

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 / VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL	1
DRINGENDE OPROEP	3
De Drunense Duinloop Commissie is op zoek naar uitbreiding commissie	3
CLUBDAGEN	5
COLUMN	15
DE WANDELENDE TAK	17
SNELWANDELEN	21
SPECIAL OLYMPICS REGIONALE SPELEN NIJMEGEN 27 JUNI 2015	24

VOORWOORD / VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL

Deze keer is er geen VOORWOORD van de voorzitter want er is geen voorzitter.

Ook VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL lijkt er geen nieuws te zijn dat vermeldenswaardig is voor in het clubblad.

Deze twee rubrieken missen jullie dus in deze uitgave van het clubblad.

Wij van de redactie wensen jullie een fijne vakantie, veilige reis en veel mooi weer.
Allemaal goed uitrusten zodat je na de vakantie weer fris aan de start staat bij DAK.

De vakantie is ook een mooie tijd om eens na te denken over al het werk dat verzet moet worden om deze club draaiende te houden. Vrijwilligers voor allerlei taken binnen de club zijn nog steeds welkom.

Kijk ook eens naar de oproep van de Drunense Duinenloop Commissie verderop in dit clubblad.

Een mooi vakantie verhaal is natuurlijk altijd welkom voor in het volgende clubblad.



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

DRINGENDE OPROEP

De Drunense Duinenloop Commissie is op zoek naar uitbreiding commissie

Over ruim 2 maanden begint de DDL-commissie weer met de voorbereidingen voor de 35^e editie van de DDL die in 2016 gehouden wordt op zondag 20 maart.

In de loop der jaren zijn we er in geslaagd om het evenement groter, bekender en professioneler te maken.

Het evenement heeft meer uitstraling gekregen de naamsbekendheid van DAK is ook hier door toegenomen. Binnen de regio zijn we inmiddels het grootste evenement.

Wij streven er naar om alles zo professioneel mogelijk te doen en elk jaar de lat iets hoger te leggen. Om dit te bereiken is het van groot belang dat de commissie wordt uitgebreid. Wij zijn op zoek naar nieuwe mensen die samen met ons mee willen werken om ons streven naar verbeteringen waar te maken

Vorig jaar heeft Willian Smits aangegeven dat na 2015 "na 10 jaar actief te zijn geweest voor de commissie" te stoppen.

Wij zoeken u 2 mensen die de taak van Willian kunnen gaan overnemen. Willian was samen met Joyce Musters mede verantwoordelijk voor het zoeken naar vrijwilligers. Het sterven van ons is om deze taak in toekomst met 3 mensen te gaan uitvoeren. Verder zijn we nog op zoek naar iemand die goed thuis is in ICT-zaken om ons commissie te komen versterken.

Zij die interesse hebben kunnen met mij contact opnemen zodat ik alle relevante informatie kan geven zoals:

1. wat de taak inhoudt
2. hoeveel tijd het gemiddeld kost
3. de vergaderfrequentie
4. werkwijze commissie
5. en alle eventuele antwoorden op vragen

Ik hoop van harte dat als we medio september weer starten met de voorbereidingen ik nieuwe commissie leden kan en mag verwelkomen.

Voorzitter DDL commissie

Walther de Vaan

Telefoon nummer 073-8885443 of 06-10576567

Mailadres wadevaan@ziggo.nl of waltherdevaan@dakdrunen.nl



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

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 4, 12 september, nr 5, 28 november.
Inleveren kopij voor nr. 3, uiterlijk 6 sept 2015.

CLUBDAGEN

Het is weliswaar nog aan de vroege kant, maar we kunnen het niet vroeg genoeg aankondigen.
De clubdagen worden ook dit jaar weer in het laatste weekend van september gehouden en wel op

zaterdag 26 en zondag 27 september a.s.

Wandelaars, recreanten, pupillen, junioren, specials en baanatleten voor ieder wat wils qua sportieve activiteit, maar ook een feestavond. Natuurlijk voor de jeugd ook weer een tentenkamp.

Hoe de dagen er verder precies uit gaan zien wordt de komende weken door de commissies ingevuld. Het begin is gemaakt, als jullie dat ook alvast willen doen door het weekend te noteren in jullie agenda belooft het weer een geweldig clubweekend te worden.

