkaar en dat verdient een pluim.

Walther, Ad, Ad, Hans, Anne, Corry en Erik



INTERVIEW // FRANCESCO WESSELS

FRANCESCO WESSELS,
LID HIGH PERFORMANCE TEAM NOC*NSF:

“Een veilig sportklimaat moet een onderdeel van de cultuur van een sport zijn”

*Wessels maakt deel uit van het high performance team van Maurits Hendriks, de technisch directeur van NOC*NSF. Dit team, bestaande uit experts op het gebied van krachttraining, prestatiegedrag, coaching en technologische ondersteuning, geeft samen met de prestatie MANAGERS van NOC*NSF en mensen van de sportbonden richting aan de topsport in Nederland.*

Binnen het veertienkoppige team van technisch directeur van NOC*NSF Maurits Hendriks heeft Wessels een speciale rol: hij is coach van de coaches. Wessels is verantwoordelijk voor coaching en begeleidt in die rol een groot aantal Nederlandse bondscoaches op het gebied van leiderschap.

In de vier jaar dat Wessels nu in dienst is bij NOC*NSF heeft hij met veel coaches een vertrouwensrelatie opgebouwd. “Integriteit is daarbij het speerpunt en bij alles wat ik doe oordeel ik zo min mogelijk. Ik geef een richting aan, maar adviseer alleen als coaches er expliciet om vragen. Het laatste wat ik wil is dat een coach zegt dat het moet van Francesco”, zegt Wessels. Zijn werk omschrijft hij als ‘het effect van het gedrag van coaches bekijken en dat in lijn brengen met de ambitie’. “En andersom kijk ik of het gedrag dat een coach vertoont bijdraagt aan de ontwikkeling of de prestatie.” Is dat niet het geval, dan kijkt hij samen met de coach op welk vlak deze hulp kan gebruiken. De meeste bondscoaches weten Wessels inmiddels dan ook goed te vinden.

Ondanks dat de prestatiedruk en belangen bij topsport en breedtesport ver uit elkaar liggen, is een veilig sportklimaat voor iedereen van wezenlijk belang, vindt Wessels. In de topsport moet er dan ook net zo goed aandacht aan worden besteed. Wessels: “Topcoaches zijn ambassadeur van hun sport, zij moeten het goede voorbeeld geven. Doen zij dit niet, dan druppelt dit als een soort druipkaars door naar de rest van de sport. Daarnaast is het belangrijk dat coaches uitdragen dat een veilig sportklimaat niet sportspecifiek maar juist generiek is. Of het nu gaat om excessen in het darts, bij het hockey of het voetbal, zoals bijvoorbeeld in het geval van de overleden voetbalscheidsrechter; het zijn allemaal zaken die de gehele sport raken, en niet alleen de sport waarin het gebeurt.”

“Bij topsport staat een veilig sportklimaat niet bovenaan de kaart. Aan de top wil je oogsten. Ik zie het dan ook veel meer als een thema dat bonden en verenigingen moeten uitdragen. Het moet een onderdeel van de cultuur van een sport zijn. Sommige sporten zijn daar heel sterk in, bijvoorbeeld rugby. Die sport heeft hele duidelijke kernwaarden waar elke club sterk op stuit. En iemand als Hans Gootjes die namens de turnbond veilig sportklimaat certificaten uitdeelt en clubs benoemt die de zaken goed op orde hebben, zet binnen het turnen een standaard neer. Dat is goed voor de sport.”

“Maar opvoeden en het overbrengen van waarden en normen kun je in mijn optiek niet overlaten aan een bond. Een bond kan natuurlijk wel duidelijk maken waar het voor staat, wat acceptabel is en wat niet.”

