

OnderDAK

Clubblad van



Atletiek- en Wandelvereniging

In de gemeente Heusden

DE WANDEL- EN HARDLOOPSPECIALIST



www.runningcenterwaalwijk.nl



de eerste plaats

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

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



Loopt u ook graag voorop?

www.direct-effect.nl

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	3
VOORWOORD.....	5
ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING	6
VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL.....	7
ALGEMENE LEDENVERGADERING DAK	8
Uitnodiging aan de leden	8
Trainingsoverzicht winter 2011-2012.....	12
Trainersoverzicht winter 2011-2012.....	13
DAK- AKTIVITEITENAGENDA	13
WELKOM NIEUWE LEDEN	13
Fouten bij inning contributie.....	13
RECREANTEN	15
Van de recreantencommissie	15
Onze toptrainer in opleiding	15
Overzicht van de commissies en vacatures in onze vereniging.....	17
Huldiging Kampioenen 2011	19
DE WANDELDE TAK VAN DAK.....	25
Nieuwjaarswandeling op 14 januari	25
Afscheid van Rik Damen	26
JEUGDPAGINA	27
De Grote Clubactie 2011 is succesvol verlopen.	27
Jarige DAKkertjes	27
Discozwemmen	28
Aan de Start	29
Doolhof	29
Discozwemmen november 2011	30
INGEZONDEN	31
Neven Activiteiten Commissie	31
Babette van den Hout stelt zich voor	32
Een terugblik op het afgelopen jaar van de kantinecommissie	33
COLUMN	34
Hardlopen op blote voeten	34
DE SCHRIJFESTAFETTE	35
DAK IN DE MEDIA	35
Wedstrijduitslagen	41
Brabantse Kampioenschappen cross	41
Snelwandelen	41
Indoor Dongen zondag 15 januari 2012	42

Partycentrum

Restaurant

Brasserie

Remise



- ☑ 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 hantremise. Deze lag aan de overzijde en heeft dienstgedaan tot 1937.



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

VOETPROBLEMEN

Wie heeft er geen last van, van tijd tot tijd?

De pedicure biedt uitkomst!

Na een pedicure behandeling loopt u lichtvoetig de deur uit.

Voetpersie Klerkes
Pedicurepraktijk

Specialisaties :- Diabetische voet
- Voetmassage
- Beenharsen

Lid ProVoet

Frankrijkstraat 58 Drunen tel. 0416 - 379894

Decokay

Hombbergen

Voor een beter woon idee

**Vloerbedekking
Laminaat
Behang
Glas**

**Gordijnstof
Zonwering
Parket
Verf**

Grotestraat 198 Drunen 0416-372456

VOORWOORD

Namens het bestuur: Een ieder een heel gezond en sportief 2012 gewenst!

Zij die aanwezig waren tijdens de nieuwjaarsreceptie op 6 januari jl., kunnen terugkijken op een zeer geslaagde avond. Voor het eerst “ op ons eigen” konden we elkaar de nieuwjaarsgroet, al dan niet met knuffel, bekrachtigen en onze voornemens voor 2012 met elkaar delen.

Ongeveer 120 leden en vrienden van DAK waren uit de verschillende disciplines aanwezig, wat het erg gezellig maakte. Deze avond stond niet alleen in het kader van de nieuwjaarsbegroeting voor het nieuwe jaar, maar ook voor diverse huldigen.

Onze kampioenen van het afgelopen jaar werden gehuldigd, maar ook de aanmoedigingsprijs en de zeer felbegeerde verenigingsprijs werd bekendgemaakt.

Verderop in dit clubblad is te lezen, wie dit zijn geworden en hoe John Tang en Wilma Linders een nieuw elan hebben gegeven aan deze huldiging. Complimenten daarvoor!

Marian Brok is in het zonnetje gezet vanwege haar 25 jaar lidmaatschap van DAK. Het bestuur van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie besloot Mevrouw M. Brok-Sperber van DAK te onderscheiden met de Atletiekunie Waarderingspeld. Vanzelfsprekend werd deze met enige trots door mij aan haar uitgereikt tijdens deze nieuwjaarsreceptie. Vele vrijwilligers werkzaamheden, die zij voor de vereniging heeft verricht en opgesomd werden tijdens deze receptie konden maar net op een A4. Daarnaast ontving zij van de Atletiekunie een bijpassende oorkonde.

Als voorzitter a.i. heb ik het moment gepakt, dat je bij zo'n gelegenheid aangeboden krijgt om namens het bestuur naast het uitbrengen van de toast ook een boodschap voor het komend jaar uit te spreken of onze zorg.

Voor verenigingen is het een algemeen probleem dat er een tekort aan kader is ontstaan. Ook DAK is hier geen uitzondering op en heeft daar (veel) last van. Steeds meer vrijwilligers zijn een soort Sjaak. Sjaak die 1000 en 1 dingen doen voor de club en een enorme inzet tonen in alle lagen van de vereniging.

In mijn presentatie, ondersteund door het filmpje “Back to Basic” van Berend Rubingh, heb ik getracht de nijpende situatie van DAK helder in kaart te brengen met het accent op het tekort aan bestuursleden.

Het bestuur heeft gelet op het aantal bestuurstaken besloten het aantal bestuursleden van zes naar acht uit te breiden. Tevens heeft Koen van Nieuwburg te kennen gegeven ook te willen stoppen tijdens de aanstaande algemene ledenvergadering. Hierdoor zijn drie plaatsen vacant in het bestuur.

Vanwege het gebleken ernstig tekort aan bestuur en kader heb ik mijn voornemen om mij kiesbaar te stellen voor het voorzitterschap en het stokje over te nemen van Martin van Weert moeten bijstellen. Aan mijn voordracht door het bestuur tijdens de Algemene Ledenvergadering in de functie van voorzitter heb ik de voorwaarde verbonden dat het bestuur compleet dient te zijn. Dit was overigens ook een van de voorwaarden tijdens de eerste wederzijdse verkennende gesprekken met het bestuur.

Met het niet herkiesbaar stellen van de bestuursleden Martien en Koen verdwijnen in het bestuur twee bestuursleden die tot in de haarvaten van de vereniging gepokt en gemazeld zijn.

Het bestuur zoekt (nieuwe) enthousiaste bestuurders, die de vereniging DAK kennen in de brede zin van het woord om DAK ambitieus te houden en voor de komende jaren, verenigingsbreed te verjongen en het ledenaantal een groeispurt geven. Of het nu gaat om baanatletiek, wandelen of het hardlopen op de middellange afstanden.

Met elkaar en voor elkaar in 2012! Laten wij ons verenigen!

Peter Goedhart
Voorzitter ad interim

ALGEMENE INFORMATIE VERENIGING

Bestuur

Funcie	Naam	Telefoon	e-mail
Voorzitter	Martien van Weert	0416 380373	voorzitter@dakdrunen.nl
Secretariaat	Walther de Vaan	0416 661773	wadevaan@planet.nl
Penningmeester	Frans van Nieuwburg	0416-373896	Mariette.frans@home.nl
Leden	Koen van Nieuwburg	0416 383123	koenvannieuwburg@home.nl
	Ad Willemse(vertrouwenspersoon)	0416 278111	ad.willemse@home.nl
	Kees Klerx	073 5114559	c.a.klerx@home.nl

Ledenadministratie

Joke van Gool, Primulastraat 21, 5151 TR Drunen.

Tel. 0416-322225. E-mail: ledenadministratie@dakdrunen.nl.

Alle wijzigingen en afmeldingen uitsluitend schriftelijk of per e-mail doorgeven. Inning contributie is per kwartaal. Afmelden uiterlijk 2 weken voor het begin van het volgend kwartaal.

Contributie 2011

Groep	Klasse	(Maand)	
Atletiek	Pupillen	€ 8,15	
Atletiek	Junioren D	€ 9,85	
Atletiek	Junioren C/B/A	€ 9,85	
Atletiek	Senioren/Masters	€ 13,30	
Atletiek	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wedstrijdlicentie	Pupillen	€ 7,15	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Junioren	€ 12,70	Per jaar
Wedstrijdlicentie	Senioren/Masters	€ 20,35	Per jaar
Bodywalk	Alle	€ 8,15	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Nordic Walking	Alle	€ 9,25	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Bodywalk + Nordic Walking	Alle	€ 13,30	
	Inschrijven	€ 10,00	Eenmalig
Wandelen	Alle	€ 5,20	
Wandelen	Inschrijven	€ 3,00	Eenmalig
Atletiek/Bodywalk/Nordic Walking + wandelbond	Alle	€ 0,55	Extra
Donateur	Alle	€ 25,00	

De contributie wordt per kwartaal geïnd middels automatisch incasso.

Thuishonk

Sportpark De Schroef. Pr. Hendrikstraat 76A, 5151 GB Drunen, Tel. 0416-375930

Postadres: Postbus 29, 5151 AA Drunen

Internetadres

www.dakdrunen.nl - E-mail algemeen : info@dakdrunen.nl

Wedstrijdinschrijvingen

Uitwedstrijden	Weg- en Crosswedstrijden Baan- en Indoorwedstrijden Competitie Pup/Jun C/D	Vacant - Elektronisch via website DAK Vacant Koen van Nieuwburg Tel. 0416-383123 Marian van Tilborg Tel. 0416 379348 Paul van Delft Tel. 0416-374690 / inschrijven@dakdrunen.nl
Thuiswedstrijden		Louis Muskens, tel.: 0416 374102
Wandelen	Contactpersoon	

Redactie Clubblad

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

E-mail: clubblad@dakdrunen.nl Kopij inleveren, bij voorkeur op e-mail adres: clubblad@dakdrunen.nl , of op diskette/usb-stick, inclusief uitdraai. Of via de kopij bus in het clubgebouw.