In het volgende clubblad volgt er meer informatie over het programma en de mogelijkheid van voor-inschrijving.

Namens het bestuur,

De organiserende/betrokken commissies:

WOC / NAC / WAK / Kantinecie / Feestcie / Jeugdbestuur / Trainers.

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 5 BRUNEN 3611 (0418) 321909

vanDelft | 
Elshout

Van Delft Elshout BV
Kapelstraat 56B
5154 AX Elshout
hein@vandelftelshout.nl

T 0416 - 37 49 66
www.vandelftelshout.nl

vanDelft | 
Staal

Van Delft Staal BV
Middelweg 4
5253 CA Nieuwkuijk
info@vandelftstaal.nl

T 073 - 760 01 32
www.vandelftstaal.nl



OPROEP !!!



Hallo leden en familieleden van DAK,

Op **dinsdagochtend 25 augustus a.s. (laatste dinsdag van de schoolvakantie), van 8.30 uur tot 11.30 uur**, komen er kinderen in de leeftijd van 6 jaar t/m 12 jaar uit Drunen voor een sportieve en gezellige ochtend bij onze atletiek- en wandelvereniging DAK in het kader van Jeugd Vakantie Vreugd.

Zij gaan deze ochtend kennismaken met een aantal atletiekonderdelen zoals het sprinten, verspringen, hoogspringen en werpen door middel van het afleggen van een circuitje. Aan het eind ontvangen zij allemaal een diploma met daarop de behaalde resultaten. Deze clinic is voor hen een mooie manier om te ontdekken wat atletiek nou precies is en wat er allemaal voor onderdelen zijn en hoe je de onderdelen moet beoefenen.

Om deze ochtend goed te laten verlopen zijn wij nog op zoek naar hulp.
We hebben namelijk vrijwilligers als begeleiders bij de groepen nodig en bemanning op de onderdelen.

Heb je tijd en/of zin laat het dan s.v.p. weten door een mailtje te sturen aan het jeugdbestuur. Het is een gezellige ochtend en we kunnen iedere hulp gebruiken van jong tot oud.

Hopelijk kunnen wij op een aantal van jullie rekenen!

Alvast bedankt namens het Jeugdbestuur.

jeugdbestuur@dakdrunen.nl





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

In de vorige en 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. Vooral zij die net 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 te raadplegen.

Peter Goedhart
Sportmasseur/Looptrainer

Dit keer de klacht: pijn aan de achillespees / ook wel achillespeesontsteking.



De achillespeesblessure kan zich op verschillende plaatsen manifesteren:

- de aanhechting van de pees op het hielbeen
- de pees met de omringende weefselstructuren zoals rond de hiel.
- een ontsteking van de slijmbeurs aan de voorzijde van de achillespees

De achillespeesontsteking kan ontstaan door overbelasting als gevolg van hardlopen. De pijnklachten komen voor tussen het hielbeen tot circa 10 centimeter daarboven. Meestal ontstaan de pijnklachten geleidelijk en nemen deze toe naarmate er gewoon doorgetraind wordt. Uiteindelijk kunnen de klachten zo verergeren dat er een constante pijn aanwezig is en overgaat in een chronische pijn, die zelfs tijdens het wandelen wordt ervaren.

Oorzaken

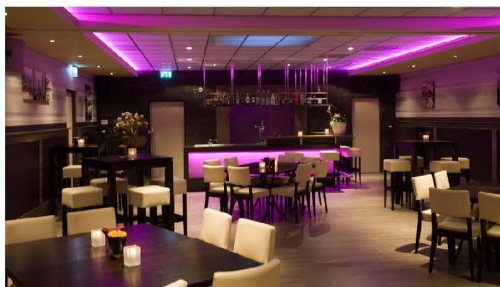
De oorzaak van deze blessure is meestal een combinatie van verschillende factoren:

- Te intensief trainen, waardoor een te hoge belasting op deze pees ontstaat;
- Heuveltraining;
- Training op een harde ondergrond;
- Onvoldoende warming-up;
- Een standafwijking van de voet en/of knie;
- Beenlengte verschil;
- Verkorte of stijve kuitspieren;
- Overgewicht;
- Slechte demping (door bijvoorbeeld versleten schoenen);
- Verkeerde loopschoenen.