GEEN GESCHIEDEN WERELDEN

Topcoaches en breedtesportcoaches opereren in Wessels' visie niet in twee gescheiden werelden. "Maar wel op gescheiden niveaus. Alleen al als je kijkt naar de leeftijd van sporters waar coaches mee te maken hebben. Daar zit meestal een groot verschil in. Als coach moet je jezelf de vraag stellen hoe autonoom een atleet is. Hoe goed is een atleet in staat om zijn eigen grenzen aan te geven?" "In de breedtesport en dan met name bij de jeugd heb je te maken met sporters die niet altijd in staat zijn om voor zichzelf op te komen. Tel daarbij op dat kinderen zich qua gedrag vaak identificeren met hun teammaatjes. Je zou het de breedtesport gunnen dat elke coach over bepaalde pedagogische vaardigheden beschikt om sporters te empoweren en autonoom te

maken." "Het belangrijkste voor een verenigingscoach is dat er een keuze wordt gemaakt tussen korte termijn prestaties of langetermijnontwikkelingen", vindt Wessels. "Als coaches kiezen voor kortetermijnprestaties, is het gedrag van een sporter niet altijd in lijn met ethiek. En als een coach per se wil winnen, dan is hij bereid om ver te

"Positief coachen vind ik als marketingterm prima. Maar het is ook een doodoener. Natuurlijk wil je positief coachen" gaan, soms te ver." "Er is niks mis met winnen", benadrukt Wessels, "maar als een coach de vaardigheden heeft om in te zien dat de langetermijnontwikkeling van het individu belangrijker is voor een leven lang sporten dan de kortetermijnprestatie, komt dat de sporter ten goede. In topsport is winnen en plezier een prachtige combinatie maar het gaat niet altijd samen. In de breedtesport is plezier het fundament voor een leven lang presteren en dus ook winnen. Coaches in de breedtesport zouden dan ook het lef moeten hebben om altijd voor langetermijnontwikkeling te gaan."

POSITIEF COACHEN Over 'Positief coachen' heeft Wessels een uitgesproken mening. "Positief coachen vind ik als marketingterm prima. Maar het is ook een doodoener. Natuurlijk wil je positief coachen. Iedereen met een beetje bagage weet dat negatief coachen doorgaans averechts werkt. Maar de manier waarop je coacht hangt wel af van je doelgroep – wie ben je aan het coachen en in welke staat van ontwikkeling is hij of zij? Ook het moment is belangrijk. Is het een training of een wedstrijd? We kennen allemaal wel de sporter die geen respons geeft op positief coachen." Positief coachen moet volgens Wessels geen wet worden, maar "een begrip zijn waarvan iedereen begrijpt dat de beste ontwikkeling vanuit die gedachte plaatsvindt", zegt Wessels. "Maar er moet altijd een zekere ruimte zijn. Een coach zou altijd moeten kunnen kiezen uit een kleurenpalet waarbij positief coachen een van de kleuren is."

Overgenomen uit: Het e-zine "Naar een veiliger sportklimaat"

DE WANDELENDE TAK

Wandeltocht DAK bij herberg In den Bockenreijder

in Esbeek, zaterdag 11 april

Met 31 deelnemers gingen we op weg naar de In den Bockenreijder in Esbeek.



Bij aankomst werden we warm onthaald met koffie en iets lekkers.

We gingen op pad met groepjes voor 5 Km, een aantal liep de 10 km en het grootste aantal ging voor de 15 km.



Helaas ,in de ochtend werden we overvallen door een regenbuitje, maar voor de rest van de dag was het prettig wandelweer. De tocht leidde ons door het landgoed “de Utrecht”. Een mooie wandelomgeving met bossen en vennen.

Halverwege een rustmoment in herberg de Schuur in Baarschot, waar we nog even koffie konden drinken en voor het maken van een sanitaire stop. Daarna gezellig onze route vervolgd en genoten van de omgeving.



Teruggekomen bij In den Bockenreijder was het een gezellige afsluiting waarbij de meeste nog een drankje hebben genuttigd en sommige de zeker niet te missen specialiteit van het huis uitgeprobeerd hebben, gebakken eitje op verschillende wijze.(unnen ferme ûtsmijter)

Na een heerlijke dag gingen we weer huiswaarts naar het Drunense land.