Versijning volgend clubblad: 10 maart 2012. Inleveren kopij uiterlijk zondag 4 maart 2012.

Het clubblad verschijnt in 2012 verder nog op 28 april, 30 juni, 8 september, 24 november

VAN ACHTER DE BESTUURSTAFEL

Het nieuwe jaar is weer begonnen. Hoewel de nieuwjaarsreceptie van DAK alweer is geweest wenst het bestuur van DAK allen die op 6 januari niet konden, hun gezinsleden en die zij lief hebben, een gelukkig, sportief maar vooral een gezond jaar toe.

Co van Dijk overleden

Wij ontvingen het droevige bericht van het overlijden van Co van Dijk. Co is de initiatiefnemer en medeoprichter en een aantal jaren secretaris van stichting De Schroef. Dankzij Co's goede initiatieven, bevoegenheid en vastberadenheid heeft DAK veel te danken aan Co. Ons medeleven gaat uit naar Caroline, zijn kinderen en overige familie.

Districtstrainingen Midden-Brabant

C- en D-junioren van DAK kunnen zich voor de zomertrainingen al inschrijven voor drie regionale trainingen in de regio 13. Deze trainingen zijn mogelijk geworden nadat tussen de diverse verenigingen in de regio 13 een convenant is getekend. De aangesloten vereniging dragen een financieel deel bij aan de kosten voor trainers van nationale selecties. Zo zijn op de diverse disciplines specifieke trainingen te volgen. Per training bedragen de kosten slechts 5 euro per deelnemer. Bespreek met je trainer of je in aanmerking komt hiermee naar toe te gaan.

De regiotrainingen worden georganiseerd op de volgende data:

- Zaterdag 21 januari bij Attila in Tilburg van 14.00u tot 16.00u
- Zaterdag 18 februari bij Atledo in Dongen van 14.00u tot 16.00u
- Zaterdag 24 maart bij Sprint in Breda van 14.00u tot 16.00u

Voor meer informatie zie www.Dakdrunen.nl of elders in dit clubblad.

In het najaar volgen, mits welkom bij deze trainingen en voldoende animo, nog 10 trainingsdata.

Drunense Duinen Loop

Het organiseren van de DDL is onmogelijk zonder de steun van vele vrijwilligers. De DDL-commissie doet dan ook een beroep op al degenen die niet meelopen om zich op te geven als vrijwilliger, zodat we gezamenlijk er weer een geweldig evenement van kunnen maken. Wilt u helpen dit mooie evenement succesvol te laten verlopen? Reageer dan zo spoedig mogelijk via Vrijwilligers-DDL@dakdrunen.nl. Bij voorbaat onze dank.

Cursusaanbod NKS 2012 (train de trainer)

Een opsomming van het cursus aanbod NKS in 2012

- Gevarieerde looptraining op baan en weg
- Leren kijken, technische analyse
- Verspringen
- Leren kijken, technische analyse
- Leren kijken, loopanalyse
- Sprint
- Omgaan met talenten



ALGEMENE LEDENVERGADERING DAK

Uitnodiging aan de leden

Locatie : Clubhuis DAK

Datum: Woensdag 29 februari 2012

Aanvang: 20.30 uur

Einde: Uiterlijk 22.00 uur

AGENDA:

1. Opening
2. Verslag Algemene Ledenvergadering 2011
3. Algemeen jaarverslag
4. Voorstel contributieverhoging
5. Financiën
 - Financieel verslag 2011 (exploitatierekening en balans)
 - Verslag kascontrole commissie
 - Vaststellen jaarrekening 2011
 - Verkiezing nieuwe leden kascontrole commissie.
 - Vaststellen begroting 2012
6. Bestuursverkiezing
 - Aftredend : Walther de Vaan, herkiesbaar
 - Martien van Weert en Koen van Nieuwburg, niet herkiesbaar
 - Er zijn vacatures, kandidaten kunnen zich melden bij het bestuur.
7. Rondvraag
8. Sluiting

Notulen van de ALV van 2011 en het jaarverslag over 2011 liggen in de week voor de ledenvergadering in het clubgebouw. Deze worden ook op de website geplaatst: www.dakdrunen.nl.

Op de volgende pagina het nieuwe organigram dat door het bestuur is samengesteld in verband met de gewijzigde situatie met een nieuw clubgebouw en het vertrekken van twee van onze bestuursleden.

Niet alleen in het bestuur maar ook in de diverse commissies is er veel plaats voor handen en ook voor beleidsmakers. Handen en kennis en ervaring van (nieuwe)vrijwilligers, die bereid zijn, ieder met hun kwaliteit en mogelijkheden, iets te kunnen en willen betekenen voor de club.

Voor verenigingen is het een algemeen probleem, dat er een tekort aan kader is ontstaan. Ook DAK is hier geen uitzondering in en heeft daar (veel) last van. Steeds meer vrijwilligers zijn een soort Sjaak. Sjaak die 1000 en 1 dingen doen voor de club en een enorme inzet tonen in alle lagen van de vereniging.

Berend Rubingh weet dit in zijn filmpje "Back to Basic", via Youtube te downloaden, uitstekend uiteen te zetten.

De komende tijd zal het bestuur zich inzetten om de organisatie compleet te maken waarvoor er mogelijk een beroep op u gedaan kan worden. U maakt het ons makkelijk om zelf contact op te nemen met een van de bestuursleden.

Voorzitter a.i.

Peter



Heldere taal... Sprekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

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



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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN



**Restaurant partycentrum
Remise**

Waar uw gastheer zelf kookt.

* Een intiem diner voor 2 personen
een bruiloft of personeelsfeest
het is altijd tot in de puntjes verzorgd.

* Wij hebben regelmatig entertainment
avonden voor kleine groepen.

Voor info bel 0416- 372393
of e-mail remise@wxs.nl

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

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



**Rabobank De Langstraat
draagt sporters een warm hart toe.**

Rabobank De Langstraat. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/delangstraat



Rabobank



Trainingsoverzicht winter 2011-2012

Pupillen B/C/Mini's			
Maandag	18.00-19.00	d'Oultremont	Yvonne van Veen, Sanne van Driel, Joos van Hulten
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Bianca Holtrop, Thom van Wijngaarde, Geert de Gouw
Pupillen A			
Maandag	18.00-19.00	Onder de Bogen	Justus van Nierop, Laura de Gier, Thom van Wijngaarde
Donderdag	18.00-19.00	Sportpark	Yvet van der Sterren, Pieter Kipping
Junioren D			
Dinsdag	18.15-19.15	Sportpark	Jeffrey Himpers, Justus van Nierop, Miranda van Beurden
Donderdag	18.00-19.00	d'Oultremont	Jeffrey Himpers
Pupillen en junioren D – wedstrijdgerichte training (vanaf april)			
Zaterdag	9.30-11.00	Giersbergen	Ron de Vaan, Mar-Hein van de Wiel, Persijn van den Brink
Junioren B/C			
Dinsdag	19.30-21.00	d'Oultremont	Ad Kivits
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten, Ad Kivits
Junioren A, Senioren(baanatletiek)			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Donderdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps
Specialisatie (Senioren en Junioren A/B/C)			
Dinsdag	19.15-20.45	Sportpark	Theo van Houten (werpen)
Vrijdag	19.15-20.45	Sportpark	Rob Kamps (atleten op uitnodiging)
Junioren A, Senioren(middel)lange afstand			
Dinsdag (weg)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk
Donderdag (baan)	19.00-20.30	Sportpark	Mari van Beurden, Theo van Baardwijk
Zondag	10.00-11.30	Duinrand	Mari van Beurden
Snelwandelen			
Maandag	19.00-20.15	Sportpark	Theo van Houten
Specials			
Dinsdag	18.30-19.30	d'Oultremont	Ria van Houten
Recreanten Algemene groep 19.00 uur			
Maandag (baan)	19.00-20.15	Sportpark	Theo van Baardwijk, Jan Haverhals
Woensdag (weg)	19.00-20.15	Sportpark	Hans van den Heuvel
Recreanten Algemene groep 20.00 uur (inclusief starters)			
Maandag (baan)	20.00-21.15	Sportpark	Piet van Hulten, Herman Buist
Woensdag (baan)	20.00-21.15	Sportpark	Piet van Hulten, Herman Buist
Recreanten Tempogroep			
Maandag (weg)	19.00-20.30	Sportpark	Marian van Tilborg
Woensdag (baan)	19.00-20.30	Sportpark	Marian van Tilborg
Alle recreanten			
Zaterdag	9.00-10.00	Giersbergen	Piet van Hulten
Recreanten Drunense Duinenloop 2012			
Maandag (weg)	19.00-20.30	Sportpark	Hans van den Heuvel, Peter van Gemert
Woensdag (baan)	19.00-20.30	Sportpark	Peter van Gemert, Marian van Tilborg
Zaterdag (bos)	9.00-10.30	Steeperf	Hans van den Heuvel, Peter van Gemert, Marian van Tilborg
Recreanten Marathon Rotterdam 2012			
Maandag (weg)	19.00-20.45	Sportpark	Rinus Krijger
Woensdag (baan)	19.00-20.45	Sportpark	Inlopen met recreanten Drunense Duinenloop, eigen kern
Zaterdag (bos)	9.00-11.00	Steeperf	Rinus Krijger
Start-to-Run (vanaf 10 maart 2012)			
Woensdag	19.30-20.30	Sportpark	Theo van Baardwijk, John van Heeswijk
Zaterdag	10.00-11.00	Giersbergen	Theo van Baardwijk, John van Heeswijk
Wandelgroep			
Woensdag	9.00-10.30	Duinrand	Louis Muskens
Woensdag	19.00-20.30	Sportpark	Louis Muskens
Bodywalk			
Dinsdagmorgen	9.00-10.00	Duinrand	Ria van Houten
Dinsdagavond	19.30-20.45	Sportpark	Geertje van der Schans
Donderdagavond	19.30-20.45	Sportpark	Geertje van der Schans
Nordic Walking			
Maandag	9.00-10.15	Duinrand	Harrie van Delft (midden/snel tempo)
Donderdag	9.00-10.15	Duinrand	Ria van Houten (rustig tempo)
Zaterdag	9.00-10.15	Duinrand	Ria van Houten (midden tempo)

Trainersoverzicht winter 2011-2012

Theo van Baardwijk	0416-375201	Jeffrey Himpers	06-25020784	Rinus Krijger	06-41520999
Mari van Beurden	0416-379764	Bianca Holtrop	073-5185628	Eddy Martoredjo	0416-376003
Persijn van den Brink	073-5115803	Ria van Houten	0416-377670	Louis Muskens	0416-374102
Harrie van Delft	0416-372137	Theo van Houten	0416-377670	Justus van Nierop	073-5116735
Sanne van Driel	0416-375772	Piet van Hulten	0416-375545	Geertje v.d. Schans	0416-338405
Laura de Gier	0416-379432	Rob Kamps	073-5114032	Yvet van der Sterren	073-5116153
John van Heeswijk	06-52440213	Pieter Kipping	Geheim nr	Marian van Tilborg	0416-379348
Hans v.d. Heuvel	0416-377765	Ad Kivits	0416-376905	Ron de Vaan	Geheim nr
				Yvonne van Veen	0620656435

DAK- AKTIVITEITENAGENDA

Zondag 22 januari 2012	Clubcross(alternatief: 26 februari)
Zondag 1 april 2012	Drunense Duinen Loop
Zaterdag 21 april 2012	pupillenwedstrijd(voorstel)
Dinsdag 8 mei 2012	Dualmeet ARR – DAK
Donderdag 21 juni 2012	Baancircuit (voorstel)
Zaterdag 25 augustus 2012	15 ^e DAK Wandeltocht
Dinsdag 18 september 2012	Dualmeet DAK – ARR
Zaterdag/Zondag 29-30 sept.	Clubkampioenschappen
Zondag 4 november 2012	Drunense Duinen Cross
Zondag 9 december 2012	Indoor

WELKOM NIEUWE LEDEN

Atletiek	Snelwandelen	Body-walking	Wandelen
Laura van Sambeek Kevin van Son Brigitte Muller Bertie Geerts Willem Sikkers		Dimph de Wilt	Magda Arnoldus

Onze vereniging telt nu 491 atletiekliden en 54 wandelliden.

Fouten bij inning contributie

Helaas zijn er onlangs bij de inning van de contributie enkele dingen niet goed gegaan. Eind vorig jaar is er bij de ledenadministratie een computercrash geweest, waardoor er gegevens verloren zijn gegaan. Deze gegevens zijn daarna hersteld, maar nu is gebleken dat er daarbij een paar fouten in geslopen zijn, waardoor niet altijd de juiste bedragen van de juiste rekeningen geïncasseerd zijn. Wij willen jullie daarom vragen je afschrijvingen te controleren op eventuele onjuistheden. Mocht iets niet in orde blijken te zijn, dan kun je contact opnemen met Joke van Gool van de ledenadministratie (tel.: 0146-322225, e-mail: ledenadministratie@dakdrunen.nl). Zij zal de gegevens dan controleren en samen met de penningmeester voor een correcte afhandeling zorgen.

Wij vinden deze situatie erg vervelend en bieden jullie daarvoor onze excuses aan!

Namens het bestuur, Martien van Weert



De Beste
VERS
supermarkt
van
Drunen!

EMTÉ

SUPERMARKTEN

VERMEULEN &
RECLAME

3M Gecertificeerd Signmaker

CARWRAPPING

**VOERTUIG
BELETTERING**

**INTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**EXTERIEUR
TOEPASSINGEN**

**STICKERS EN
BEURSMATERIALEN**

VERMEULENRECLAME.NL

RECREANTEN

Van de recreantencommissie

Hilde van Rooij en Irma Knippels zijn toegetreden tot de recreantencommissie. Hiermee is de recreantencommissie verder uitgebreid, en denken we het recreantenbeleid verder vorm te kunnen geven.

De recreantencommissie gaat zich in de komende periode buigen over de volgende onderwerpen:

- Wat is de taak van de recreantencommissie?
- Verdere optimalisering van de activiteitenjaarplanning.
- Het verder optimaliseren van de groepsindeling en trainingsprogramma's in goed overleg met de trainers.

Verder zal er gewerkt worden aan beleid ten aanzien van ledenwerving en behoud van aspirantleden voor de vereniging, en het aantrekken en het behoud van jongeren in de diverse loopgroepen. Nu blijkt dat er in de leeftijdscategorie 18 - 35 nauwelijks animo is om in groepsverband te hardlopen.

De recreantencommissie vergadert ca. 5x per jaar.

Onze toptrainer in opleiding

Maandag avond 9 januari was een spannende avond voor Herman, onze toptrainer in opleiding. Er stond een tussentijdse beoordeling op hem te wachten en dat vond Herman best spannend... Hij had slecht geslapen vertelde hij! Om te laten zien hoe wat hij inmiddels allemaal al had geleerd werden we opgewarmd met een flinke loopscholing. Tripling hier, kaatssprong daar en wij doen het al zo lang, maar toch nog niet naar behoren... Nog even goed oefenen dus.



Op naar de kern van de training. Volgens Herman zouden we een rustige training krijgen, maar niets was minder waar. Herman was de "dribbelkaartjes" vergeten... STRAFPUNTEN!!

Ondanks dat zijn wij allemaal blij met Herman. We vinden het leuk dat hij zo enthousiast is en veel nieuwe technieken en oefeningen met ons deelt. Daarom een rede om Herman even in het zonnetje te zetten.

Met dank aan Menno van der Bruggen, de creatieve man in ons midden, heeft Herman een mooi aandenken gekregen en wij hopen dat Herman nog veel leuke trainingen zal geven. Natuurlijk nog even met ondersteuning van Piet van Hulten.

Op naar een toptrainer!!

De algemene groep - 8 uur.

Aan alle leden en/of hun ouders/verzorgers

Nieuwe clubkleding Atletiek- en Wandelvereniging DAK

In december en januari zijn er een viertal pas- en bestelavonden geweest voor de nieuwe clubkleding. Het nieuwe ontwerp (gemaakt door Sandra Kamps) is met enthousiasme ontvangen. Het rood met witte shirt of singlet (onze clubkleuren) en de zwarte tight of short vormen een mooi geheel.

Een heel aantal leden hebben van deze gelegenheid gebruik gemaakt om de nieuwe kleding te bestellen. De eerste bestelling kan nu doorgegeven worden aan de leverancier 2sports en naar verwachting kan de kleding eind maart geleverd worden.

N.a.v. de pasavonden zijn er wat zaken naar voren gekomen die aangepast gaan worden of waar nog een oplossing voor gevonden moet worden. Eén van de opmerkingen was dat de kleur rood in de samples niet het echte DAK-rood is. Dit wordt uiteraard nog aangepast. Daarnaast is vanuit onze snelle sprinters de vraag naar een strak en snel sprintpak naar voren gekomen. Het sprintpak is inmiddels ook leverbaar. Ook is er een verzoek gekomen van onze jeugdige dames. Zij willen bij het topje graag een zwarte bikinislip i.p.v. een korte tight. Ook hier wordt aan gewerkt.

Het dragen van de nieuwe clubkleding is voor alle categorieën (dus alle leeftijden) bij competitiewedstrijden en Nederlandse Kampioenschappen verplicht vanaf 31 maart 2012. Bij overige wedstrijden en trimlopen is deze verplichting er niet, maar wil de vereniging graag herkenbaar aanwezig zijn. Herkenbaarheid als DAK-lid staat hierbij natuurlijk voorop!

De clubkleding is dus voor alle leden, van recreant tot wedstrijdathleet en van pupil tot master.

Heb je nog geen clubkleding besteld, dan kan dit uiteraard nog. Mail daarvoor naar clubkleding@dakdrunen.nl.



De prijzen voor de nieuwe kleding zijn als volgt:

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Shirt korte mouw | € 29,75 |
| 2. Korte tight | € 35,10 |
| 3. Topje | € 35,10 |
| 4. Hot tight | € 35,10 |
| 5. Short | € 26,75 |
| 6. Singlet | € 26,75 |
| 7. Sprintpak | € 64,75 |

Betaling kan bij het afhalen alleen contant.

Overigens zullen er in de toekomst momenten georganiseerd gaan worden waarop het, m.n. voor de jeugd (of eigenlijk hun ouders), mogelijk is om clubkleding die te klein is geworden onderling te verkopen.

Verder is het idee om de kledinglijn nog uit te gaan breiden met een trainingspak en een shirt of polo voor de wandelgroep.

Vragen? Mail naar clubkleding@dakdrunen.nl of neem contact op met Sandra Kamps, Rika Bikker of Koen van Nieuwburg

Overzicht van de commissies en vacatures in onze vereniging

Commissies / Organen	Aanspreekpersoon	Telefoon
Archivaris van DAK	Harrie van Delft	0416-372137
Bestuur, secretariaat	Walther de Vaan	0416 661773
Feestcommissie	Thijs van Houten	
Jurycommissie Juryleden	Frank van Hulten Vacatures juryleden	0416-383369
Clubblad	Kees Klijn Frans van Delft	0416-372276 0416-320130
Clubgebouwcommissie	Steeff Molema Theo van Baardwijk	0416-378581 0416-375201
Clubhuis	Wilhelmien Muskens	0416-374102
Ledenadministratie	Joke van Gool	0416-322225
Materiaalbeheer	Sjef Musters, Bart de Haan	073-5114841
Media	Kees Klijn	0416-372276
Medische commissie	Fysiotherapie Jos Keetels Kosteloos telefonisch advies tussen 12.30 en 13.00 uur Keetels@uwpraktijkonline.nl www.keetels.uwpraktijkonline.nl	0416-378789
N.A.C. NevenActiviteitenCommissie Jeugd	Yvonne van Veen, Yvet v/d Sterren, Sanne van Driel en Whitney Beekmans	06-52676287
PR en Sponsoring	vacant	
Ranglijsten: Sen.+A/B-junioren Pupillen en C/D-junioren	Danny van Nooy Danny van Nooy	06-52408601 / 0416-851566
Sleutelbeheer	Koen van Nieuwburg	0416-383123
Technische Commissie	Koen van Nieuwburg	0416-383123
Wandelcommissie	Louis Muskens	0416 374102
Wedstrijdsecretariaten: -Thuis -Uit, weg + cross -Uit, -Uit, baan + indoor -Uit, Competitie	Sen. en A/B-jun. Pup. en C/D jun. Sen. en A/B-jun. Sen. en A/B-jun.	Hille Smit vacant Marian van Tilborg vacant , Koen van Nieuwburg
		0416-320128 0416-379348 0416-383123
WOC WedstrijdOrganisatieCommissie woc-leden	Paul van Delft Frank van Hulten Henk Liefing Ria Musters vacatures	0416-374690 0416-383369
Recreantencommissie	Kees Klerx, Anne-Marie Verlande Rinus Krijger, Steeff Molema, Irma Knippels, Hilde van Rooij	
Vrijwilligerscommissie	Ton van de Sanden Marianne van den Bosch	
Belangstelling? Dan gaarne contact opnemen met aanspreekpersoon of met een van de bestuursleden. Oh, ja, het is heel gezellig en leuk om actief bij DAK mee te helpen onze vereniging draaiend te houden. Mist u een commissie? Heel eenvoudig. even de secretaris bellen.		

**FRESH-PRODUCE
B.V.**

AARDAPPELEN

GROENTEN EN FRUIT

SINAASAPPELEN

RODE UIEN

WWW.FRESHPRODUCE.NL

Ondernemersvereniging Drunen

Drunen; Voor al uw koopplezier

OVD

Huldiging Kampioenen 2011

Zoals het voorwoord vermeldt, werd de nieuwjaarsreceptie druk bezocht en konden daarom de traditionele huldigingen met alle egards plaatsvinden. Daar hadden Wilma Linders en John Tang dit jaar dan wel extra werk van gemaakt.

Als presentatoren alias BN-ers stonden beiden, geheel in showbizz stijl op het erepodium en kondigden de kampioenen van het afgelopen jaar aan:

- | | |
|--|--------------------------|
| • Brabants Kampioene op de 5 km van de junioren dames: | Daphne van Zandvoort |
| • Midden-Brabants Kampioene CROSS junioren C: | Fieke Kivits |
| • Midden-Brabants Kampioen CROSS junioren B en Brabants
Kampioen 400 meter sprint junioren B: | Enno Kivits |
| • Brabants Kampioen 100 meter sprint junioren A: | Luke Linders |
| • Nederlands Kampioene Hoogspringen op de baan en Indoor
junioren B: | Tanita Hofmans |
| • Brabants Kampioen Discuswerpen junioren A: | Pieter Kipping |
| • Kampioene wegcircuit Land van Heusden en Altena 35+: | Ciska Hensen |
| • Kampioen wegcircuit Land van Heusden en Altena 35+ en
Brabants Kampioen 10 km Mannen Masters 35+: | Koos Verweij |
| • Kampioene wegcircuit Land van Heusden en Altena: | Jacqueline Nieuwenhuizen |
| • Brabants Kampioen CROSS mannen masters 55+ en Midden-
Brabants Kampioen CROSS masters 55+ en Midden-Brabants
Kampioen Weg masters 55+: | Tini de Laat |

Natuurlijk zijn deze resultaten alleen te behalen als trainingsarbeid geleverd wordt door én discipline aanwezig zijn bij de sporter zelf, maar ook verdienen de trainers van DAK een zeer GROOT COMPLIMENT. Alleen met een trainer word je beter! De bovengenoemde resultaten zijn een samenwerking tussen atleet en trainer. Beiden dus de alle eer die jullie toekomt.

Een groot compliment gaat daarnaast uit naar Theo van Houten voor zijn onlangs behaalde trainersdiploma WERPTRAINER niveau 4.

Een zeer lovenswaardige opleiding van de Atletiekunie die opgenomen is in het nieuwe opleidingsplan. Een samenvoeging van voorheen Trainer Coach B met het specialisme: Werpen. Met deze opleiding is Theo in staat voor atleten de persoonlijke schema's te maken van die atleten die zich vanzelfsprekend specialiseren in het werpen maar ook de krachttrainingen te verzorgen.

Samen met de nieuwe trainers-in-opleiding moeten en kunnen we groeien naar een trainersgroep waardoor we als DAK maatwerk kunnen leveren en voor iedere atleet binnen de vereniging de juiste begeleiding aanbieden.

Theo gefeliciteerd en nogmaals bedankt voor je inzet in het belang van de vereniging!

Zeer bijzondere waardering, uitgereikt tijdens de nieuwjaarsreceptie:

AANMOEDIGINGSPRIJS 2011

Voor een gedreven atlete, een voorbeeld voor anderen, kartrekker van de groep en supersnel, de representatieve: Whitney Beekmans!

Whitney ga zo door, een welverdiende prijs!

PRESTATIEPRIJS 2011

Voor een gedisciplineerde atlete, die in het najaar van 2011 doordrong tot het atleten decor in Trabzon (EYOF) als DAK-ker, Nederlands kampioene werd met hoogspringen indoor en op de baan, evenaring van het Nederlands record hoogspringen met 1.80 meter: Tanita Hofmans!

Tanita veel succes met al je nieuwe sprongen in de hoogte!

VERENIGINGSPRIJS 2011

Doorgaans slechts voor een lid van de vereniging. Maar voor 2011 is daarvoor een uitzondering gemaakt. Drie mannen die in weer en wind van een casco bouw een geriefelijk gezellig functioneel clubhuis hebben gemaakt en daar met zijn drieën heel veel tijd in hebben gestoken konden we als bestuur niet een beeld geven en daarvoor een co-ouderschap instellen. Daarom kregen Bart de Haan, Theo van Baardwijk en Hans Brok voor hun enorme inspanning de verenigingsprijs 2011 uit handen van de voorzitter uitgereikt.

Hierbij werd benadrukt dat meerdere clubleden zeer veel dank verschuldigd is aan hetgeen is bijgedragen om een droom van een clubhuis van iedere vereniging te realiseren.





Atletiek- en Wandelvereniging

Zondag 1 april 2012



De 31e editie van de Drunense Duinenloop

Programma: (evenement start om 12.00 uur)

12.00 uur 10 km recreatieloop/wedstrijd / jeugdloop

12.20 uur 4,5 km recreatieloop / jeugdloop

13.20 uur 500 meter jeugdloop (jongens en meisjes t/m 7 jaar)

13.30 uur halve marathon recreatieloop en wedstrijd

13.40 uur 1000 meter jeugdloop (jongens en meisjes 8 en 9 jaar)

13.50 uur 1000 meter jeugdloop (jongens en meisjes 10 en 11 jaar)

14.00 uur 1000 meter jeugdloop (jongens en meisjes 11 en 12 jaar)

**Meer informatie en voorinschrijven (goedkoper)
www.drunenseduinenloop.nl**

commerciële partners:

RENDON

ONDERHOUDSGROEP



Fresenius Medical Care

MEDIFIT
DRUNEN



ROC

REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.



**VERMEULEN &
RECLAME**

RUNNING
Center
WAALWIJK

Ondernemersvereniging Drunen
Drunen: Voor al uw koopplezier!
OVD

Bijster
RESTAURANT

FRESH-PRODUCE
B.V.

direct-effect
bedrijfscommunicatie

 **delta result**
beheersing van infra projecten

 **Rabobank**

VELOS de Kort
Nieuwkuijk

Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt dankzij de medewerking van:
Van Bokhoven groenten & fruit - HLB Van Daal & Partners - P. van Erp & Zn. - Gemeente Heusden - ZLM
d'Oultremontcollege - Van Stokkum tribunebouw - De Voorste Venne - Aannemingsbedrijf De Wit Drunen

Wilt u ook commerciële partner worden, neem dan contact op met:
Erik Tausch: 06-13766803 eriktausch@home.nl
Jaap Verstraate: 06-21107959 jaapverstraate@home.nl

NIEUWS

Geplaatst op 13-12-2011

Rendon verbonden aan Drunense Duinencross

Op zondag 6 november jl was het voor Rendon weer raak.

Tijdens de Drunense Duinencross waren wij uitgenodigd door DAK om dit evenement bij te wonen. DAK heeft besloten om de RENDON onderhoudsgroep niet alleen als sterhoofdsponsor van de Drunense Duinenloop te gebruiken, maar ook de naam te gebruiken tijdens de Drunense Duinencross.



In totaal deden er meer dan 440 atleten in verschillende categorieën mee en waren er zeker zoveel toeschouwer aanwezig gewild dan wel ongewild, want op deze zonnige zondag was er veel wandelend publiek in de duinen aanwezig en werden er diverse prijzen uitgereikt door onze bedrijfsleider René van Son.

De 1^e prijs ging naar Greg van Hest

De 2^e prijs naar de Drunenaar Koos Verweij.



Het volgende evenement staat alweer gepland (dit is geen grap!) op 1 April 2012 . Op deze dag start de 31^{ste} Drunense Duinenloop. Opgeven hiervoor is mogelijk bij René van Son, hij verzorgd de inschrijving en startbewijzen.

Rabobank onmisbaar als sponsor



Erik Tausch (r) en Jaap Verstraate verzorgen de pr en sponsoring voor de Drunense Duinenloop, onderdeel van DAK. Op de achtergrond het nieuwe clubhuis dat op 1 oktober jl. officieel werd geopend.

Rabobank De Langstraat
toont haar betrokkenheid bij
de regio door veelvuldig als
sponsor samen te werken met
verenigingen, stichtingen en
evenementen. DAK (Drunen)
en Den Bolder (Waspik)
vertellen over hun samen-
werking met de bank.

Atletiek- en wandelvereniging DAK, Drunen

Vorig jaar vond de Drunense Duinenloop (halve marathon en recreatielopen – red.) voor het eerst plaats in het centrum van Drunen, in plaats van aan de Sportlaan. Met groot succes, aldus Erik Tausch en Jaap Verstraate, "Deelnemers, organisatie, de gemeente, sponsors, toeschouwers; iedereen is tevreden." Beide heren zijn geen onbekenden in het Drunense vrijwilligerscircuit; Erik was eerder onder meer verbonden aan Jong Nederland, Jaap was onder meer bestuurslid en voorzitter van FC Drunen. Sinds 2009 zetten ze zich volledig in voor de Drunense Duinenloop. Ze zijn verantwoordelijk voor de pr en sponsoring van het evenement, dat onderdeel vormt van atletiek- en wandelvereniging DAK. "We leggen

de lat hoog", aldus Erik. "Dankzij de sponsorcontracten die we hebben gesloten, is de Duinenloop tot zeker 2014 gegarandeerd. We zijn blij met onze stersponsor Rendon en met onze hoofdsponsors, waarvan de Rabobank er één is." Jaap: "Liever noemen we ze commercieel partners. We willen namelijk een wederdienst leveren. Contractueel is vastgelegd dat we exposure bieden. Ook kunnen sponsors een aantal medewerkers gratis laten deelnemen en trainen. Op de dag zelf mogen ze gasten uitnodigen. Onze aanpak werkt; dit jaar kregen we al spontane aanvragen om commercieel partner te worden!" "De meeste voldoening halen we uit de tevredenheid van lopers, die van heinde en verre komen", aldus Erik. "We hadden dit jaar bijna 1.700 deelnemers en willen groeien naar 2.000 lopers."

DE WANDELDE TAK VAN DAK

Nieuwjaarswandeling op 14 januari

Aangestoken door een ex-start-to-runner Lia die overgestapt is naar de wandelende tak besloten we met een aantal runners mee te doen met de Nieuwjaarswandeling.

Eigenlijk zou onze trainer John van Heeswijk ook meedoen maar die haakte helaas op het laatste moment af. Die ging toch liever hardlopen (dat kostte minder tijd).

Vol goede moed en bij sommige met wat twijfel kwamen we maar net op tijd bij de Steegerf aan. Het was er druk. Maar liefst 49 wandelaars waaronder de echte wandelaars, de nordic walkers de bodywalkers en een stuk of 10 start-to-runners. Wel leuk, want nu zie je toch ook eens andere gezichten.

Onder leiding van Louis Muskens gingen we op pad. Het was prachtig weer en velen kregen het er na verloop van tijd ook echt warm van. Het was een pittig maar prachtig uitgestippeld parcours. Na anderhalf uur hadden we 7,7 km gelopen dwars door de mooie bossen. Toen was het tijd voor een pauze bij de Rustende Jager.



Na de versterkende kop koffie gingen weer op pad. Via de Oude Bossche Baan gingen we richting het weidse stuifzandgebied, wat een prachtig gezicht was. Ook zaten er wat pittige klimmetjes in maar die gaven wel een mooi uitzicht. Na nog eens 7,2 km gelopen te hebben (totaal dus 15 km) kwam iedereen met een voldaan gevoel weer bij de Steegerf aan. Het was de eerste keer dat we meededen en we vonden het allemaal erg leuk en lopen met zo'n grote groep is erg gezellig. Met dank aan de enthousiaste Louis Muskens die voor deze mooie wandeltocht heeft gezorgd. Het is zeker voor herhaling vatbaar.

Dorine van Zandvoort



Afscheid van Rik Damen

Op donderdagavond 22 december 2011 zijn Pia van den Heuvel, Theo Keetels en Louis Muskens bij Rik Damen geweest om afscheid te nemen van haar binnen de wandelcommissie en van de wandelgroep van DAK. Door een meningsverschil had Rik te kennen gegeven dat zij niet meer beschikbaar wilde zijn voor de WAK en geen lid meer wilde blijven van DAK.

We werden hartelijk ontvangen bij haar thuis en hebben haar als dank voor haar inzet namens de wandelgroep een boeket bloemen aangeboden en namens DAK een boekenbon, waarmee ze blij verrast was. Het is erg jammer dat we in de toekomst niet meer op Rik kunnen rekenen, daar zij een vaste kracht was binnen het WAK en de PR altijd keurig op tijd en erg goed verzorgde en er menig uurtje voor vrijgemaakt had. Wij hebben haar alle goeds gewenst voor de toekomst met een goede gezondheid samen met haar echtgenoot Piet.

Namens de Wandelcommissie: Louis Muskens

JEUGDPAGINA

Grote Clubactie 2011: succes!!!.

De Grote Clubactie 2011 is succesvol verlopen.

Alle pupillen en junioren-D werden ingeschakeld om loten te verkopen.

De netto-opbrengst bedraagt € 1.049,25 en zal worden ingezet voor de pupillen en junioren-D!

Ter vergelijking de opbrengsten in:

2010 € 1.701,00.

2009 € 1.854,00.

2008 € 1.685,00.

EEN PLUIM VOOR DE LOTENVERKOPERS/-VERKOOPSTERS.

Alle pupillen en junioren-D die 10 of meer loten hadden verkocht kregen een formidabele snoepzak en de drie beste verkopers/verkoopsters een cadeaubon van Intertoys.

Dit waren:

Lara Dumont: 84 loten!!!

Sam van Dinten 34 loten.

Joost van Hulst 24 loten.

Frans van Nieuwburg, penningmeester.

Jarige DAKkertjes

Februari 2012

Julie de Bruin 19-02-1997

Fatima Kotwal 23-02-1997

Fieke Kivits 24-02-1997

Sam van Dinten 24-02-2000

Maart 2012

Hanneke de Gouw 4-03-2002





**de Kort
Nieuwkuijk**



delta result

beheersing van infra projecten



ROC

REGIONAAL OVERSLAG CENTRUM WAALWIJK B.V.

Discozwemmen

Hoi, ik ben Milan en ben 7 jaar. Ben in november met DAK mee geweest met het discozwemmen. Dat was heel erg leuk. Toen ik binnenkwam zag het er vetgaaf uit met al die discolampen. Ik heb lekker gezwommen, in het bubbelbad geweest en heel vaak van de glijbaan af geweest. Juf Sanne vroeg ook nog of we mee gingen zwemmen.

De DJ draaide ook goede muziek. Toen ik naar huis ging kreeg ik ook nog een verrassing mee. Volgende keer ga ik zeker weer mee! Bedankt.

Aan de Start.....

Daar sta je dan aan de start.

Een beetje zenuwachtig.

En dan dadelijk die harde knal.

Nog 15 seconden: oh wat duurt het lang.

Nog 14 seconden: er komt nog iemand bijstaan.

Nog 13 seconden: je staat helemaal niet goed.

Nog 12 seconden: je voorste voet goed neerzetten.

Nog 11 seconden: zo sta je goed.

Nog 10 seconden: oh jee je moet nog plassen.

Nog 9 seconden: niet te hard starten.

Nog 8 seconden: maar ook niet te rustig.

Nog 7 seconden: bij de bocht goed opletten.

Nog 6 seconden: de kriebels komen.

Nog 5 seconden: dadelijk gaat het beginnen.

Nog 4 seconden: oren dichthouden, of toch niet.

Nog 3 seconden: oké nog 3 seconden.

Nog 2 seconden: klaar voor de start.

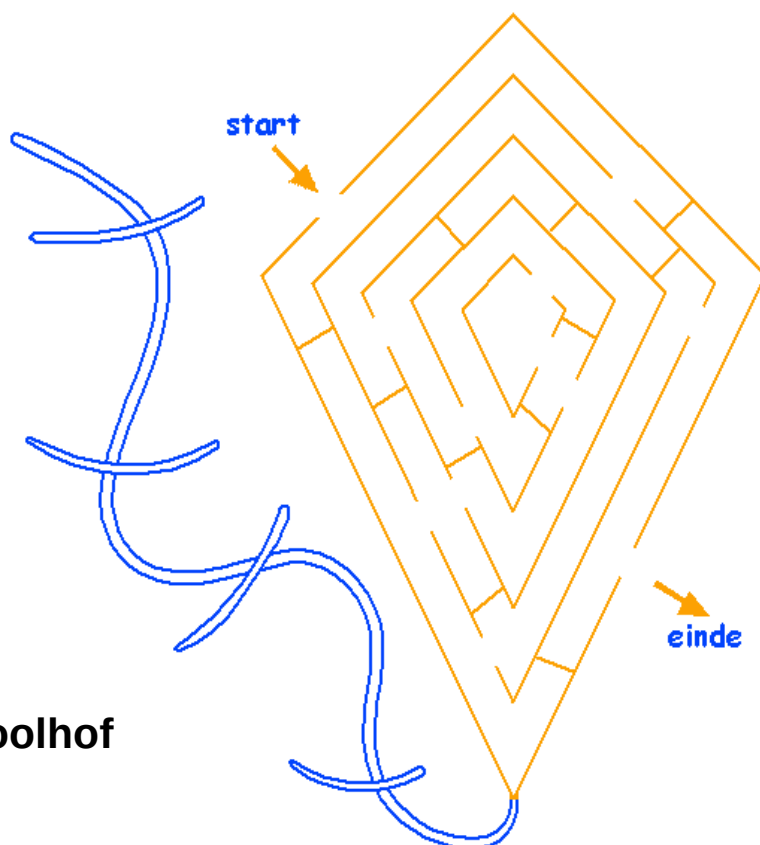
Nog 1 seconden: AF!!!!!!!!!

Het startschot klinkt.

Daar ga je dan.



Doolhof



Discozwemmen november 2011

Voor de pupillen en D-junioren, met zwemdiploma, stond er vrijdag 25 november het discozwemmen op het programma. Anders dan de vorige jaren, was het grote feest dit jaar in het Olympiabad in Waalwijk. Een enkeling vergiste zich hier nog in.. toch Fenna en mama van Fenna? ☺. Zij stonden bij het zwembad in Vlijmen te wachten, maar waren gelukkig nog op tijd in Waalwijk.

Er hadden zich 28 kinderen ingeschreven, helaas konden er twee kinderen toch niet komen. Maar met een groep van 26 kinderen en vijf begeleiders waren wij heel tevreden.

Omdat wij met een grote groep waren, en vooraf hadden geboekt, mochten de kinderen van DAK voor de andere discozwemmers het bad in. Wij hadden het zwembad dus even voor onszelf alleen. Dit was snel voorbij, want er waren veel andere discozwemmers. Dit maakte het nog gezelliger! Het Olympiabad is een groot zwembad dat bestaat uit verschillende ruimtes. Een DJ zorgde voor spetterende muziek en er waren veel discolampen die voor mooie verlichting zorgde. Na afloop kreeg iedereen een pakje drinken en een zakje chips. Het was volgens de kids een erg geslaagde avond, op naar volgend jaar!!!

Graag wil ik Jeffrey Himpers en Luuk Linders bedanken voor de begeleiding. En onze splinternieuwe voorzitter Peter Goedhart voor de contacten die hij heeft gelegd met het Olympiabad in Waalwijk.

Groetjes,

De NAC van DAK: Yvet van der Sterren, Yvonne van Veen, Sanne van Driel, Whitney Beekmans



**Voor een goede verzekering
hoeft u niet ver te lopen**

Bel tijdens kantooruren 0113 - 238 880 of kijk op www.zlm.nl en ontdek hoeveel u kunt besparen!

INGEZONDEN

Neven Activiteiten Commissie



De NAC (Neven Activiteiten Commissie) van DAK organiseert jaarlijks verschillende nevenactiviteiten voor de jeugd. Jarenlang heeft Wallie Span deze commissie geleid samen met Mariska van Driel, Ellen van op Zeeland en Nancy Musters. Door het krijgen van kleintjes is er helaas geen tijd meer over voor het organiseren van activiteiten. Daarom is sinds december 2011 het stokje overgedragen aan anderen leden van de club. Via dit bericht willen wij ons graag voorstellen.



Yvet v/d Sterren, trainster van pupillen A
(Links voor)

Whitney Beekmans, toptalent binnen DAK
(Links achter)

Sanne van Driel, trainster van pupillen B/C
(Rechts voor)

Yvonne van Veen, trainster van pupillen B/C
(Rechts achter)

Samen willen wij ervoor gaan zorgen dat er jaarlijks verschillende leuke activiteiten aangeboden worden aan de jeugd (pupillen t/m junioren A). Inmiddels is onze eerst georganiseerde activiteit al voorbij, het discozwemmen. Elders in dit of het vorige clubblad kun je van deze geslaagde activiteit een verslagje lezen. De planning voor aankomend jaar ziet er als volgt uit:

Activiteit	Wanneer	Voor wie
Dropping	Vrijdag 20 januari 2011	Junioren
Lasergamen/bowlen	Februari 2012	Junioren
Ouder/kindwedstrijd	21 april 2012	Pupillen + Junioren
Feestavond	Juni 2012	Pupillen + Junioren

Voor sommige activiteiten doen we graag een beroep op onze medeleden van DAK en ouders/verzorgers van de kinderen voor het kunnen slagen van de activiteiten. Na iedere activiteit kun je een verslagje in het clubblad verwachten.

Groetjes van de nieuwe NAC

Babette van den Hout stelt zich voor

Beste DAK-leden,

Graag wil ik me aan jullie voorstellen. Mijn naam is Babette van den Hout, sinds januari 2010 ben ik actief als combinatiefunctionaris bij Stichting De Schroef.

Stichting De Schroef is het samenwerkingsverband tussen sport, onderwijs en buitenschoolse opvang in de gemeente Heusden. Het doel van Stichting De Schroef is om de schoolgaande jeugd tot 18 jaar structureel aan het bewegen en sporten te krijgen en daarnaast verenigingsondersteuning te bieden aan de aangesloten sportclubs, zodat zij hun maatschappelijke taak beter kunnen uitvoeren. Met als motto; School & Sport, samen sterker!

Een combinatiefunctie is een functie waarbij een werknemer in dienst is bij één werkgever, maar werkzaam is voor twee of meer sectoren: in dit geval onderwijs en sport.

Als combinatiefunctionaris ben ik actief voor het d'Oultremontcollege, waar ik SPORT na school verzorg voor de leerlingen van klas 1 t/m 3. Daarnaast bied ik verenigingsondersteuning aan DAK en hockeyvereniging MHCD.

Graag wil ik van deze gelegenheid gebruik maken om te vertellen over mijn werkzaamheden als combinatiefunctionaris bij DAK.

Vorig jaar ben ik gestart met het opzetten van een jeugdbestuur. Zelf heb ik ook zitting genomen in het jeugdbestuur om een koppeling te kunnen maken met het onderwijs. Door de contacten die ik heb met het basis- en voortgezet onderwijs, kan ik het jeugdbestuur ondersteunen in de communicatie richting het onderwijs.

Daarnaast ga ik, met hulp van het jeugdbestuur, een jeugdbeleidsplan schrijven om mee richting te kunnen geven aan het jeugdbeleid binnen de vereniging.

Naast het feit dat ik me actief bezighoud met de jeugd en het jeugdbeleid, ondersteun ik de vereniging ook op het gebied van de vrijwilligers. Zo zal begin dit gestart worden met het organiseren van een 'leden-bellen-leden'-actie. Het doel van deze actie is het werven en behouden van vrijwilligers voor de vereniging.

Tot slot doe ik in het kader van mijn taak als sportpromotor een oproep aan een ieder: Kent u kinderen die graag een keer kennis willen maken met de atletieksport, nodig ze dan zeker een keer uit bij de vereniging voor een proeftraining!

Ik zie jullie graag op de vereniging.

Met sportieve groet,
Babette van den Hout

Een terugblik op het afgelopen jaar van de kantinecommissie

De vuurdoop voor de kantinecommissie was op 5 juni 2011 met een seniorenwedstrijd. Daarna volgden nog diverse wedstrijden en evenementen.

Toch best spannend. Voor ons, als kantinecommissie, was alles nieuw, we moesten onze draai zien te vinden.

Vragen, als: waar moet alles komen te staan? Hoeveel voorraad moeten we inslaan? Wat voor prijzen moeten we hanteren? Hoe gaan we de kantine (leuk) inrichten? Hoe gaan we het doen met het draaien van bardiensten tijdens de openingstijden van de kantine? Enz., enz., enz.

Je staat er van tevoren niet bij stil hoeveel er bij komt kijken.

Als een wedstrijd/evenement dan zonder al te veel problemen verloopt en je krijgt van veel bezoekers en deelnemers complimenten over het mooie clubgebouw en de mooie kantine, dan ben je toch wel trots dat je daaraan je steentje bij kunt dragen.

Door het stoppen met zijn werkzaamheden voor de kantinecommissie van Frank Smetsers viel er een gat voor het aantrekken van vrijwilligers voor de bardiensten. De eerste opzet om hiermee in juni al te beginnen bleek te kort door de bocht.

Frank willen wij bij deze nog bedanken voor zijn inzet bij de opstart van de kantinecommissie.

Harry Seijkens jr. heeft de plaats van Frank ingevuld en vanaf januari 2012 zijn we gestart met het draaien van bardiensten op de maandag-, woensdag- en donderdagavond.

Dus heb je na de training nog zin in iets anders dan een bekertje thee, dan bestaat deze mogelijkheid.

Er zijn allerlei soorten drank (fris, energy, bier, wijn) en snoepgoed (o.a. Mars, Snickers, M&M's), chips en zelfs tosti's en bitterballen te koop.

Kijk op de prijslijst in de kantine voor de mogelijkheden.

Voor de bardiensten van de kantine op de maandag-, woensdag- en donderdagavond kunnen we nog altijd mensen gebruiken. Dus heb je zin om ook eens aan de andere kant van de bar te staan, meld je dan aan via het mail-adres: kantine@dakdrunen.nl. Ook voor informatie kun je van dit e-mail adres gebruik maken.

Heb je op- of aanmerkingen met betrekking tot het reilen en zeilen van de kantine, schroom dan niet om dit aan een van de kantinecommissieleden, zie onderstaand, kenbaar te maken.

Wij zetten ons beste beentje voor, maar kunnen niet zonder hulp van al die andere leden van DAK, waarvan het clubgebouw en de kantine ook is.

Laten we proberen samen van de kantine een plaats te maken waar het gezellig toeven is.

De kantinecommissie,

Marie-Anne Brandts
Marja van Gemert
Geertje van der Schans
Harry Seijkens jr.

COLUMN

Hardlopen op blote voeten

DAK hanteert geen woekerprijzen om een maandje lang jezelf uit te sloven op de weg dan wel de baan. Niet één, niet twee, als je wilt kun je zelfs heel de week de hardloopschoenen aantrekken voor een bedrag die je na een weekje sportschool al hebt opgesoupeerd.

Een paar fatsoenlijke hardloopschoenen kopen, dat is weer een ander verhaal. Dan moet er stevig in de buidel worden getast om de voeten toch een beetje een aangenaam gevoel te geven. En hardlopen op confectieschoenen of dokkellaarzen kost weliswaar heel veel energie – ook daar gaat het natuurlijk om – maar een beetje fatsoenlijke tijd lopen is er niet bij.

Er is nóg een alternatief: op blote voeten lopen. Ik had het op onze kunststofbaan niet eerder gezien, maar onlangs verscheen er een nieuwe atleet die met dat koude weer doodgeemoedereerd zonder schoenen en zonder sokken zijn rondjes maakte.

Hij verkoos deze manier van lopen omdat het veel prettiger was voor zijn voeten. Of de rest van zijn lijf dat ook zo vond, daar heb ik maar niet naar gevraagd. Bij de gedachte alleen al rilde ik, laat staan als ik voeten en tenen aan de open lucht prijs zou geven.

Dat het fijner voor de voeten zou zijn, dat heb ik een paar weken geleden eens nagetrokken. Mijn vrouw en ik waren met vakantie op Fuerteventura, een van Canarische eilanden. Het eiland zelf is bijna zo kaal als een biljartbal, zelfs de wilde geiten hadden maar amper genoeg te vreten om in leven te blijven. Prettige bijkomstigheid: het regent er dus bijna nooit, de temperatuur is er bijzonder aangenaam. 23 graden Celsius, blote voeten kunnen dat wel waarderen.

Die zette ik aan het werk toen we op een prachtig strand waren, zo'n vier kilometer lang. En warempel, ze vonden het fijn dat ze eindelijk uit die huiselijke omgeving van loopschoenen waren verlost. Ruim een uur lang rende ik langs de branding, de wind door de haren, de voeten lieten sporen na in het zand. Binnen een paar seconden waren die verdwenen door de aanrollende golven. Heerlijk, zelden zo lekker gelopen.

Het snijvlak van zand en zee is schuin. Heel onprettig als je daar moet lopen, je staat namelijk een beetje uit het lood. Maar zonder schoenen heb je daar helemaal geen last van. De ene hak zakt gewoon wat verder in het zachte zand, daarmee raakt je lichaam niet uit balans. Ik voelde dan ook geen centje pijn.

Een warming-up of cooling-down liet ik expres achterwege. En ook daar had ik achteraf helemaal geen spijt van. Spierpijn, of vermoeidheid in de benen heb ik helemaal niet gevoeld.

Hardlopen op blote voeten, ik ben helemaal om. Maar gooi ik mijn loopschoenen nu in de klike? Nee, toch maar niet. Want als échte atleten toch voor schoenen kiezen – denk aan de Bolts en de Gebreselassies van deze wereld – dan zullen ze daar zeker een reden voor hebben. Of doen ze dat alleen maar voor het geld?

Kees Klijn

DE SCHRIJFESTAFETTE

Ik ben Fenna Verweij.

Ik ben negen jaar en zit op De Wiek in Drunen.
Mijn zusje heet Nynke en zij wil ook op atletiek.
Mijn favoriete onderdeel op atletiek is hardlopen.
Mijn record op de 1000 meter is 3,59 min.
Ik doe met veel wedstrijden mee.

Ik heb afgelopen jaar meegedaan met het stratenloopcircuit, daar moest je allemaal wedstrijdjjes van duizend meter lopen en daar won je punten mee. Wie de meeste punten had, won en daar ben ik eerste geworden.

Dit jaar deden er niet heel veel kinderen mee van DAK. Ik hoop dat er volgend jaar meer kinderen meedoen.

Mijn vriendinnetjes op atletiek zijn Hanneke en Tessa. Ik hou van buiten spelen en met mijn poes Witje spelen.
Ik vind atletiek keileuk.

Ik geef het stokje aan.....Tessa.



DAK IN DE MEDIA



RASTER40

drukkerij - copyshop RASTER 40

digitaal printen

kopiëren

beurspresentatie systemen

zakelijk drukwerk

groot formaat printen

FIETSEN VOOR KIM, MATHEW EN TIM ,Tibetlaan 9 in Drunen

Hoe is dit idee ontstaan?

Na het lezen van 'n artikel in een plaatselijk weekblad werd ik gegrepen door de oproep die hierin werd gedaan aan de inwoners van Drunen.

De TIBETAAN, zo heet het KWD-huis aan de Tibetlaan. KWD betekent Kleinschalig Wonen Drunen. Dit huis is geen instelling maar een particuliere woning. In dit huis wonen 3 zwaar lichamelijk en verstandelijk gehandicapte jongeren. Dit huis is 13 jaar geleden tot stand gekomen door de inzet van de ouders van deze kinderen en de Gemeente Drunen. Deze ouders zijn zelf verantwoordelijk voor het reilen en zeilen en worden daarbij ondersteund door verzorgsters. Vanuit PGB's (persoonsgebonden budgetten) en Wajong-uitkeringen moeten alle vaste lasten, kleding enz. worden bekostigd evenals onderhoud binnen en de tuin buiten. O.a. enkele wensen zijn: afgraven van de tuin, bestrating in de tuin, beplanting, verlichting en voor in de woning: iets vrolijks aan de wand, nieuwe eethoek, 2 dressoirs en planten.

Omdat dit KWD-huis geen grote bekendheid heeft zoals Villa Pardoes of 'n Ronald Macdonaldhuis, moeten zij het hebben van kleine giften e.d.

Ik heb toen direct onze sportschool benaderd of we voor dit doel 3 spinning marathons van elk 3 uur konden organiseren in 2012 voor de leden van Total Fit. Dit gaat gebeuren!

Op hetzelfde tijdstip werd ik door Gerard van Kuijk van Arcade benaderd om mee te denken aan 'n sportief evenement voor op het plein en toen hebben we met drieën het plan opgepakt:

"We gaan fietsen op spinningfietsen op het plein" Dit gaat gebeuren op 12 mei 2012

Via de beamer kunnen we de Alpe D'Huez beklimmen want dit spreekt de mensen aan en spinnen moet je eerst leren.

Total Fit bood aan zijn 25 spinningfietsen neer te willen zetten op het plein en daarom heen gaan we het nodige organiseren.(meer fietsen is geen probleem!)

Tussen 11.00- en 12.00 uur Spinning Demo door mensen van Total Fit.

Beklimmingen, via beamer, van de Alpe D'Huez vinden plaats tussen 12.30 – en 18.00 uur.

Deelname aan 'n beklimming van 1 uur kost: € 10,- per fiets

Er is al contact gelegd met wereldrenners o.a. Lars Boom heeft al toegezegd, met Marianne Vos is binnenkort een gesprek en er wordt een poging ondernomen om Joop Zoetemelk naar Drunen te halen. Ook wordt contact gezocht met Adri v.d. Poel door Gerard van Kuijk. Ook met wielrenners uit Drunen wordt contact gezocht o.a. Jeroen Boelen, Michiel van der Heyden,(helaas verhinderd) Peter Damen, Mathieu Hermans, Henri Manders. Jaap Viergeever, Tinie v.d. Lee. Inmiddels heeft ook Mascha Pijnenborg toegezegd!

De opbrengst gaan we schenken aan bovengenoemd goed doel en ook wordt er 10% van het opgehaalde geld geschonken aan Vrije tijd Club Drunen voor hun jaarlijkse reisje. V.T.C. is een hobbyclubje van verstandelijk gehandicapten

We zoeken voor dit project totaal ook nog 100 sponsors van € 25,-

Sponsor- en inschrijfgeld kunnen worden overgemaakt op rek. 3316.417.907

t.n.v. J.L.C. Brok inzake: Fietsen op het plein.

Ons project is ook te volgen via: www.totalfitvlijmen.nl via de link: laatste nieuws

En via: www.dearcade.nl via de link: activiteiten.

Inlichtingen:

Hans Brok, tel. 0416-375132 e-mail: hansenmarian@ziggo.nl

Fresenius Medical Care

**Totaalleverancier
voor uw
dialysekliniek**

www.fmc-ag.com

MEDIFIT
DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl

District Training Midden Brabant Pak je kans en schrijf je in!

De DTMB is een samenwerking tussen verschillende atletiekverenigingen in Midden Brabant met als doel de talenten van jonge atleten in Midden Brabant verder te ontwikkelen. Dit willen we bereiken door regiotrainingen aan te bieden op verschillende atletiekonderdelen onder leiding van gespecialiseerde trainers.



Er zijn drie clinicdagen waarvoor CD junioren van de deelnemende verenigingen zich kunnen inschrijven:

- Zaterdag 21 januari bij Attila in Tilburg van 14.00u tot 16.00u
- Zaterdag 18 februari bij Atledo in Dongen van 14.00u tot 16.00u
- Zaterdag 24 maart bij Sprint in Breda van 14.00u tot 16.00u



Je kunt je per dag inschrijven voor een van de onderstaande onderdelen:

- Hoogspringen
- Sprint
- MILA
- Kogelstoten
- Speerwerpen



Kosten: 5 euro per training.

Inschrijven voor een of meerdere regiotrainingen kan via www.spiridon.nl

Pak nu je kans en schrijf je zo snel mogelijk in!

Meer informatie omtrent DTMB kun je vinden op www.regio2.nl / Voor vragen kan een mail gestuurd worden aan info@regio2.nl

Deelnemende verenigingen



Wilbert Pennings (Hoogspringen)

Wilbert Pennings is dertienvoudig Nederlands Kampioen en Nederlands Recordhouder Hoogspringen met een persoonlijk record van 2.31mtr. Wilbert heeft tijdens zijn carrière als atleet deelgenomen aan verschillende Europese en Wereldkampioenschappen en in 2000 was hij zelfs actief op de Olympische Spelen. Wilbert is op dit moment regiocoach hoogspringen voor Zuid-Nederland.



Coen Huyding (Sprint)

Coen Huyding is de vaste hoofdcoach van de Attila Sprintgroep. Iedere maandag-, woensdag- en vrijdagavond volgt een grote schare atleten sprinttraining onder de bezielende leiding van Coen in Tilburg. Meerdere atleten uit de Sprintgroep zijn actief op Nationale en Internationale Kampioenschappen.



Thijs Ros (Sprint)

Thijs Ros begeleidt wekelijks regionale sprinttalenten als regiocoach Sprint van de Atletiekunie in West-Nederland. Dit combineert hij met zijn werkzaamheden als trainer bij Clytoneus in Woerden, waar Thijs specialisatietrainer is op sprint, horden en meerkamp. De nationale titels op 1500 meter, speerwerpen en tienkamp, die Thijs in zijn juniorenperiode behaalde, onderstrepen zijn veelzijdigheid als atleet en trainer.



Tonnie Dirks (MILA)

Tonnie Dirks is in zijn atletiekloopbaan in totaal vijftien keer Nederlands kampioen geweest op vijf verschillende looponderdelen, verdeeld over de baan, de weg en de cross. In 1995 stopte Tonnie met topatletiek. Tegenwoordig is hij werkzaam als trainer bij onder meer Prins Hendrik (Vught), De Keien (Uden) en Tartletos (Wageningen). Ook is Tonnie regiocoach van de Atletiekunie voor Zuid-Nederland.



Monique Kuenen (Kogelstoten)

Monique Kuenen heeft zelf een mooie carrière als discuswerper gehad (persoonlijk record van 56.42mtr. en 8^e allertijden in Nederland bij de senioren). Als werptrainer bij Prins Hendrik in Vught is zij o.a. coach geweest van Nederlands Kampioen kogelstoten Melissa Boekelman en begeleidt ze nu nog steeds discuswerper Erik Cadee, die al een Olympische nominatie op zak heeft voor Londen.



Roar Strooper (Speerwerpen)

Roar Strooper is de huidige bondscoach speerwerpen van de Atletiekunie. Daarnaast is hij speerwerptrainer bij AV Attila in Tilburg en heeft in het verleden o.a. oud Nederlands Kampioen speerwerpen Kitty van Haperen begeleid. Zelf is Roar ook actief geweest als speerwerper en staat hij nog steeds in de top 20 allertijden bij de senioren in Nederland.



Wedstrijduitslagen

Brabantse Kampioenschappen cross

Op tweede kerstdag hebben een aantal jeugdleden van DAK laten zien dat ze ook sportief zijn tijdens de feestdagen. Dat betekende dus niet teveel eten op eerste kerstdag en een beetje op tijd naar bed. Want op tweede kerstdag werd in Oirschot de Brabantse kampioenschappen cross gehouden. Fleur Fieke Daphne Geert en Harry waren allemaal fit genoeg om de strijd aan te gaan. De C-meisjes en C-jongens startten allemaal tegelijk en ze liepen dezelfde afstand 2202 meter.

Fieke Kivits liep sterk en werd eerste in een tijd van 7.55. Daphne van Zandvoort was wat in het gedrang gekomen van de start en de smalle paadjes maar kon zich toch naar voren werken. Helaas net de ondankbare

vierde plaats in een tijd van 8.10. Harry van Ham crost pas kort maar doet dit wel heel goed. Hij finishte in een tijd van 8.15 wat hem een dertiende plaats opleverde. Geert Elferink is ook altijd van de partij en gaat het ook steeds beter doen. Geert werd veertiende in een tijd van 8.26.

Ook pupil A Fleur van der Linden ging strijden om de titel. Ze moest 1 meisje voor laten gaan maar finishte mooi als tweede in een tijd van 4.05 over 1101 meter.



Snelwandelen

Op een zondag in december snelwandelde Toin Rombouts een 5 km in Amsterdam in een tijd van 34:12 min (gem. snelheid 9,77 km/uur) een Persoonlijk Record.

Het nieuwe jaar wilde Tine goed inwijden en daarom koos hij bij de winterserie op 4 januari 2012 opnieuw voor de 5 km met een poging zijn tijd uit Amsterdam te verbeteren. Zijn start was veelbelovend met ca 9 km/uur over de eerste ronde, echter tijdens de volgende ronden van ca 1 km kreeg hij last van zijn rechter bovenbeen, wat pas op het einde minder werd. Het nadeel daarbij was dat dit ten koste ging van de snelwandeltechniek en hij daardoor snelheid moest terug nemen na een waarschuwing. Toch nog een versnelling in de laatste ronde en een eindtijd van 34:6 min (gem snelheid 9,79 km/uur). Toch nog een verbetering van zijn Persoonlijk Record.

Indoor Dongen zondag 15 januari 2012

In het Regio 13 indoor circuit was het nu de beurt aan Atledo in Dongen.

Ook hier waren weer DAKkers van de partij. Hieronder staan de uitslagen.

Bij de C-junioren gebruikte Geert Elferink deze wedstrijd mede als voorbereiding voor zijn deelname aan de Nationale Indoor Spelen C-Junioren in Apeldoorn op 22 januari 2012 in Apeldoorn.

Harry van Ham had nog wel last van zijn hand bij het kogelstoten, maar hij kon zijn rechter hand al wel gebruiken. In Tilburg een week ervoor moest Harry nog met zijn linker hand stoten, wat hem overigens redelijk af ging.

Voor Geert was het net pech dat hij op 15 punten na, net geen bronzen plak bemachtigde.

Het hoogspringen was erg spannend. De vraag was, gaan er nog persoonlijke records aan?

Inderdaad het was gelukt. In een goede sprongserie sprong Geert uiteindelijk 1,50 m een Persoonlijk Record. Harry evenaarde zijn Persoonlijk Record met 1,35 m en miste de 1,40 m slechts op een haar na.

		35 m	Kogel	Hoog	
Jongens Junioren C.	Geert Elferink	5,1	7,68	1,50	persoonlijk record
	Harry van Ham	6,0	4,02	1,35	evenaring persoonlijk record
Jongens Pupillen C	Lars Karremans	8,0	4,02	0,80	
Meisjes Pupillen C	Nikki van Delft	7,9	1,90	0,75	
	Ine Smits	7,7	2,91	0,70	
	Janne-Lynn Himpers	7,4	3,82	0,75	
Jongens Pupillen B	Kevin van Loon	6,3	3,62	0,95	
Meisjes Pupillen A	Joly-Eline Himpers	6,6	4,74	1,00	
	Hanneke de Gouw	6,8	5,34	0,85	
Jongens Junioren D	Stijn van Nierop	6,2	5,56	1,05	
	Lewis Levy	6,1	5,56	1,20	
	Stan Biemans	6,6	5,54	1,25	
Mannen Masters	Justus van Nierop	5,4	8,84	1,35	

Stan had de pech om op 1,30m hoog nog net met zijn hak de lat eraf te tikken en ook Lewis miste nipt de 1,25 m.

Justus miste op 2 punten na de gouden plak, maar hij was tevreden met zilver.

Tevreden waren alle deelnemers en hun familie met een gezellige atletiekdag



Van Asten

Rijwielen

500 m² fietsplezier

Grotestraat 231 - Drunen - telefoon 0416-375115

Van Herpt

LEKKERS OP Z'N BEST

Van Herpt Specialiteiten / Reform
Grotestraat 134, 5151 BN Drunen, tel. 0416 372497, fax. 0416 377436



Aan kop als hoofdsponsor: **Rendon Onderhoudsgroep!**

Rendon Onderhoudsgroep is de komende 5 jaar hoofdsponsor van de Druunse Atletiek vereniging DAK. Met plezier en met succes. Want we houden er van talenten kansen te geven. Zo zijn we zelf ook groot geworden!

In de onderhoudsmarkt is Rendon een concurrerende speler van belang. Met inzet van al onze specialisten zijn wij in staat onderhoud efficiënter en duurzamer uit te voeren. Voor onze klanten leidt dat tot een beter resultaat op de langere termijn. Wij bieden een brede dienstverlening op het gebied van renovatieprojecten, planmatig- én service- en mutatieonderhoud. Bovendien leveren we diverse specialistische onderhoudstechnieken. Meer weten over Rendon als concurrerende speler? **Kijk op www.rendon.nl**

Rendon. Renderend onderhoud!



RENOVATIEPROJECTEN | PLANMATIG ONDERHOUD | SERVICE- EN MUTATIEONDERHOUD | BETONREPARATIE | VLOERAFWERKING
RESULTAATGERICHT SCHILDEREN | SPECIALISTISCHE ONDERHOUDSTECHNIEKEN | INSPECTIE EN ONDERHOUDSADVIES