de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum



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

Restaurant

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



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

Behandeling en advies

De achillespeesontsteking is goed behandelbaar. Rekken en lokale ijsbehandeling zijn in de eerste fase na het oplopen van de blessure het meest effectief. Daarnaast is het belangrijk om de achillespees tijdelijk te ontlasten door minder (intensief) te hardlopen. Wanneer de loper pijnvrij is met wandelen, kan er met een zeer gedoseerd hardloopschema (vaak een aantal minuten hardlopen afgewisseld met een aantal minuten wandelen) begonnen worden met de trainingsopbouw. Het is verstandig om vooral voor de beginnende loper direct een sportfysiotherapeut te raadplegen. Deze kan onderzoeken of een standsafwijking van knie of voet de oorzaak is van de klachten. Na deze behandeling kan een trainer of sportmasseur je weer begeleiden zodat de (loop)trainingen weer hervat kunnen worden.

Wat kun je zelf doen?

Stop of verminder direct je looptraining ook al heb je op korte termijn een loop doel voorgenomen en ga in overleg met je looptrainer;

Vervang je looptraining door bijvoorbeeld rustig fietsen voor kracht en conditiebehoud.

Koel de pijnlijke plek met ijs 3- 4 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 de achillespees 4-5 keer per dag, bv door de hakken over een traprede te plaatsen, alleen de bal van de voet op de trede en de hiel vervolgens naar beneden drukken;

Hervat de looptraining met korte stukjes hardlopen pas nadat je weer pijnvrij kunt wandelen. 4 x 2 minuten hardlopen in zone 1 afgewisseld met wandelen.

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

Laat je adviseren door een deskundige (sport)fysiotherapeut/ sportarts/ sportmasseur of podotherapeut;

Laat eventueel zooltjes aanmeten voor een afwijkende voet- en/of onderbeenstand;

Laat je hardloopschoenen controleren. Een sportschoen kan er nog goed uitzien als deze jaren nauwelijks gebruikt in de kast staat maar de demping is er gegarandeerd uit.



DE VOORSTE VENNE

[restaurant
Vandrunen]



**18e DAK
RUNNING CENTER
WANDELTOCHT**



**De wandelingen gaan door
het Nationale Park
"De Loonse en Drunense Duinen".**



**Zaterdag 29 augustus
2015**

Hoofdsponsor
RUNNING[®]
Center
Waalwijk
walking- en running specialist



Atletiek- en Wandelvereniging

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 aanhangsers met grond, bouw-
en sloopafval, hout, puin, etc.

ARNO v.d. DUNGEN Hedikhuizen - Haarsteeg
Lambertusstraat 11a - 5256 TB HEDIKHUIZEN - telefoon 0416-660636 - www.arnovddungen.nl

Sloop-Asbest en Bodemsanering / Transport- en Recycling / Houthandel DHZ 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

COLUMN

Dodenherdenking? Niet voor jou de boulers van Bâtard

Al 32 jaar ren ik rondjes op de baan. Eerst op gras, daarna werd het kunststof. Dat deed aan het rondje niks af, je bleef maar in die tredmolen hangen. Soms mogen we ook de andere richting op lopen, of in andere banen. Was net zo saai, of net zo gezellig – het is maar hoe je dat voelt. Die tredmolen mag ik wel. Anders had ik mijn hardloopschoenen al lang aan de wilgen gehangen. Een hardloopbaan gebruik je om op hard te lopen. En niet om er gedurende de kern - het belangrijkste deel van de training om jezelf te verbeteren, al valt er aan een 58-jarige 'atleet' helemaal niks meer te versleutelen om die sneller laten rennen – stil te gaan staan. En toch gebeurde dat op een maandagavond. Logisch, het was 4 mei. Dus hielden we samen met wandelgroep van Theo van Houten twee minuten stilte. Ik moet wel eerlijk zijn: vijf minuten voor acht ging ik harder de 400'tjes lopen dan ik in tijden met een training had gedaan, maar ik wist dat die rustpauze eraan zat te komen. Je houdt jezelf natuurlijk voor de gek, maar ja, dat krijg je ervan als je weet dat je looptempo alleen nog maar een neerwaartse spiraal kent.

Precies om acht uur klonk het fluitje van onze trainer, Rinus. Iedereen stond stil. Met de armen op de rug, of over elkaar geslagen. Sommigen denkend aan hen die in de Tweede Wereldoorlog voor onze vrijheid waren gesneuveld. Zelf was ik daar pas na driekwart minuut toe in staat: ik moest eerst bijkomen van die te grote inspanning.

Stilstaan, in gedachten verzonken raken, dan komen de geluiden die uit de omgeving hoort des te harder binnen. En geluiden waren er. Vogeltjes zongen hun vrijheidslied. Het getik van tennisballen, heen en weer. Stemmen van jongelui: de Tweede Wereldoorlog, het zei hen waarschijnlijk niets.

Ik hoorde ook andere ballen. Jeu de boules ballen. Ook andere stemmen, veel geroezemoes rondom de banen van Bâtard. Dertig, veertig mannen en vrouwen die doodleuk met hun sport bezig waren, tussen acht uur en twee minuten over acht. Tijdens Dodenherdenking. Ze zouden zich kapot moeten schamen. Want zij zouden beter moeten weten. Een enkeling zal de oorlog nog meegemaakt hebben, de rest van die grijze garde kent de verhalen van hun ouders.

Zal het kwaai wil zijn? Ik denk het niet. Het zal wel onwetendheid zijn geweest. In ieder geval is het nu gezegd en opgeschreven. Wellicht wordt het opgepikt en zal volgend jaar op 4 mei tussen acht uur en twee minuten over acht het getik van de ballen zwijgen, net zoals de jeu de boulers zelf.

Kees Klijn

MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



DE WANDELENDE TAK

Juli 2015

Op dit moment is de WandelCommissie druk bezig met de organisatie van de 18^e DAK RunningCenter Wandeltocht op **zaterdag 29 augustus 2015**.

Er is die dag geen training dus een mooie reden om toch bij DAK actief te zijn door mee te wandelen en de WAK niet in de kou te laten staan. Er is voor eenieder wel een afstand die gewandeld kan worden, want men kan kiezen tussen 5, 10, 15, 25 of 40 km. Dus DAK-leden meld je aan via de website, het is dan ook nog voordeliger dan dat je je op de dag zelf inschrijft, n.l. €3,--

Met de wandelgroetjes van
Louis Muskens.

**18e DAK
RUNNING CENTER
WANDELTOCHT**

De wandelingen gaan door
het Nationale Park
"De Loonse en Drunense Duinen".

**Zaterdag 29 augustus
2015**

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



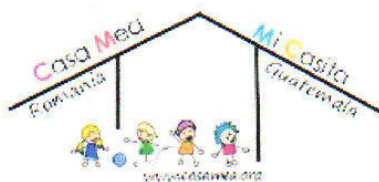
- Gezellig een hapje of een drankje in de Brasserie
- Uitgebreid dineren in het restaurant
- Geheel verzorgd feest in een van onze feestzalen

- 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

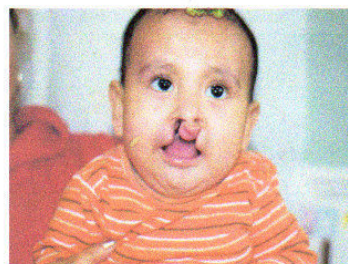
info@remise.nl
www.remise.nl
Tel. 0416-372393



Mi Casita en Antigua Guatemala is een stichting die zich richt op de opvang van kinderen in Guatemala die uit huis zijn geplaatst vanwege verwaarlozing, misbruik en/of extreme armoede, te vondeling zijn gelegd of wees zijn. We richten ons op kinderen met een hazenlip en/of open gehemelte. Dit is een

aandoening die hier veel voorkomt en waar de meeste tehuizen niet de middelen voor hebben om voor de benodigde operaties en behandelingen te kunnen zorgen. I.s.m. een Nederlandse stichting kunnen wij ze wel deze zorg bieden. Maar natuurlijk zijn ook kinderen zonder deze aandoening welkom. De plaatsing in ons tehuis gaat via een officiële instantie en rechters.

Wij maken deel uit van de Amerikaanse stichting Casa Mea, die sinds 2007 een tehuis in Roemenië hebben. We vinden het belangrijk dat de kinderen voelen dat ze deel uitmaken van een familie. Om dit te realiseren willen we tehuizen voor niet meer dan 7-12 kinderen, zodat ze de persoonlijke aandacht krijgen die ze nodig hebben. Dit met behulp van een team met verzorgsters, een psycholoog, sociaal werker, tandarts en kinderarts. In ons tehuis in Guatemala kunnen we onderdak bieden aan 12 kinderen van 0-3 jaar, totdat ze meerderjarig zijn.



Te vondeling gelegd, hij wacht nu op een plekje in Mi Casita.



Het huis in San Pedro las Huertas

Aangezien er veel problemen met kinderhandel en illegale adopties waren, zijn de regels voor weeshuizen in 2008 veranderd en erg streng geworden. Vandaar dat het nu al ruim een jaar duurt om alle programma's waar we mee moeten werken, goedgekeurd te krijgen. We zijn nu eindelijk zo ver dat we binnenkort de huisinspectie kunnen verwachten, maar daarvoor moet het huis helemaal ingericht en kindvriendelijk zijn. Dit

betekent dat we heel veel spullen nodig hebben, zoals ledikantjes, stapelbedden, beddegoed, kledingkasten, speelgoed, kleding, babystoelen, luiers, keukenspullen, gordijnen, een speeltoestel, bureau, traphekjes, decoraties voor de kinderkamers, verf enz. En daar is natuurlijk geld voor nodig (want vanwege de hoge transportkosten kunnen er niet echt spullen gedoneerd worden vanuit Nederland). Hiervoor vragen we uw hulp, en echt alle kleine beetjes helpen! Hartelijk dank.

Jessica Stevens, Mi Casita en Antigua Guatemala
www.casamea.org
jstevensdb@hotmail.com
 Regiobank NL59 RBRB 0688 2990 40 o.v.v. Mi Casita



Het uitzicht vanaf het dakterras



SNELWANDELEN

Een terugblik van de afgelopen periode waarin veel is gesnelwandeld.

De Nacht van Loon 18/19 april 2015 was in het laatste clubblad wel kort genoemd, maar de uitslagen nog onvolledig.

Ad Leermakers, Anne van Andel en Bas van Andel stonden aan de start voor hun 15 uren snelwandelen. Het was niet gemakkelijk, hoewel het weer redelijk was. Toch waren de prestaties indrukwekkend.

Vooraf in de nacht krijgen alle snelwandelaars wel een dip(je). Behalve de 15 uren is er ook een klassement voor de 80 km, die ook binnen de 15 uren moet worden afgelegd.

Anne van Andel soleerde prachtig naar de eerste plaats op de 80 km en de 15 uren. Vele bekens waren haar deel. De 80 km legde Anne af in 9.17:50 uren, royaal sneller dan een jaar geleden. In de 15 uren legde Anne een afstand af van 123,326 km (8,213km/uur) een duidelijke verbetering van haar afstand in 2014.

Bas van Andel snelwandelde de 80 km 10.12:29 uren en in de 15 uren legde Bas een afstand af van 115,555 km en dit is verder dan Bas ca 25 jaar geleden aflegde in Loon op Zand. De jaren tellen blijkbaar niet.

Ad Leermakers was zonder al te veel verwachtingen gestart, gezien de korte tijd tussen zijn herstel en deze 'Nacht van Loon'. Maar Ad liep zeer goed en na 80 km noteerde Ad 12.36:38 uren en de 15 uren betekenen een afstand van 94,641 km. Ook Ad een tevreden mens. Gelukkig tevreden deelnemers en een goede organisatie met de start en finish in de sporthal. Misschien een idee, om voor de vele wandelaars/bodywalkers volgend jaar ook mee te doen. In estafette vorm is ook mogelijk.

Stroopwafelwedstrijd 14 mie 2015 in Gouda.

Deze snelwandewedstrijd is ingebed in de Stroopwafel instuifwedstrijd, een gezellige wedstrijd.

Naast de 3 snelwandelaars Anne van Andel, Anne van Nierop en Gerard Wildeman waren ook Justus en Stijn van Nierop actief.

Anne en Gerard startten op de 5 km snelwandelen.

Anne ging voortvarend van start met een snelheid boven de 12 km/uur, wat Anne enkele ronden kon vasthouden. De rondetijden liepen daarna langzaam op, maar er zat nog een sterke laatste ronde in om de eindtijd toch nog te verbeteren en dat lukt met 26:38,0 min (11,25 km/uur) een clubrecord.

Gerard Wildeman was benieuwd hoe het zou gaan.

Gerard traint nog niet zo lang bij DAK, maar maakte al duidelijk vorderingen. Ook Gerard startte enthousiast, maar koos daarna een mooie constante snelheid, die hij goed kon vasthouden. In de tweede helft kon Gerard de snelheid langzaam iets opvoeren. Zijn 28:40,3 min betekende een clubrecord M50 en uiteraard een persoonlijk record.

Anne van Nierop snelwandelde de 3 km in een fraaie stijl en mooie tijd van 22:30,4 min (8,0km/uur) een clubrecord Meisjes Junioren D.

We hebben nog gekeken naar de verbetering van het clubrecord M55 bij hoogspringen van Justus van Nierop naar 1,58 m een verbetering van 10 cm van zijn eigen record.

Later op de dag snelde zoon Stijn op de 400m naar een persoonlijk record in 58,70 sec.

Een geslaagde atletiekdag met stroopwafels erbij.



Weert. 23 mei 2015.

Anne van Andel beste tijd ooit op de 50 km snelwandelen.

In Weert werd een wandelweekeinde gehouden met vele afstanden van 50 km tot 24 uur snelwandelen. Anne van Andel en vader Bas startten op de 50 km. Anne snelwandelde in een mooi constant tempo en realiseerde daarmee een eindtijd van 5.19:36 uur (9,3 km/uur), de snelste Nederlandse vrouw. Uiteraard een clubrecord. Vader Bas kwam over de eindstreep na 6.01:06 uur (8,3 km/uur), maar was graag net onder de 6 uur gefinisht.

Onderlinge jeugdwedstrijd 23 mei 2015

Op deze zaterdag was weer een onderlinge wedstrijd voor de pupillen en junioren georganiseerd en deze keer zat er ook snelwandelen bij als lang onderdeel. Vooraf was tijdens de training aandacht gegeven aan de techniek van het snelwandelen. Kort voor de start werd dit nog even aangetipt, omdat er ook meerdere niet DAK-kertjes meededen. Belangrijk: niet hardlopen en dat ging de kinderen prima af en er werd dan ook technisch goed gelopen en met mooie snelheden. De kinderen met aanleg hiervoor waren er al uit te halen.

27 mei 2015 Jambes, avondwedstrijd in België.

Jambes is een voorstad van Namen en organiseerde deze avond een grote internationale wedstrijd, Grand Prix International d'Athlétisme de Wallonie, waar ook internationale snelwandelaars aan de start van de 5 km kwamen, oa enkele snelle Hongaarse dames. Anne van Andel ging er heen om een sterke tijd neer te zetten in dit veld. En dat lukte. Anne ging in de kopgroep mee en bleef uitstekend volgen. Halverwege zette Anne de aanval in op de tweede Hongaarse en met succes. Ze ging er vlot langsheen. Anne bleef de snelste Hongaarse wel volgen, maar langzaam werd de afstand iets groter. Op het einde, de laatste 2 ronden liep Anne weer in, maar de afstand was iets te groot om haar nog te bedreigen. Eindtijd: 25:27,51 min (11,78km/uur) een verbetering van ruim een minuut. Tevreden gingen we naar huis.

31 mei 2015 Herentals, België.

Anne en Bas van Andel kwamen hier uit op de 5 km op de baan. Ook hier een sterk veld voor beiden. Anne kon zich goed optrekken aan de mannen en een oud-olympiagangster, die in België woont. Resultaat Anne won in een tijd van 25:27,46 min een clubrecord en Bas van Andel zat in een groepje met ongeveer dezelfde snelheid en pas op het einde werd dit beslist. Bas scoorde 29:30,52 en komt daarmee steeds dichterbij zijn beste tijd.



Bas van Andel



Anne van Andel

Armentieres 7 juni 2015 Frankrijk

Bas en Anne van Andel waren vertrokken naar Armentieres net over de grens van België en Frankrijk voor een 20 km. Anne liep een gedegen wedstrijd in een tijd van 1.53:52 min slechts 2 min boven haar beste tijd. Bas werd helaas uit de wedstrijd gehaald vanwege een snelwandeltechnische fout. Dat kan ook bij het snelwandelen horen.

Zeslanden wedstrijd in Bedford Engeland 21 juni 2015.

Anne van Andel een clubrecord op de 10 km en zilver bij de landenwedstrijd. Anne was uitgenodigd om Nederland bij de vrouwen te vertegenwoordigen bij deze zeslanden wedstrijd vanwege haar prestaties op de 10 km. Anne liep zeer sterk en ging lang met de kopgroep mee. Langzaam moest ze de snelste dame laten gaan, maar de tweede plaats stelde Anne veilig ondanks een sterk opzetten van nr 3 in de wedstrijd. Haar eindtijd van 54:03,97 min (11,10km/uur) betekent een Clubrecord en Anne heeft haar zinnen al gezet op een tijd onder de 54 minuten. Trots staat Anne in het oranje op het podium.

De prestaties van de mannen en de vrouwen werden opgeteld en voor de eerste keer won de Nederlandse ploeg de zilveren plak. Felicitaties.



Zeslandenwedstrijd Anne 2de plaats 21 juni 2015

NK masters 14 juni 2015.

Op de website van DAK staat al een mooi verslag van Anne over deze wedstrijd met vele DAK medailles.

De resultaten van de snelwandelaars: 5 km mannen Jan Netten Goud M45 tijd 27:21,86 min; Gerard Wildeman Goud M50 tijd 28:31,10 min; Bas van Andel 29:10,02 min. Brons M 60. Allen gefeliciteerd.

Onderlinge wedstrijd 25 juni 2015. Veel snelwandelrecords.

Anouk van Dal startte op de 1 km en liep een clubrecord meisjes junioren D met haar tijd van 6:06,85 min (9,81km/uur) heel snel voor een D juniore.

De 3 km. Anne van Andel startte uitstekend en volgde lang de snelste man van het veld. Langzaam liet ze hem gaan, maar het tempo bleef hoog. De laatste paar ronden ging alles uit de kast om voor het eerst onder de 15 minuten te eindigen, gelukt in 14:49,69 min(12,14km/uur) een clubrecord. Gerard Wildeman snelwandelde een sterke wedstrijd en had twee naaste belagers met oa Bas van Andel. Gerard werd in totaal 2^{de} bij de Masters in 16:48,09 min(10,71km/uur) en een clubrecord M50. Bas kwam daar kort achter binnen in 16:55,13 min (10,64km.uur) een clubrecord M 60 . Veel deelnemers verbeterden hun beste tijd zoals oa. de winnaar André van Slooten met 13:30,45 min (13,32km/uur).

SPECIAL OLYMPICS REGIONALE SPELEN NIJMEGEN 27 JUNI 2015

Pedro Tromp en Harrie Verhoeven hebben dit jaar hieraan deelgenomen. Voor de organisatie was dit een wedstrijd om alvast te oefenen voor volgend jaar. Dan worden de Special Olympics Nationale Spelen georganiseerd in Nijmegen. Theo had ons 's morgens naar Nijmegen gebracht die vervolgens naar het NK A-B junioren in Breda vertrok. Het was natuurlijk prachtig weer en de 2 mannen hadden er zin in en scoorden beiden veel medailles.

Maar de wedstrijd begon met een gezamenlijke warming up door alle atleten op muziek van K 3. Harrie liep de 100m in zijn divisie 40,01 sec. en werd daarmee tweede, een zilveren medaille. Ook met het kogelstoten met 4 kilo een tweede plaats 3,33m en weer een zilveren medaille. Balwerpen werd een derde plaats met 9,26m een bronzen plak. Pedro snelde op de 100m naar een tijd van 21,71 sec in zijn divisie een derde plaats. Bronzen plak.

Kogelstoten een persoonlijk record met 5,94m en een tweede plaats. Dus zilver. Met balwerpen gooide Pedro maar liefst 18,55 m goed voor een bronzen medaille. Van de organisatie kregen we een heerlijk lunchpakket. Theo kwam ons weer halen. Bedankt.

Op 1, 2 en 3 juli 2016 zijn de Nationale Spelen in Nijmegen. Wij willen daar natuurlijk met een grotere groep aan deelnemen.

Ria van Houten





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:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS