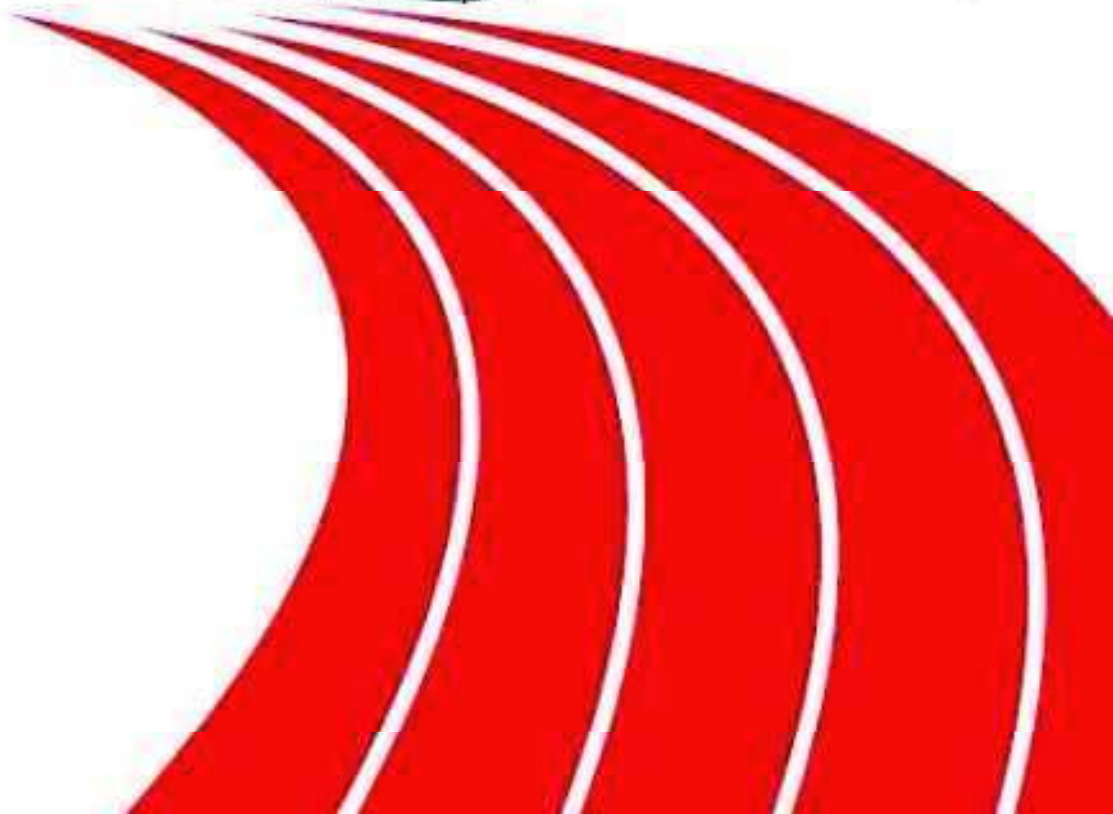


OnderDAK

clubblad van



Atletiek- en Wandelvereniging



De beste in vers



EMTÉ is uitgeverij van de Supermarkt met de beste slager, beste kaasafdeling en de beste bakkerij. Onze winkel vindt u vooral in Zandvoort, Breda en Twente. En als we ergens zitten, zijn we volgens onderzoek het ook de beste vers supermarkt, meest vers, nog leuker goedkoper dan de meeste andere supermarkten. Ook, dat is lekker boodschappen doen! We 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
VAN DE BESTUURSTAFEL	5
AAN DE LEDEN VAN DE VERENIGING,	7
AFSCHEID:.....	9
VAN DE PENNINGMEESTER	11
INGEZONDEN	13
Sportieve atletiekochtend bij DAK	13
D spelen Amsterdam	15
Voorwoord bij Centurion 100 mijl op Eiland Man,	17
Willian Muskens-Smits neemt na 10 edities afscheid	20
Nieuwe commissieleden hard nodig voor organisatie Drunense Duinenloop	21
Inschrijven voor Drunense Duinenloop,	21
DAK MOUNTAINBIKETOUR 6^E EDITIE	22
Wordt weer herfst !?	23
DE WANDELENDE TAK	25
18e DAK Running Center Wandeltocht	25
WEDSTRIJDVERSLAGEN	27
Baanatletiek	28
SNELWANDELEN	31
Nederlands Kampioenschap 20 km snelwandelen zondag 2 augustus 2015	31
Düsseldorf, Duitsland 8 augustus 2015	31
Ieper, België. 28 augustus 2015	32
Sprintdriekamp Veenendaal. 5 september 2015	32



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

De laatste voorzitter van DAK heeft meerder keren proberen aan te geven dat we een vereniging zijn en dat we dus dingen samen moeten doen. Deze boodschap is mijns inziens nog niet voldoende begrepen of opgepakt:

- Je bent lid van een vereniging of klant bij een bedrijf
- Een vereniging wordt gesponsord, een bedrijf sponsort
- Bij een vereniging doen we dingen samen, bij een bedrijf betaal je voor een product of dienst
- Aan een vereniging betaal je contributie, bij een bedrijf neem je een abonnement.
- Bij een vereniging kom je sporten, bij een bedrijf ga je consumeren
- DAK is een vereniging, een sportschool is een bedrijf
- De contributie bij DAK is ca. €15,-/mnd, bij een sportschool betaal je ca. €50,-/mnd

Er zijn wellicht nog veel meer verschillen aan te geven tussen een vereniging en een bedrijf, maar de hamvraag is; wat is een vereniging?

- Een vereniging is **niet** het bestuur of de commissies, die alle taken en functies die nodig zijn om het rad te laten draaien voor je uitvoeren
- Een vereniging zijn niet de trainers en de onderhoudsploeg van de baan en het clubhuis die ervoor zorgen dat je veilig, onder begeleiding kunt sporten

Nee!, de vereniging, dat ben JIJ! en alle andere leden, dat zijn we SAMEN!

Alle commissies zijn slechts groepjes leden (let op, een vrijwilliger is ook een lid) die faciliteren dat WIJ! op een leuke, sportieve, fanatieke, veilige en betaalbare manier samen kunnen sporten. Op het moment dat JIJ niet aan het sporten bent, zou het best kunnen zijn dat ook jij wat tijd kunt spenderen aan dingen die je leuk vindt en waar je goed in bent.

Het bestuur heeft onlangs een lijst opgesteld ("taken en functie matrix") waarin vele taken staan waar nog invulling voor nodig is. In deze lijst wordt aangegeven wat de taak of functie behelst en hoe vaak en hoeveel uur er voor deze taak op jaarbasis nodig zou zijn.

De vrijwilligerscommissie gaat met deze lijst in de hand aan de slag (je hebt hier onlangs een email van ontvangen), om proberen invulling te geven aan vele taken die nu vacant zijn, of taken die wat meer handjes nodig hebben om het werk te vergemakkelijken. (meer info; email naar vrijwilligerscommissie@dakdrunen.nl)

Leden of commissies die constateren dat ook zij vacatures hebben, of zich juist willen aanmelden om wat voor de vereniging te betekenen, roep ik op om contact op te nemen met de vrijwilligerscommissie.

Ik vertrouw erop dat we er SAMEN uit gaan komen,

Groeten Kees Klerx

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

VAN DE BESTUURSTAFEL

De jury coördinatoren zijn de voorbereidingen aan het treffen om samen met AC-Waalwijk medio september een jurycursus te starten. Op dit moment zijn er 12 aspirant juryleden aangemeld. Wij wensen de nieuwe juryleden veel succes met deze cursus!

De looptrainers zijn de voorbereidingen aan het treffen voor de volgende start-2-run, welke zal beginnen op de 1^e zaterdag van september.

De clubdagen staan weer voor de deur. Het aanmeldformulier is reeds geopend. Meld je op tijd aan (uiterlijk 20 sept.), zodat de organisatie (WOC) deze dag kan gaan voorbereiden. Deelname is gratis.

Voor zover het daar nu naar uit ziet komt er ook weer een tentkamp-overnachting en zal de feestcommissie nog wat op touw gaan zetten. Nadere informatie volgt z.s.m. via de commissies.

De DDT-commissie (DAK Drunense Duinen Trail) is al maanden bezig met de voorbereiding van de trail die gehouden zal worden op zondag 18 oktober. Je kunt je nog inschrijven.

Vergeet niet dat de volgende DAK-ARR dualmeet gehouden wordt op dinsdag 15 september. We roepen alle lopers op om mee te doen, want we hebben een puntenachterstand.

Als je de bovenstaande activiteiten bekijkt, lijkt het erop dat bij DAK alles in kannen en kruiken is, maar helaas zijn er een aantal zaken die geen doorgang vinden, of in de nabije toekomst niet door kunnen blijven gaan. Sinds 1 juli verschijnen er bijvoorbeeld geen artikelen meer in de krant, omdat er in geen pr-commissieleden zijn. Ook schort het op dit moment aan extern overleg met Mikz (huurder van het clubgebouw, belangrijke bron van inkomsten), de gemeente (vergunningen), Natuurmonumenten (vergunningen), voorzittersoverleg van regio 13 etc. omdat we op dit moment geen voorzitter hebben. Bovendien hebben we binnenkort geen penningmeester meer. Daarnaast zijn er nog diverse taken die blijven liggen door onderbezetting van diverse commissies. Op korte termijn (maximaal 6 maanden) zullen we dit nog niet zo zeer merken, maar al snel gaat deze situatie escaleren. Het bestuur, of wat daar nu nog van over is, is hierover zeer bezorgd. Het bestuur is dan ook erg blij dat een groep leden, de vrijwilligers commissie, zich actief bezig zal gaan houden met het werven van leden voor bepaalde taken en/of functies. Indien een aantal functies niet door ons (lees DAK leden) zal worden ingevuld, kan het zijn dat we genooddakt zijn om hiervoor betaalde krachten in te moeten zetten, wat uiteraard zal moeten worden doorberekend in de contributie. We vertrouwen erop dat we samen met de vrijwilligerscommissie voor de volgende Algemene ledenvergadering 2016 leden, hebben kunnen vinden die een aantal belangrijke taken kunnen invullen, zodat we de contributie niet buitensporig hoeven te verhogen. Onlangs heb je een bericht ontvangen van de vrijwilligers commissie, dat zij aan de slag gaan om vacante functies en taken in te gaan vullen. Kans bestaat dat ook jij binnenkort door de commissie wordt benaderd. Denk alvast na over wat je leuk vindt en waar je goed in bent, of misschien weet je iemand anders, die wellicht wat taken voor de vereniging zou kunnen doen. We hopen samen met de leden elkaars krachten te ontdekken en te benutten.

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 5, 28 november.
Inleveren kopij voor nr. 5, uiterlijk 22 november 2015.

**DE WANDEL- EN
HARDLOOPSPECIALIST**

RUNNING
Center
WAAALWIJK

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 TORRENSSTRAAT 6 RIJNEN 1811 (0915) 371900

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

AAN DE LEDEN VAN DE VERENIGING,

Redactie; Dit ingezonden stuk was wegens omstandigheden niet geplaatst in het vorige clubblad, onze excuses hiervoor.

Ingezonden door Kees Klerx, Mei 2015, naar aanleiding van de Algemene Ledenvergadering 2015

Toekomst DAK in gevaar?!

“DAK is een vereniging met aanzien in onze gemeente en in de atletiekwereld, we beseffen zelf niet hoe goed dat we zijn” zijn woorden van Theo van Houten, al meer dan 40 jaar lid van onze vereniging. Ik heb Theo dit de afgelopen paar jaar dat ik lid ben van de club al meerdere keren horen zeggen. Wanneer ik met een schuin oog naar andere verenigingen kijk ben ik daar ook steeds meer van overtuigd, ondanks dat we organisatorisch (te) veel lege plekken hebben. Lege plekken op cruciale posities, kan een tijdje “werkbaar” zijn, of in elk geval de problemen vooruit schuiven zonder dat we er (naar buiten toe) last van hebben. Maar het kan niet uitblijven of de hiaten in de organisatie leiden tot ernstige problemen voor de vereniging. Denk hierbij aan het niet meer kunnen organiseren van bepaalde evenementen, het achterblijven van structureel onderhoud aan baan, clubhuis en materialen, extern overleg met gemeente, huurders van het clubgebouw, voorzitters van verenigingen, Atletiekunie, natuurmonumenten, et cetera.

De onderbezetting in de vele commissies heeft er toe geleid dat DAK heeft moeten bedanken om de Nederlandse Kampioenschappen Atletiek 2016 te organiseren.

Waarom ben ik bestuurslid geworden?

Wat was mijn beweegreden om toe te treden tot het bestuur? Na enkele proeftrainingen begin 2010, al voordat ik formeel lid van DAK was, ben ik naar de ALV gegaan. Tijdens die ALV bleek dat er diverse vacatures waren. Ik wilde graag lid van de vereniging worden, de club leren kennen en wat voor de vereniging betekenen. Ik werd toen uitgenodigd om vrijblijvend bestuursvergaderingen bij te wonen, waarna ik het besluit heb genomen om mij verkiesbaar te stellen. Natuurlijk was er sprake van een “portefeuille”, maar die was en is zeker niet zaligmakend. Taken die er liggen worden verdeeld onder de bestuursleden, waarbij wel rekening wordt gehouden met “de portefeuille”, maar het meest worden zaken toch verdeeld naar interesses en kwaliteiten. Zo heb ik mij bijvoorbeeld veel bezig gehouden met de ledenadministratie en de website, zaken die primair niet in de recreantenportefeuille staan.

Bestuursmatrix, vacante taken en functies

Om de behoefte van taken transparant te maken, heeft het bestuur “de bestuursmatrix” opgesteld, waarin zichtbaar is welke taken door wie worden uitgevoerd en welke taken en functies vacant zijn. Deze matrix wordt door de vrijwilligerscommissie als handvat gebruikt om met het wervingsteam leden te gaan benaderen om bepaalde taken in te vullen. Per taak is aangegeven hoeveel uur per jaar hiervoor nodig is. Mocht je zelf nieuwsgierig zijn welke taken er vacant zijn, neem dan gerust contact op met vrijwilligercommissie@dakdrunen.nl. Ook zou het kunnen zijn dat de vrijwilligerscommissie met jouw contact gaat opnemen (of al heeft opgenomen) om te polsen of er een taak bij jou zou passen.



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?



S² 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

Waarom zou ook jij wat voor de vereniging kunnen betekenen?

Overdenk wat je leuk zou vinden om voor de vereniging om te doen, denk hierbij primair **niet** aan functie- of taakomschrijvingen, maar aan belangstellingsgebieden, zoals ICT, PR, organiseren, facilitair, etc. Je hoeft geen bestuurder te zijn of denken alle wijsheid in pacht te moeten hebben om je aan te melden voor een bestuurs- of commissiefunctie. Bepaal je interessegebied en neem contact op met een van de kaderleden of bestuursleden, want feitelijk is er geen drempel, er is alleen een virtuele drempel waar je overheen moet, want wat je ook gaat doen, we doen het met z'n allen, we zijn een vereniging, geen sportschool!

Neem gewoon contact met ons, om vrijblijvend enkele keren aan te schuiven bij een van de (commissie) vergaderingen. Zie je het dan eventueel alsnog niet zitten, niets mis mee, even goede vrienden, maar dan heb je het wel geprobeerd ☺! Weet je niet waar je moet beginnen? Neem dan contact op met vrijwilligerscommissie@dakrunen.nl. Ook deze commissie heeft versterking nodig om te zoeken naar leden die wat voor de vereniging willen doen, misschien is dat wel iets om mee te beginnen, dan kun je op een snelle manier de club leren kennen.

Groeten,
Kees Klerx

AFSCHEID:

De Clubdagen 2015 eind september, zullen voor Fleur v.d. Linden bij DAK-Drunen haar afscheidswedstrijd (officiële 7-kamp) worden. Ze stapt daarna over naar A.V. Sprint-Breda, waar ze op haar specialiteit het polsstok-hoogspringen en 7-kamp voor deze club in wedstrijdverband mag uitkomen.

Fleur heeft een mooie en leuke tijd gehad bij DAK, ze is in 2008 als C-pupil begonnen. Ze heeft vele Indoor- en outdoor clubrecords neergezet en is ook vanaf 2008 clubkampioen meerkamp geworden. Ze heeft sindsdien een enorme prijzenkast gevuld, met meer dan 200 medailles en bekens gewonnen, met inmiddels 4x Nederlands metaal. 3x Zilver: Cross (C-pupil), Hoog (D-spelen Indoor) + Polsstok (C- Spelen Indoor 1^e jrs.) en 1x Brons Polsstok (C Spelen Outdoor).



Foto: Fleur v.d. Linden (14): Polsstokspringster en Meerkampster (7-kamp)

Hans v.d.Linden.

Als Pupil liep ze nog vele crossen (Regio Midden Brabant Klassement, Brabants- en Nederlands Kampioenschap), en loopevenementen als DDL (won ze 5x), Libertyrun, Finale Landelijke 1K. Na het verlaten van de basisschool heeft ze een duidelijke keuze gemaakt, want je kunt niet alles blijven doen.

Ze heeft toen haar keuze laten vallen op de baanatletiek en dat werd vanaf toen haar doel.



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 dienslgedaan 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

VAN DE PENNINGMEESTER

Hoi allemaal,

Ik heb DAK ook dit jaar weer opgegeven voor Spek de Clubkas.

Alleen leden van de RABO De Langstraat kunnen een stem uitbrengen.

Vorig jaar leverde dat gemiddeld ca. **€ 5,80 per stem** op voor de club!

Ben je lid van RABO De Langstraat, breng dan je stem uit tussen 24 september en 8 oktober om de club te steunen!

Met vriendelijke groet,
Tom Leijten



Uw stem is geld waard.

Steun uw favoriete club!

Als betrokken lid van Rabobank De Langstraat mag u uw stem uitbrengen op uw favoriete verenigingen of stichtingen. Breng uw stem uit en steun het verenigingsleven in de Langstraat!

Stem mee van 24 september t/m 8 oktober via www.rabobank.nl/delangstraat



Een aandeel in elkaar

Rabobank



DE VOORSTE VENNING

restaurant
[Vandrunen]

INGEZONDEN

Sportieve atletiekochtend bij DAK

Op dinsdagochtend 25 augustus organiseerde DAK, Drunense Atletiek Klub, voor het vierde jaar 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.

Voor deze ochtend hadden we 50 voorinschrijvingen ontvangen waar we al heel tevreden mee waren. Tegen half 9 kwamen er nog 20 kinderen bij door middel van na-inschrijvingen. Dit was even door doen, maar het lukt om tijdig te starten met het programma en iedereen in de juiste groep ingedeeld te hebben.

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.

Tijdens de derde ronde kwam de regen met bakken uit de hemel. Volgens internet zou deze bui een klein half uur duren en zou het daarna weer droog zijn. De kinderen en helpers hebben zich tijdens deze bui in de kantine vermaakt met kletsen, tafelvoetballen en een beker drinken. Toen de bui voorbij was werd het mooi zonnig weer en hebben we de laatste rondes in een verkorte versie gedraaid waardoor iedereen toch met alle onderdelen kennis heeft gemaakt.

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, 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.



Meer foto's op te vinden op: <http://jvvdrunen.nl/foto/viewer.php?albid=1683&stage=2>

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 bouwmaterial en diverse
soorten zand bezorgen in combinatie
met het plaatsen van een container.

Afval storten
Particulieren kunnen ook bij ons terecht
met aanhangers met grond, bouw-
en sloopaafval, 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... 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

D spelen Amsterdam

Zondag 23 augustus hebben Kevin van Loon en Anouk van Dal meegedaan aan de Nationale D-spelen in het Olympisch stadion in Amsterdam. Deze wedstrijd is een officieus NK. Enkele weken geleden was er het NK voor senioren en daar zijn ook beide wezen kijken en waren erg onder de indruk van dit stadion en ze zagen zich er beide al lopen. Op deze dag werden beide een beetje gespannen maar met een goed gevoel wakker. Er deden ruim 500 junioren aan deze wedstrijd mee. Er kon voor 2 onderdelen gekozen worden. Kevin en Anouk hadden beide discuswerpen en Kevin deed ook nog speerwerpen en Anouk ging verspringen. De afgelopen weken hebben beide ook nog extra getraind omdat ze nog nooit een wedstrijd hadden gehad waar ze discus deden. Kevin begon met de discus. Helaas wilde het niet zo lukken. Twee keer in het net. Laatste worp werd helaas 13.96. Maar Kevin ging even lekker pauze houden om zich voor te bereiden voor het speerwerpen.

Anouk had de pech dat ze om 14:20 uur moest verspringen en om 14:30 uur moest discuswerpen. (met inschrijven hadden ze nog geen chronologische volgorde, dus voor ons was het ook een gok dat dit niet tegelijkertijd zou zijn, maar helaas). De eerste poging van verspringen ging helaas op de balk dus deze telde niet. Toen gauw naar het discuswerpen om zich daar aan te melden en haar eerste worp te doen. Daarna weer snel schoenen wisselen en naar het verspringen. 3,66 was ver onder haar pr. Weer afmelden en aanmelden bij discus. Hier kon ze twee rondes werpen. Met 20,85 ging ze als 6^{de} finale in. Nog even snel naar het verspringen voor de derde poging, maar helaas waren ze doorgeslagen met het uitrekenen voor de finales en kon Anouk niet meer springen. Maar gelukkig kon ze nu de finale van discus doen in oppperste concentratie. De eerste twee worpen waren rond de 18-20 mtr, dus van haar laatste worp moest ze het hebben. Met haar allerlaatste krachten wierp ze de discus naar 24,00m. Helaas net niet genoeg voor podium, maar wel een vierde plaats. Later keken we bij de clubrecords en het blijkt dat ze 35cm te kort kwam voor dit record. Maar voor een eerste wedstrijd is dit natuurlijk een goed begin. Kevin was ondertussen begonnen met het speerwerpen. Ook hij wierp de speer ver genoeg om de finale te halen. In de finale gooide ook Kevin een persoonlijk record van 29.05m en hier werd hij 7^{de} mee.

Dus trots en met een goed gevoel konden beide het Olympisch stadion verlaten. Dit gold natuurlijk ook voor de supporters die meegekomen waren.

Astrid van Dal



MEDIFIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



PARTYCENTRUM
Wijnand van Delft

Voorwoord bij Centurion 100 mijl op Eiland Man, Engeland 15-16 augustus 2015.

Anne en Bas van Andel(dochter en vader) hebben in genoemd weekeinde 100 Engelse mijlen (160,934 km) gesnelwandeld op het eiland van Man in Engeland. Zij legden deze afstand af binnen 24 uur en werden daarmee Centurion. Een blijk van erkenning voor deze prestatie en doorzetting. Anne van Andel heeft in een prachtig verslag beeldend verhaald, hoe zij deze prestatie volbracht. Een absolute aanrader om te lezen en je mee te laten voeren in deze tocht. Eindtijd Anne van Andel 22.21:01 uur en de tijd voor vader Bas 23.05:38 uur.

Theo van Houten

100 Mile Challenge: Isle of Man

“Now the matchless deed’s determined, dared, achieved and done”

Mijn voeten doen zeer, gezwollen en vol blaren kijken zij mij beschuldigend aan. De ergste vermoeidheid in mijn benen is inmiddels aardig verdwenen, maar zodra ik ga staan herinneren ze mij aan ons avontuur van gisteren. Ruim 48 uur geleden stonden papa en ik aan de start van de 100-mile challenge in Castletown, Isle of Man. Het speldje wat hier naast me op tafel ligt maakt de pijn en vermoeidheid niet minder, maar maakt dat het me niet kan deren. Onze missie is geslaagd. De afgelopen jaren heeft mijn droom om Centurion te worden steeds meer vorm gekregen. Na diverse long-distance tochten in Nederland en alle snelwandeltrainingen, leek de uitdaging vooral zowel mij als mijn vader steeds beter haalbaar. Voor het eerst kwam er een concreet plan, we zouden het samen gaan proberen, om die monstertocht in Engeland te volbrengen.

Aan de start flitsen alle momenten van voorbereiding aan me voorbij, nu moet het echt gaan gebeuren, ben ik hier echt wel klaar voor? Ik ben fit en gemotiveerder dan ooit en dat zal me door de komende 24 uur heen moeten slepen. De eerste rondes vliegen voorbij en voor ik beseft ben ik de 50 mijl gepasseerd. Ik moet me inhouden om niet alvast beginnen te juichen, maar beseft me wel degelijk dat de echte tocht nog moet beginnen.

Als het eenmaal donker wordt begint het veld te veranderen, de eersten geven op en terwijl de een even rust pakt stapt de ander dapper door. Ik heb de eerste helft in een rap tempo gelopen, zodat ik genoeg reserve heb opgebouwd voor de 2^e helft. Na een korte break zoek ik naar een rustiger, maar constant tempo. Een omstander roept voor de laatste keer “Well done, keep going!”, wenst ons een goede nacht en verdwijnt. Ik stap moedig voort door de verlichte straten van het havenstadje. Om me heen zie ik hier en daar lopers die hun tocht moeten opgeven, maar ik weet dat het mij niet zal gebeuren. Ik weet dat ik dit kan halen.

Hoewel de nacht snel vordert, beginnen de rondes langer te duren. Ik begin te tellen: 30 rondes, 60 mijl, 96 km. Bijna op 100 km en ongeveer 3 uur voor het licht word. Als het maar weer licht word, dan komt het eind stiekem een klein beetje in zicht. Een aantal lange rondes verder hoor ik ineens een meeuw krijsen, het begint langzaam te gloren. 1 ronde verder en het is weer dag. De ochtend blijkt bitterzoet, er zijn nog heel wat kilometers, mijlen, ronden te gaan.

Na een kort bezoek aan het toilet, heb ik moeite met opstarten. De blaas onder mijn voet laat nu pas echt van zich horen. De deelnemers aan de 20 mijl die zojuist is gestart komen een voor een voorbij razen, mijn benen lijken stil te staan. Een deelneemster van het eiland kijkt me meelevend aan, maar trots hef ik mijn hoofd op; “O, valt wel mee joh, over een ronde is de pijn weer weg.” Het

enige wat ik moet doen is blijven lopen en dat weet ik. Langzaamaan beginnen de rondes af te tellen, nog 10 te gaan.

Een eilandbewoonster heeft haar eigen 24-uur challenge bedacht en trekt haar zoveelste blikje bier open. Als ze mij weer aan ziet komen wordt ze nog enthousiaster dan ze al was: "Yeeaaah, there you are again, going great!". Met een high-five nemen we afscheid om elkaar over een klein half uur voor de zoveelste keer te begroeten.

De glooiende straatjes van Castletown beginnen langzaam in behoorlijke bergen te veranderen, het rondje om de pion lijkt een onmogelijke opgave te worden. De laatste uren beginnen iedereen op te breken, maar lijken ook iets los te maken bij de lopers, vastberadenheid verschijnt in hun ogen. Als we elkaar weer tegenkomen mompelen wat aanmoedigingen, af en toe is een bemoedigend knikje al voldoende.

Ik tel de rondes af maar mijn voeten doen zeer en mijn armen willen niet meer omhoog. Ik heb uitgekeken naar de laatste 5 rondes, maar ze duren erg lang. 4 slopende rondes voor ik aan mijn laatste ronde mag beginnen. Ook deze duurt lang, maar het is niet erg, het feest is begonnen. Voor de laatste keer begroet ik alle vrijwilligers en toeschouwers langs het parkoers. De een heeft de hele nacht gestaan, de ander maar een uurtje. Maar allemaal hebben ze mij geholpen, met hun lieve woorden en enthousiaste aanmoedigingen. Ik bedank hen voor de support, roep nog wat bemoedigende woorden naar mijn collega-wandelaars, veel van hun hebben nog een paar rondes te gaan, en slepen zich er dapper doorheen. Voor ik het weet is hij er, de laatste bocht naar het dorpsplein en de finish. En vooral die stoel om op te zitten. Het is een klein uurtje wachten op papa. Eindelijk is hij er, hij komt gebroken over de finish. Toch kunnen we alleen maar lachen; "We did it!" Nu, een dag later is mijn voet nog steeds rood en dik, maar dat gaat wel weer over. Naast me op tafel ligt een speldje met nummer 1144, hij kijkt me lachend aan.





Voor ik het weet is hij er, de laatste bocht naar het dorpsplein en de finish



Het is een klein uurtje wachten op papa. Eindelijk is hij er



Willian Muskens-Smits neemt na 10 edities afscheid van commissie Drunense Duinenloop



Onlangs heeft Willian Muskens-Smits afscheid genomen van de commissie Drunense Duinenloop. Maar liefst 10 edities heeft zij zich ingezet voor dit prachtige evenement. Samen met Joyce Musters was zij achter de schermen verantwoordelijk voor het aantrekken van de vele vrijwilligers. Een grote klus die ze met passie heeft vervuld. Daarnaast stond ze jarenlang met haar vader Louis aan de finish om de atleten te registreren en alles in goede banen te leiden. Willian heeft de metamorfose meegemaakt van de start en finish aan de Sportlaan bij RKDVC naar het centrum. Dat was een grote verandering en vroeg extra werk van haar.

De commissie heeft onlangs afscheid van Willian genomen en haar in de bloemetjes gezet. Ze kreeg van de commissie een bronzen beeldje als aandenken aan haar vele en goede werk. We hebben Willian gevraagd op

de dag zelf nog wat werk te verrichten, maar wij denken dat ze lekker gaat lopen en dat is verdiend.

Willian, namens de commissie en het bestuur van DAK, bedankt voor alles.

Commissie Drunense Duinenloop.

Nieuwe commissieleden hard nodig voor organisatie Drunense Duinenloop

De Drunense Duinenloop is een van de belangrijkste evenementen van DAK. In elk geval een van de grootste in de gemeente Heusden. De commissie bestaat uit 12 leden en uitbreiding is gewenst en zelfs noodzakelijk. Tenminste, als de leden willen blijven deelnemen aan dit grote loopevenement in Drunen.

Willian Muskens-Smits is na 10 jaar gestopt en haar taken moeten worden overgenomen. Een aantal leden heeft aangegeven na dit jaar te willen stoppen en ook voor die functies moet nieuwe aanwas komen. Daarover de volgende editie van het clubblad meer.

Neem met ons contact op en probeer op de hoogte te komen van de taken en de tijdsbesteding. Laat ons, DAK en het evenement niet in de steek en kom eens praten.

Commissie Drunense Duinenloop

Marketing en PR

Erik Tausch eriktausch@home.nl

Jaap Verstraate jaapverstraate@home.nl

Inschrijven voor Drunense Duinenloop, Nu al vanaf 1 oktober 2015 mogelijk.

Noteer zondag 20 maart 2016 in uw agenda. Loop mee of help mee als vrijwilliger om de 35ste jubileumeditie tot een nieuw succes te maken. De commissie is al weer gestart met de voorbereidingen en heeft de eerste vergaderingen achter de rug.

2016 wordt een jubileumeditie. Het streven is om 3.000 deelnemers te bereiken. Om die reden wordt de inschrijving al vanaf 1 oktober geopend in plaats van november.

Schrijf u snel in en vertel het je vrienden, je burens, je familie, op school etc.

DAK MOUNTAINBIKETOUR 6^E EDITIE

Op zaterdag 24 oktober 2015 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.

Deelname is voor eigen risico.

Om een idee te hebben wie er meegaan graag opgeven voor 24 oktober bij:

Steef Molema: s.t.molema@ziggo.nl of Carla Ruisbroek: c.ruisbroek@home.nl

Met vriendelijke groet,

Carla en Steef



Wordt weer herfst !?

Maandagochtend, 09.00 uur, Steegerf, Drunen.

Een flink aantal mensen weten iedere week de weg te vinden naar deze plek.

Wandelaars van onze vereniging die deze ochtend (met stokken) de weg gaan zoeken in de Drunense Duinen. Alhoewel de meesten niet echt zoeken. Meestal doen dat degenen die voorop lopen. Die vangen ook trouwens het meeste troep op (herfststraden, natte struiken e.d.).

Nou wordt er niet alleen gewandeld?? Nee, de meesten zijn na die anderhalf uur weer wat wijzer geworden. Is het niet over planten, dan is het over de vereniging, de kennissen, de conditie, het weer, de hekel aan het losse zand, de smalle paadjes en wat al niet meer. Kortom de bekende sociale contacten spelen ook hier een belangrijke rol. Misschien houden we het daarom ook al zo lang vol.

Wat ook regelmatig ter sprake komt is, dat we het toch eigenlijk wel getroffen hebben met zo'n prachtig natuurgebied in onze directe omgeving. En het lijkt wel of we dat op de maandagochtend alleen maar weten: je ziet bijna nooit iemand.

Met z'n allen proberen we het tempo er wel aardig in te houden. 'n Keer stoppen, meestal om een jas, vest of zo uit te trekken want het bewegen brengt je snel op temperatuur.

Er wordt ook aardig gewerkt met de technische apparatuur van tegenwoordig. Je kent dat wel op de telefoon (smartphone eigenlijk) kijken wat het gemiddelde is, de gelopen afstand, de calorieën e.d. Kijk, niks is ons wandelaars vreemd. Leuk om dat te horen en bij te houden.



In de afgelopen tijd hebben we het best redelijk getroffen met het weer. En daarmee ook met de toestand van de paden en paadjes. Want regen kan wat teweeg brengen op onze routes door de duinen.

Afgelopen weken hebben we weer kunnen genieten van mooie uitzichten over de bloeiende heidevelden. Prachtig om dat weer te zien.



Afgelopen week zagen we ook weer iets moois. Een uit de kluiten gewassen paddenstoel tegen een afstervende boomstronk. Natuurlijk even een foto gemaakt.

Maar diezelfde paddenstoel betekent dat de herfst er weer aankomt. Maakt eigenlijk niks uit. Ieder jaargetijde heeft zo z'n eigen bekoringen en dat willen we met z'n allen nog wel een tijdje meemaken.

Dus gaan we met z'n allen lekker door met onze wandelingen op de maandagochtend.

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

DE WANDELENDE TAK

Op woensdagavond 23 September gaan we voor de laatste keer voor de winter door de Drunense Duinen wandelen, de woensdagochtendwandeling van 9.00 uur blijft gewoon bij het Steegerf starten.

Op woensdagavond 30 september starten we voor de eerste keer dit najaar weer bij ons clubhuis om 19.00 uur, waarna we om 20.30 uur daar koffie gaan drinken.

18e DAK Running Center Wandeltocht

Toch nog 466 wandelaars die deelnamen aan de op zaterdag 29 augustus 2015.

Met 466 deelnemers aan de start van de 18e DAK Running Center Wandeltocht viel de deelname wat tegen, zeker gezien het mooie zonnige weer. Waarschijnlijk was het wel iets te warm. Of was de oorzaak van de geringe deelname te zoeken in de late schoolvakantie en de daarmee samenhangende zomerspelen voor de jeugd.

De deelnemers konden kiezen uit 5 km, 10 km, 15 km, 25 km of 40 km en kregen een fantastisch mooi parcours met een stukje duinzand door de Loonse en Drunense Duinen voorgeschoteld. Dat het een mooie route was bleek na afloop uit de vele complimenten die de binnenkomende wandelaars uitdeelden aan de organisatie.

Het aantal deelnemers was als volgt verdeeld: 40 km 164, 25 km 159, 15 km 97, 10 km 35 en 5 km 11 wandelaars wat het totaal op 466 brengt.

De routes waren uitstekend gepijld door Theo Keetels en Riny Walters op de langere afstanden en op de kortere afstanden door Carla van Venrooij en Astrid Evenhuis. De voorlopers Ineke de Hart, Alied Nieuwenhuis en Lia van Delft konden de eventueel verwijderde pijlen weer terug plaatsen.

Wanneer de wandelaars tot en met 12 jaar zich hadden afgemeld, konden ze een gratis waterijsje krijgen in de kantine.

Het was prachtig wandelweer waardoor het goed toeven was op het terras voor ons clubhuis.

Het parkeren op de fabrieksparkerterreinen aan de oostkant van de Lipsstraat hadden Sjef Musters, Hans van Venrooij en Johan Stevens goed onder controle.

De Stichting Blue Ribbon kan het mooie bedrag van €550,00 tegemoet zien van de organiserende Atletiek en Wandelvereniging DAK, omdat van elke wandelaar een euro naar dat goede doel gaat en daarnaast was er ook nog voor €84 aan armbandjes, speldjes en zadeldekjes verkocht. Deze Stichting zet zich in om prostaatkanker beter bespreekbaar maken, het aantal gevallen van prostaatkankersterfte te verminderen en vroege diagnose te stimuleren.

De 19^e DAK Running Center Wandeltocht is op zaterdag 27 augustus 2016. Hopelijk is er dan meer animo om van de prachtige natuur van de Drunense Duinen te genieten. Noteer deze datum alvast in Uw agenda voor het volgende jaar.

Groetjes Louis Muskens,
Voorzitter wandelafdeling DAK.

Sfeer impressie van deze dag



WEDSTRIJDVERSLAGEN

Zaterdag 29-08-2015 werden in Amsterdam de C-Spelen gehouden op de atletiekbaan van AAC. Bij dit Nederlands Kampioenschap voor C-Junioren behaalde DAK-Drunen atlete en 3^e jaars Technasium leerlinge van d'Oultremontcollege Fleur van der Linden, bij het Polsstokhoogspringen een 3^e plaats met een sprong over de 2 meter 82. Dit was een pr en clubrecordverbetering met 22 cm. Met deze hoogte is Fleur op dit moment de beste landelijke eerste 1^e jaars Junior Meisje C bij dit onderdeel. Door deze Bronzen NK-medaille kreeg Fleur ook een invitatie voor de C-Junioren Interland een week later, ook in Amsterdam. De introductieweek, schoolkamp naar Schiermonnikoog, was geen beletsel om zaterdag 05-09-2015 in Nederlandse Outfit in actie te komen bij het polsstokhoogspringen. Haar debuut voor het Nederlands-team dat deze wedstrijd ook won, was een ontzettend leuke ervaring. Fleur haalde net geen 2 meter 90, maar was toch tevreden met haar 2 meter 70.

De derde jaars Technasium leerlinge van het d'Oultremontcollege verbeterde zich met 22 cm. Dankzij geleende polsstokken kwam Fleur tot dit mooie resultaat.

Deze prestatie bleef niet onopgemerkt, want ze kreeg de volgende dag een Interland – invitatie voor het komende weekeinde van 5/6 september 2015. Dit is de jaarlijkse ontmoeting tussen de beste C-junioren van Nederland met die van de Duitse deelstaat Noord-Rijn Westfalen.

Het was de 4^e NK-medaille voor de Drunense, ze is vanaf 2008 DAK-lid en turnde tot enkele jaren geleden ook bij de SHJ-turn selectiegroep.

Sinds 2012 focust Fleur zich op de Meerkamp (7 kamp)en Polsstokhoogspringen.



Podium C-Spelen Fleur v d Linden
29 aug 2015 Brons 2,81 m.



Fleur v.d.Linden NK 1K 31-07-2011



Fleur tijdens vlaggenparade



Baanatletiek

Zuid-Nederlands kampioenschap senioren in Weert op zondag 30 augustus 2015

De ochtend begon erg nat en de voorzorgen voor een regenachtige dag werden genomen. Echter de berichten bleken ander weer besteld te hebben en dat klopte. Het werd heel warm en zonnig. Goed atletiekweer, misschien wat minder voor de mannen en vrouwen van de lange afstand. Met een mooi groepje atleten togen we naar Weert, waar voor de 4de maal deze kampioenschappen werden gehouden.

Het eerste onderdeel was Hink-Stap Springen waar Geert Elferink aan deel nam. Geert meldde al, het deelnemersveld ligt dicht bij elkaar en Geert had niet de beste prestatie van de deelnemers bij het begin. Spannend zou het worden. Na de eerste ronde was duidelijk, dat Geert een goede kans maakte op eremetaal, want hij leidde al direct het veld. Bij de volgende sprongen verbeterde Geert zich regelmatig en bleef het veld aanvoeren. De aanloop gaf wel enige variatie, maar Geert springt links en rechts bijna even ver en dat kwam goed uit. De aanloop van de laatste sprong was uitstekend, met hoge snelheid trof Geert goed de balk, helaas ging er bij de afzet iets niet helemaal goed met het lijf/benen, anders had er een mooie afstand ingezet. Zijn sprong van 12,71 m werd door niemand overtroffen en dat betekende een gouden plak als B-junior in dit senioren kampioenschap. Tijdens het Zuid- Nederlands kampioenschap junioren twee maanden terug won Geert ook al goud op dit onderdeel bij de B- junioren.

Op de 400m kwamen Daphne van Zandvoort Jun A en Bas Goedhart sen. aan de start.

Daphne startte als eerste. Met een sterke eerste 200m ging Daphne de tweede bocht in, helaas verloor ze daar wat snelheid, maar de laatste 50 m kon toch nog wat worden teruggewonnen. Eindtijd: 1:01,94 min net boven haar beste tijd.

Bart heeft goede herinneringen aan Weert. Vorig jaar liep hij in Weert zijn debuut in een uitstekende tijd op de 800m. Nu wilde Bas eerste de 400m lopen en daarna nog de 800m en zo gedaan. Iets behoudend gestart werd zijn eindtijd 55,64 sec. ong. een sec boven zijn beste tijd.

De 100m Horden was voor Nicole van Beveren jun A. De horden staan op vrouwenhoogte, maar dat bleek voor Nicole geen enkel probleem en in een fraaie stabiele stijl passeerde Nicole de hekjes. Tijd: 20,42 sec Persoonlijk record. Met Nicole is afgesproken, dat zij bij de volgende horden wedstrijd alle horden in 3 pas neemt en zo haar tijd opnieuw verbetert.

Blijft de 800m met vier DAKkers aan de start. Bij de vrouwen Hannah Verwei Jun B en bij de mannen Ahmed Abubakar Jun A, Harry van Ham jun B en Bart Goedhart sen.

Hannah zette volgens plan een vlotte eerste 400m neer. Dat lukte goed, maar had wel veel energie gevraagd en dat had zijn weerslag op het tempo. Maar dat Hannah inhoud heeft, blijkt uit de laatste 200 m waar zij weer kon aanzetten. tijd 2:57,79 min.

Na de start bij de mannen nam Ahmed direct overtuigend de leiding van het veld. Harry volgde op korte afstand en Bart merkte al snel, dat die 400m nog in de benen zat. Ahmed werd regelmatig genoemd als koploper tijdens de wedstrijd. Zijn eerste ronde ging in vlot 60,3 sec, maar op 200m voor de streep werd het moeilijker en werd Ahmed voorbij gestreefd. Helaas niet in de prijzen maar wel een persoonlijk record 2:04,35 min.(verbetering 4 sec), Harry liep een constante race en eindigde in 2:12,82 min enkele sec boven zijn beste tijd. Bart had duidelijk te veel gevraagd met eerst een 400m, maar hij bleef goed gehumeurd, tijd: 2:28,8 min

Foto's Weert op zondag 30 augustus 2015



Utrecht 4 september 2015. Avondwedstrijd

Geert Elferink, jun B wilde in Utrecht nog een poging wagen zijn Hink-Stap Sprong te verbeteren, want het zit er in. Helaas kwam de regen met bakken uit de lucht en een goede HSS staat dit in de weg. Zoals de organisatie omschreef: de afzetbalkdreef in het water'. Toch won Geert de wedstrijd met 11,71m, zeer verdienstelijk gezien de erbarmelijke weersomstandigheden.

Debuut Luke Linders NK senioren

Van 30 Juli t/m 2 Augustus werd in het Olympisch stadion te Amsterdam door de beste atleten van Nederland gestreden om de titel van Nederlands Kampioen.

Voor Luke Linders, 21 jr, werd na 3 jaar doortraining zonder NK plaatsing, het volharden beloond. Directe plaatsing na screening op de 100m en op het laatste nippertje nog vanaf de reservelijst plaatsing op de 200m. In de aanloop werd er volgens een zeer strak en zwaar schema van trainer Rob Kamps gewerkt. Luke is de 2^{de} atleet uit de historie van DAK die doorgedrongen is tot het koningsnummer van de baanatletiek.

Op donderdag 30-7 om 18.05 uur werden de kwalificatieseries gelopen door 40 deelnemers. De beste 12 ingeschreven atleten gaan direct door naar de halve finales en lopen dus géén

kwalificatieseries. Uit de 5 kwalificatieseries gaan de beste 12 vervolgens door naar de halve finales.

Luke had er zin in. Goede warming-up en mocht in de 4^{de} serie vanuit baan 1 starten. Naast hem Tom den Ouden met een PR van 11.17sec. Scherp, gretig weg uit de blokken en finishen als 6^{de} in een **PR van 11.32 sec.** Voor Luke gelukkig ook een geldige pr want de koude en soms stevige wind zorgde bij enkele series voor teveel wind mee. Na een telefoontje vanuit Portugal van trainer Rob Kamps en een 24^{ste} eindplaats in de kwalificaties, met een heel goed gevoel terug naar Drunen.

Vrijdag 31-7 de kwalificaties voor de 200m. Nog steeds koud en winderig voor de tijd van het jaar. Luke mocht starten in de 1^{ste} serie, baan 3. PR stond op 23.14sec. Stilte voor de start....weg....valse start. Op het super grote scherm is te zien dat de official achter het startblok van baan 3 plaatsneemt. De cameraman komt voor Luke lopen en hij loopt in close-up terug naar zijn blok. Spanning bij hem, maar zeker ook bij zijn trouwste fans op de tribune. Het zal toch niet....gelukkig klinkt er dan: "Herstel, geen valse start". Luke gaat alsnog goed weg uit de blokken, maar het gebeuren heeft een ietwat verlamme werking op de benen. Met een tijd van 23.79 sec, tegenwind van 2.3 meter, en toch niet als laatste, over de finish. Ver onder zijn kunnen, maar met een onvergetelijke ervaring rijker. En.... door de close-up toch een verpletterende indruk achtergelaten. DAK was aanwezig!

Het primaire doel van Luke was PR op de 100m en mede dankzij de goede voorbereiding missie geslaagd. Volgende doel NK indoor op 26-27 Februari 2016.

Foto start 100m.



SNELWANDELEN

Nederlands Kampioenschap 20 km snelwandelen zondag 2 augustus 2015

Anne van Andel startte buiten mededinging, omdat het een mannenkampioenschap is. Het werd snel warm en dat is niet bevorderlijk voor de wedstrijd. Het tempo lag op ca 10,6 km/uur, maar na 16 km ontstond onduidelijkheid bij de ronde telling, wat niet bevorderlijk is voor de wedstrijd. De rondetijden liepen daarna op. Na afloop zei Anne, het was een goede training geweest. Eindtijd: 2.2:39 uur.

Düsseldorf, Duitsland 8 augustus 2015

Clubrecord Anne van Andel 10.000m baan

De wedstrijd vond plaats in Lierenfeld een voorstad van Düsseldorf. Om ca 6 uur in de avond was de start. De keuze was gemaakt, om in het begin vlak achter een snellere man aan te gaan en die langzaam weg te laten lopen. Dit pakte uitstekend uit en had tot gevolg, dat Anne snel startte, waarna de rondetijden tot ca 3,5 km gelijkmatig opliepen. Vanaf dat moment nam de snelheid weer iets toe en bleef toen constant tot ca 9 km, waarbij de snelwandeltechniek uitstekend was en van een prima souplesse. Na ca 9 km zette Anne aan en kon nog versnellen.

Ieper, België. 28 augustus 2015. Een plaats met veel historie.

Anne van Andel was in Ieper gestart op de 5 km baanwedstrijd met zeer warm weer. De tijden van alle deelnemers, zowel mannen als vrouwen, vielen daardoor hoger uit. Eindtijd Anne 56:42,05 km.

Sprintdriekamp Veenendaal. 5 september 2015

Het was zonnig bij het vertrek uit Drunen en dat was fijn, want ook deze ochtend was er de onderlinge wedstrijd van de pupillen en C/D junioren.

Net over de Rijn gekomen, begon het te regenen, waarna af en toe een bui bleef vallen. De snelwandelwedstrijd werd gelukkig vooral in droog weer gelopen.

Gestart met de 3000m volgde vervolgens de 1000 m en afsluitend de 1500 m.

De deelnemers kwamen uit Polen, België, Ierland en Duitsland en uiteraard Nederland. Een mooi internationaal gezelschap.

Anne en Bas van Andel startten in een sterk veld, want bij de vrouwen stond o.a de Poolse Agnieszka Dygacz aan de startstreep, deelneemster aan het Wereldkampioenschap 20 km snelwandelen vrouwen, prachtig om die te zien snelwandelen.

3000 m. Anne was van plan om niet al te hard weg te gaan, want zij had last gehad van haar kies en verder waren Bas en Anne enkele weken geleden Centurion geworden (160 km snelwandelen binnen 24 uur).

Na een vlotte eerste ronde schakelde Anne over naar een rustiger tempo en liet langzaam de teugels verder vieren, want het plan was om de aansluitende 1000 m wedstrijd vol te gaan.

Eindtijd 3000 m 15:45,6 min.

De aansluitende 1000 m startte Anne vol en de eerste ronde ging in een verbluffend tempo 1:38min (14,62km/uur), waarna Anne gas terug nam. Haar eindtijd was 4:36,3 min (13,02km/uur) een ruime verbetering van de tijd van vorig jaar en een clubrecord. Anne zat slechts 1 sec van de snelste tijd ooit gelopen door een Nederlandse vrouw. Dus de volgende keer gaat die tijd er zeker aan.

Tussen de 1000 m en 1500 m zat iets meer pauze, gelukkig maar, want iedereen was wel vermoeid. De start van de 1500 m ging behoudend en Anne leverde slechts langzaam in. Eindtijd 7:45,3min (10,96 km/uur) een duidelijke verbetering(27 sec) met vorig jaar en uiteraard een clubrecord.

Bas was van plan om behoudend te starten op de 3000 m en dat lukte aardig. De eerste ronde op de baan was nog wel vlot, maar daarna bleven de rondetijden redelijk vlak om de laatste 200 m er nog een echte versnelling uit te gooien. Eindtijd 17:20,3 min (10,38km/uur).

Op de aansluitende 1000 m startte Bas snel, nam toen iets terug en de laatste 200m ging weer hard. Eindtijd 5:40 min (10,59km/u) een clubrecord M60.

De afsluitende 1500 m bouwde Bas met beleid op, want je weet niet hoe diep de vermoeidheid zit. Er was nog ruimte om per ronde de snelheid iets op te voeren en dat loopt wel zo lekker met een knallende laatste 300 m. Eindtijd 8:55,3 min (10,09 km/uur) clubrecord M60.

In de eindrangschikking is Anne derde geworden. Bas viel helaas buiten het podium.

Een succesvolle dag met een breed en sterk snelwandelveld

En inderdaad zij is van een zeer hoog niveau. Bij de 3 km ging haar eerste 200m in 40 seconden vertelde Agnieszka.



D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



TOPFYSIO THERAPIE®
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