De organisatie bedankt voor het regelen van deze leuke dag waar iedereen van genoten heeft. Tot volgend jaar.

Wim en Astrid Evenhuis



WEDSTRIJDVERSLAGEN

Zondag 28 maart zijn we met het hele team naar de blauwe lanen van Attila afgereisd voor de eerste outdoorwedstrijd van het seizoen. En dat het pas eind maart was, lieten de weergoden ons heel duidelijk merken! Maar ondanks de hoge vochtigheid zijn er toch een hoop goede resultaten behaald. De zware trainingen deze wintermaanden lonen zich, en dat belooft veel goeds voor het komende seizoen.

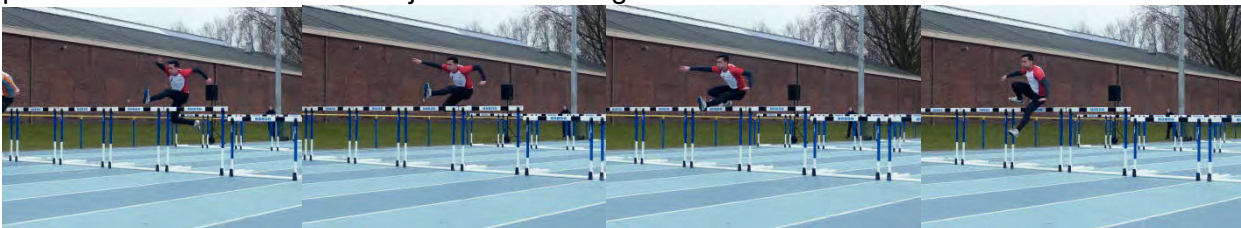
Bram Brandts mocht de spits afbijten op het eerste onderdeel van de dag, 150 meter, meteen in de eerste serie, en deed dit uitstekend. Hij startte sneller dan de cameraman bij kon houden en eindigde in een dik pr van 18.75 seconde. In de derde serie zouden Geert de Gouw, Antoine van der Sanden en Harry van Ham aan de start staan, maar omdat Harry de dag ervoor nog koorts had besloot hij niet te lopen en alleen mee te gaan als de bovengenoemde cameraman ;). Daarom alleen Geert en Antoine aan de start. Geert startte iets langzamer dan Antoine, maar kon toch dicht in de buurt blijven. Sprinter Antoine eindigde in een pr van 18.95 en Mila loper Geert was uiterst tevreden met zijn pr van 19.16 seconde.

In de series erna kwamen Nicole, Daphne en Luke ook nog aan de beurt. De dames in dezelfde serie. Nicole finishte in een uitstekend pr van 23.84, terwijl Daphne er volgens een foutje in de uitslagen een geweldige 3:40.55 minuten over wist te doen. Gelukkig werd dit later door de jury bijgesteld naar een pr van 20.55 seconde. Luke sloot af met een spetterend pr van 17.80 sec. Een paar uur later was Ahmed aan de beurt. Hij had de weersomstandigheden helemaal niet mee en liep niet heel fijn. Hij finishte in 4:42.16 min, geen pr helaas.

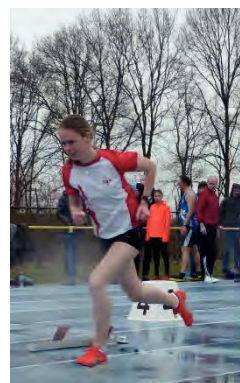
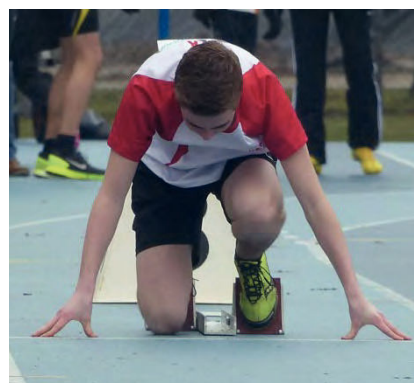
Daarna gingen de meeste 150 meter lopers nog een keer in de blokken. Ditmaal voor de 300 meter. In de eerste serie begon Geert heel goed, hij had een goede start en kon goed aanzetten, helaas kreeg hij de laatste meter nogal last van verzuring, hij had immers al een 150m in de benen. Maar toch liep hij in 41.46 seconden een flink pr. In de tweede serie liep Antoine van der Sanden, ook hij liep een persoonlijk record in 42.37.

Daphne liep in serie 5, een serie met veel mannen senioren maar had daaraan goede hazen, maar ondanks dat liep ze, waarschijnlijk door het slechte weer 44.20 seconde, helaas geen pr. Serie 8, de laatste serie, was een spannende serie, Luke en Ky-anh naast elkaar, baan 1 en 2, Ky-anh voelde zich fris en begon hard, dit bezorgde Luke enige moeilijkheden want hij wilde rustig starten om aan het eind aan te kunnen zetten, maar hij liet zich niet gek maken en gaf zijn tegenstander iets ruimte, om hem later in de binnenbocht in te kunnen halen, uiteindelijk won Luke in een pr van 40.49 van Ky-anh, die ook een pr liep: 41.06 seconde.

Maar voor Ky-anh was de dag nog niet afgelopen! Anderhalf uur later stapte hij nog een keer in de blokken voor zijn favoriete onderdeel, 110 meter horde, helaas had hij nogal last van de gladheid en voelde hij de verzuring nog van zijn strijd met Linders. De eerste vijf hordes gingen goed, genoeg voor een spetterende actiefoto, maar helaas struikelde hij daarna over een horde, waardoor hij uit zijn ritme was, en helaas maakte hij zijn borst nat toen hij twee hordes later probeerde de natte baan met zijn shirt af te drogen.



➤ Kijk voor meer wedstrijdverslagen eens op www.facebook.com/selectiegroep



Baanwedstrijden.

Openingswedstrijd in Tilburg 28 maart 2015.

Een wedstrijd aan begin van het seizoen waar je persoonlijke records mag verwachten en die waren er. Gezien de koudere omstandigheden kon niet iedereen voluit gaan, zodat er voor de komende zomer nog zeker snellere tijden en/of afstanden mogelijk zijn.

Een gezellige grote groep atleten was van de partij.

	150m	300m	80m horden	polsstok	ver
Geert de Gouw jun B	19,16 sec PR	41,64sec PR			
Stijn van Nierop jun B	18,95 sec PR	42,37 s PR			
Luke Linders sen	17,80s	40,49s			
Ky--Anh Tran sen		41,06 s PR			
Sjoerd Verhoeven sen	18,67s PR	40,92 sPR			
Nicole van Beveren jun A	23,84 sec				
Daphne v Zandvoort Jun A	20,55 s PR	44,20 s PR			
Bram Brandts Jun A	18,75 s PR				
Rob Kraneveld sen	18,83 sec	41,95 s PR			
Fleur van der Linden Jun C.	22,05 s PR	48,32 s PR	15,73 s PR,	2,20m	4,29m PR
Ahmed Abubakar JunA:	1500m 4:42,16 min				
Kevin van Loon Jun D:	Kogel 6,10m PR; Speer 22,28m PR ver 3,65m				
Ruud van Loon M 35 :	Kogel 8,14m; Speer 23,11m				
Daniek van Loon pupil C:	40m 7,99 sec; 600m 3:06,83 min; Balwerpen 14,69m; verspringen 2,20 m				

Onderlinge wedstrijd op 4 april 2015 op onze eigen baan was een succes. Ondanks een druilerig begin waren meer dan 50 kinderen aanwezig die samen gezellig inliepen en daarna gingen sprinten, kogelstoten, verspringen, hoogspringen, 600/1000m. Goede prestaties werden geleverd. Een woord van waardering voor de begeleidende trainers en voor de jeugdige trainers, die de kinderen begeleidden bij de verschillende onderdelen. Mooi om te zien hoe deze jonge mensen zich van deze taak kwijten. Ook waren meerdere ouders aanwezig, die een handje hielpen bij de organisatie. Allen hartelijk dank. Er werd uitstekend gepresteerd door de deelnemers

Werpmeerkamp op 11 april 2015 in Dongen.

Kevin van Loon met vader Ruud, Fleur van der Linden en Sarah Hanning waren op deze druk bezochte wedstrijd van de partij. Je moet er snel bij zijn met het inschrijven, want anders zit deze wedstrijd helemaal vol. Het weer was nogal guur, maar toch waren er goede prestaties.

Kevin Junior D	kogel 6,35m	Discus 12,99m	speer 20,14 m
Ruud M 35	kogel 8,31m	Discus 24,30m	speer 26,81 m pers record.
Fleur Jun C	kogel 7,24 km PR	Discus 14,00m	speer 20,48 m PR
Sarah Jun C	kogel 7,20 m PR	Discus 17,75 m PR	

Voor Fleur en Sarah was het, als eerste jaars C junior, even wennen aan de zwaardere kogel van 3kg.

De C/D competitie op zaterdag 18 april 2015 is pas geweest. Het volgende clubblad komen we hier op terug. Leuke prestaties door de atleten met de nodige persoonlijke records.

Zondag 19 april 2015 senioren competitie Valkenswaard.

Prachtig weer, een fijne sfeer en goede prestaties met meerdere persoonlijke records. Volgend clubblad meer.

SNELWANDELEN

Lugano 15 maart 2015.

Anne van Andel verpulvert Nederlands record 20 km snelwandelen.

Terwijl de Drunense Duinenloop glansde, snelwandelde Anne van Andel naar een glorieuze tijd op de 20 km aan de boorden van het meer van Lugano in Zwitserland. In een sterk internationaal veld verbeterde Anne haar beste tijd aanzienlijk naar 1.51:31 uur (10,76km/uur) op de 20 km een verbetering van 6 minuten tov haar tijd van februari van dit jaar.

Het parkoers bestond uit rondjes van 2 km en na ieder km werden de tussentijden genoteerd. Anne liep de eerste kilometers in een groepje, dat de 10 km snelwandelde, wat inhield dat die snelwandelaars een tempo aanhielden van ruim boven de 11 km/uur. Na 5 kilometer heeft Anne deze groep los gelaten en moest ze het meeste werk zelf doen en dat ging prima. De tweede helft gaf nam het tempo iets af. Maar dat Anne over een uitstekende conditie beschikt, bleek wel uit de tempoverhoging in de laatste ronde. De inschrijving was nog enigszins spannend verlopen. Bij aanvang was de limiet 1.55 uur met een sluitingstijd bij de aankomst van 2 uren. Vlak voor de wedstrijd werden de limieten aangescherpt naar een limiet van 1.50 uur met een sluiting van de aankomst na 1.55 uur. Een tijd waar Anne inderdaad ruim onder bleef. Mooi was het, dat we in Nederland live via internet de wedstrijd konden volgen en ook nog net op tijd waren om als verkeersregelaar de atleten van de Drunense Duinenloop de goede kant op de sturen. Al met al een mooie dag.

Uurwedstrijd in Rotterdam zondag 15 maart 2015.

Inderdaad een druk weekeinde. In Rotterdam werd op de atletiekbaan aan het Lange pad de uurwedstrijd snelwandelen gehouden. Bas van Andel verbeterde 2 clubrecords M60 nl de 10 km snelwandelen in 59:23,1 min(10,10km/uur) en dook daarmee na lange tijd weer onder het uur. Na één uur had Bas 10.118 m aangelegd eveneens een clubrecord M60

Zondag 22 maart 2015 snelwandelclinic in Drunen.

DAK was op 22 maart gastheer voor de snelwandelclinic. De deelnemers kwamen uit het hele land om een gehele dag met snelwandelen bezig te zijn. Helaas weinig eerstelingen die kennis wilden maken met het snelwandelen. In de ochtend werd de training begonnen met een algemene opwarming en een groot aantal oefeningen voor versterking van lijf en leden en uiteraard de rompstabiliteit. Dit deel werd verzorgd door Frank van Ravensberg, oud-Nederlands kampioen snelwandelen. Hierna werd het deel snelwandeltechniek gegeven met een korte interval training verzorgd door DAK trainer Theo van Houten.

Het ochtendprogramma sloot af met de Engelse mijl(1609m).

Uitslagen:	1500 m	Engelse mijl
Yvonne Grootswagers	10:01,8 min CR V35	10:35,9 min CR V35
Gerrit Romijn	10:25,5	11:08,4 min
Ad Leermakers	10:26,0	11:09,7 min
Mariëlla Netten	10:40,0	11:23,4
Adrie Romijn	10:50,7	11:39,5
Anne van Andel	7:15,4 CR(12,4km/u)	7:47,4 CR(12,3km/u)
Jan Netten	7:39,2 CR M45	8:12,2 CRM45
Bas van Andel	8:18,2 CR M60	8:53,2 CR M60
Gerard Wildeman	8:47,2 PR	9:21,4 PR

Na het eten werden twee groepen gemaakt. Een groep snelwandelde een rondje duinen, ruim 20 km, en de andere groep ging naar de Kaatsheuvels ijsbaan voor een rondje van ca 15 km. Onderweg kwamen we elkaar nog tegen. Een goed bezochte en gezellige snelwandelclinic in en op onze fraaie accommodatie.

Dwars door Dordt 28 maart 2015

Een wedstrijd over 10 km door Dordrecht met de start op de plaatselijke atletiekbaan en dan naar het centrum en terug. Bas en Anne van Andel waren van de partij. Op weg er naar toe kletterde de regen tegen de ramen van de auto dus de verwachtingen van het weer waren slecht. En inderdaad eerst was er nogal wat regen, maar tegen het einde werd het droog en de lopers hadden er beperkt last van. De snelwandelaars en hardlopers startten allen tegelijk. Tijdregistratie was elektronisch dus er kwam ook een netto tijd. Opvallend was dat er veel hardlopers na de snelwandelaars binnenkwamen. De tijd Anne 55:04 min, een eerste plaats en een parkoersrecord met bijbehorende beloning. Bas eindigde in 1.01:02 uur. Gezien de omstandigheden voor beiden een prima prestatie.

Düsseldorf 11 april 2015

Anne van Andel was naar Duitsland getrokken voor een 10 km op de baan en een 4 km over onregelmatige ondergrond de zogeheten cross, een nieuw onderdeel bij het snelwandelen in Duitsland. Anne legde de 4 km cross af in 22:34,5 min (10,63km/ur) en de 10.000 m op de baan legde Anne af in 54:11,73 min een evenaring van haar eigen clubrecord en dat een week na de 80 km van Sittard. Dit biedt nog aanzienlijke mogelijkheden.

Nacht van Loon 18/19 april 2015.

Pas gelopen. Anne van Andel wint opnieuw de 80 km vrouwen en de 15 uur. In het volgende clubblad komen we nog terug op de prachtige prestaties van Anne van Andel, Ad leermakers en Bas van Andel.



D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



TOPFYSIOTHERAPIE[®]
DRUNEN In vertrouwde handen



Odorex

Odorex ... voor een frisse start!

Lang, heel lang geleden introduceerden we de eerste deodorant in Nederland. Nu, 80 jaar later, zijn we de eerste en enige met een compleet assortiment deo's voor iedereen, voor elke situatie en voor zowel dagelijks als meerdaags gebruik. Kortom, we bieden je die deo's, die bij jouw persoonlijke wensen en leefwijze passen.

Tegelijkertijd zijn we voortdurend bezig om nieuwe deo's te ontwikkelen die nog beter beantwoorden aan mensen met specifieke wensen. Wil je meer over Odorex weten kijk dan op www.odorex.nl of bezoek onze facebookpagina facebook.com/odorexdeo.



Odorex

www.odorex.nl

Merk van:



ANNO 1851
KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS