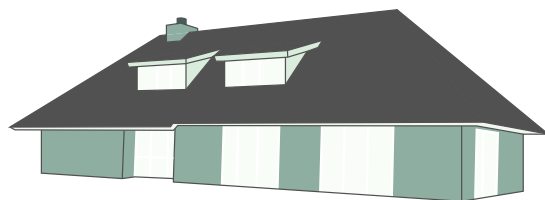


OnderDAK

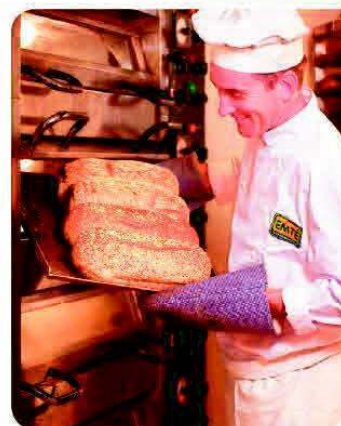
clubblad van



Atletiek- en Wandelvereniging



De beste in vers



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



*Rabobank draagt
sporters een warm
hart toe*

*Een aandeel in
elkaar*

Samen de Langstraat gezonder en sterker maken

Elke sport is gezond voor lichaam en geest. Hoe meer energie je geeft hoe meer energie je ervoor terug krijgt. Heerlijk! Verenigingen als DAK maken dit mogelijk. Rabobank de Langstraat steunt ze graag.

www.rabobank.nl/delangstraat

Een aandeel in elkaar



Rabobank

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	1
VOORWOORD	3
VAN DE BESTUURSTAFEL	3
JEUGDVAKANTIE VREUGD OCHTEND 2016.....	11
DE WANDELENDE TAK	13
RunningCenter Wandeltocht 2016	13
Theo Keetels 80 jaar	15
CONTINENTAL CENTURION.....	17
door Adrie Romijn	17
BAANCOMMISSIEVRIJWILLIGERSDAG	18
COLUMN	19
Een mooie lange sportzomer	19
SNELWANDELEN.....	21
Schiedam Wandelweekeinde 14/15 mei 2016	21
WEDSTRIJDVERSLAGEN	23
Special Olympics 2016,	23
Nederlandse kampioenschappen Junioren A/B in Breda	25

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 van volgende clubbladen in 2016: nr 5, 10 september en nr 6, 26 november.
Inleveren kopij voor nr. 5 van 2016 uiterlijk 5 sept 2016.

**DE WANDEL- EN
HARDLOOPSPECIALIST**



RUNNING
Center
WAALEWIJK

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 TROMPSCHAK 6 BRUNEN P.O. BOX 12700

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

VOORWOORD

Gaat de zomer nog beginnen? Ik denk het wel, al werden we de afgelopen maanden iets te veel verwend met plensbuien, soms met hagelstenen zo groot als biljartballen toe. En schijnt de zon niet, dan kan ik die nog altijd in je hoofd laten schijnen. Ik pak een boek, bovendien ben je dan op reis. Kost maar amper iets, je hoeft er je eigen gerieflijke huis niet voor te verlaten.

De zomer is een tijd van uitrusten. En van mijmeren. Nadenken over hoe het is geweest, wat er eventueel anders of beter kan. Als ik terugdenk over het afgelopen jaar – en dan met betrekking tot onze club –, dan mogen we denk ik relatief tevreden zijn. Weliswaar ben ik geen bestuurslid, maar mijn gevoel zegt wel dat DAK nog altijd een vooraanstaande atletiek- en wandelvereniging is in de regio. Een club, waar ook de toekomst op onze kunststofbaan nadrukkelijk aanwezig is. Tenminste, als ik af mag gaan op wat op maandagavond zie rondlopen aan jongens en meisjes.

Maar helemaal soepel loopt het niet bij DAK. Het bestuur ontbeert een voorzitter. Pogingen om iemand te strikken zijn niet gelukt, dus wordt er een andere richting ingeslagen: een advertentie plaatsen. Dat lijkt me logisch: je moet alle opties gebruiken om lege plaatsen te vullen.

Nijpend is ook het tekort aan kader in het WOC. Dat is heel vervelend, daardoor komen wedstrijden die al jaar en dag op de agenda staan wellicht in gevaar. Wedstrijden, het is wel de kers op de taart. Zie de Europese Kampioenschappen atletiek in Amsterdam, wat was dat een geweldig mooie happening. Meer moois komt er nog aan: de Olympische Spelen.

Ik zou zeggen: geniet ervan. Van de zomer, van de sport, van de vakantie. En als er nog tijd is om te mijmeren: denk er eens over na of je iets meer zou kunnen betekenen voor onze club.

Kees Klijn, redactielid

VAN DE BESTUURSTAFEL

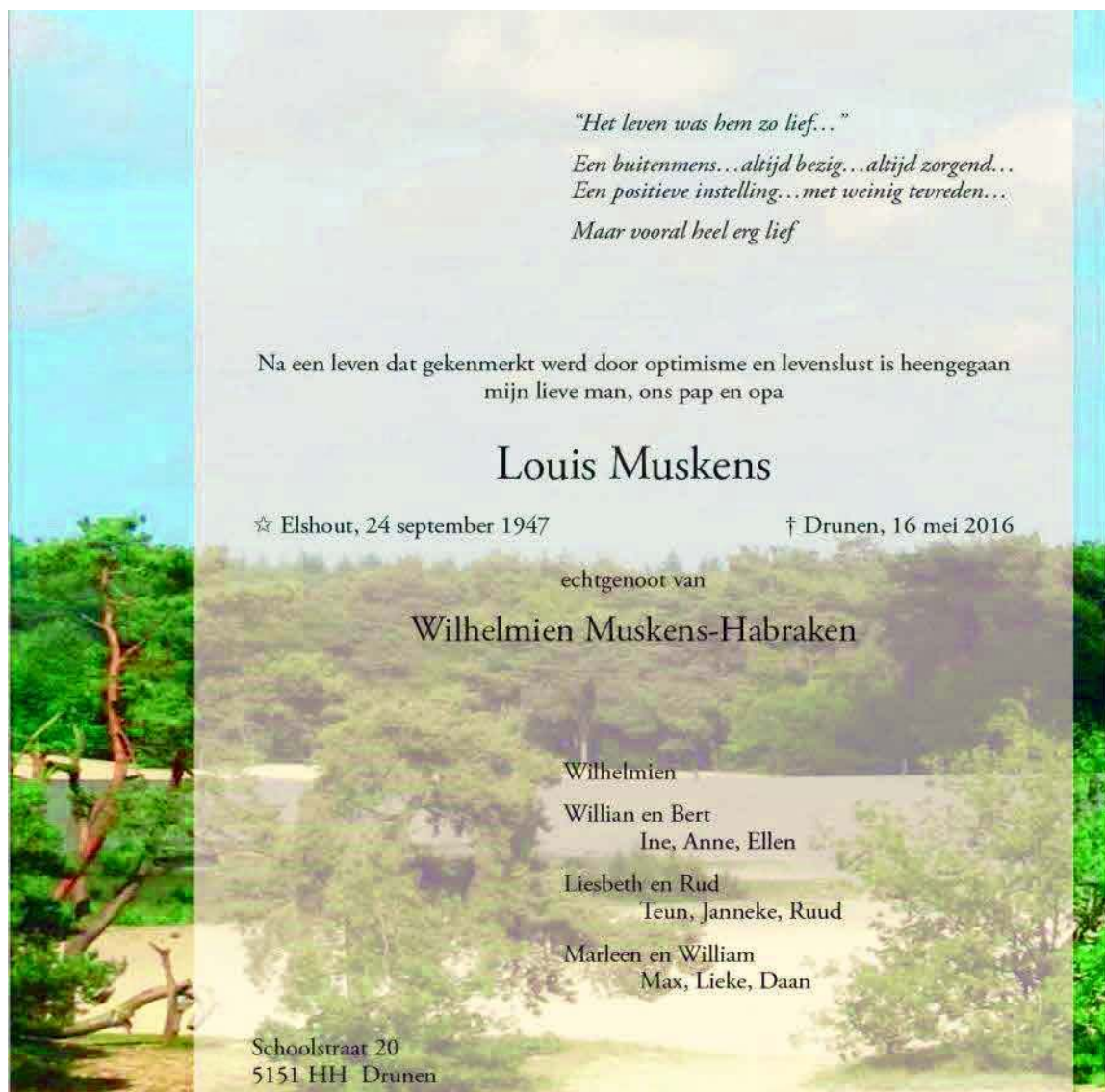
Helaas blijft de bladzijde met “van de bestuurstafel” in deze uitgave onbeschreven door tijdgebrek en onderbezetting in het bestuurlijke deel van DAK.

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



Dankbetuiging

Via deze weg willen wij, familie Muskens, aan alle DAKkers onze dank betuigen voor alle lieve en opbeurende berichten die wij van jullie mochten ontvangen. Die waren een grote steun voor ons. Wij kijken dan ook dankbaar terug op de vele jaren die Louis bij onze gezellige vereniging is geweest. Dankzij, vooral voor de wat ouderen onder ons, heeft Louis al die jaren met veel plezier deelgenomen aan diverse evenementen.

Groetjes, Wilhelmien Muskens en familie



Van Asten *Rijwielen*

Grotestraat 231, 5151 BL Drunen
Tel. 0416-375115
www.vanastenrijwielen.nl
info@vanastenrijwielen.nl

500m² fietsplezier

IT-diensten

Datacentrum

Software ontwikkeling

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

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



Software Society™
the support professionals

Groenewoud 33
5151 RM Drunen
Nederland

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

support nodig? www.softwaresociety.eu

Een draaiboek gaat dicht.....

Maandagochtend, Steepeerf, 9.00 uur: vaste tijd voor het vertrek van onze wandelgroep. Vaste deelnemer Louis Muskens. Een paar maanden geleden moest hij verstek laten gaan. Zijn gezondheid liet het niet meer toe om mee te gaan. Het was bekend dat een ziekte hem parten speelde. Maar het zou Louis niet zijn, als hij zo lang als dat mogelijk was meeging. Bij de bezoeken aan hem straalde hij steeds een positieve houding uit. Maar met name de laatste maanden / weken kreeg hij geen goede berichten. Net vóór hun vakantie nog bij hen op bezoek geweest. Hun vakantie begon bijna. Ze hadden er wel zijn in. Als je dan nu het bericht krijgt van zijn overlijden is dat toch nog onverwacht, onvoorstelbaar en moeilijk te beseffen, dat we hem niet meer tegen zullen komen. Want we kwamen Louis binnen onze club overal en altijd wel tegen. Enkele jaren na de oprichting werd hij lid (april 1976) van onze vereniging. Al snel bleek dat hij een organisatieman in hart en nieren was. Toen er nl. besloten werd om voor het organiseren van wedstrijden een commissie in het leven te roepen (1977) was Louis een van de eersten die zich daarvoor aanmeldde.



Maar ook als atleet heeft hij binnen onze vereniging het nodige gedaan. Niet begenadigd, zoals velen van onze generatie, met een groot talent wist hij toch op de langere afstanden zijn mannetje te staan. En, hoewel geen meerkamper, we hebben met bijv. Johan Verdiesen, vele clubkampioen-schappen gestreden om de podiumplekken. Als waardering voor zijn prestaties kreeg Louis in 1978 en 1979 de beker als sportman van het jaar. In 1980 kreeg hij de sportiviteitsbeker (samen met Wilhelmine) van onze vereniging. Maar het bleef niet bij organiseren en atleet zijn, ook de kantine (o.a. Koek en Zopie bij de Duinencross) kwam onder de hoede van Louis en Wilhelmine. Dat hebben ze samen gedaan totdat het nieuwe clubhuis werd geopend.

Voor de meeste van ons zal Louis toch wel bekend zijn als de persoon met de cap (met vele speldjes), in de hand een uitgebreid draaiboek en in een zak van zijn broek nog een verkorte uitgave ervan. Want zonder een goed draaiboek geen goed verloop van een wedstrijd!! Of het nou over de Halve Marathon ging, zijn geliefde DAK-Wandeltocht, een pupillenwedstrijd of een competitiewedstrijd: Louis had een draaiboek en regelde en besliste in voorkomende gevallen wat en hoe er gelopen, gesprongen of gegooid moest worden. Zijn uitleg, mededeling of constatering was altijd helder, van lang soebatten hield hij niet zo. Je wist waaraan en waaraf. Als scheidsrechter / wedstrijdleader dwong hij daarmee (denk ik) zeker wel respect af. Het draaiboek, hij maakte er vele. Het draaiboek van en voor zichzelf heeft hij voor een groot deel kunnen opmaken. Helaas komen daarin ook hoofdstukken voor die we niet in eigen hand hebben. Nu hij niet meer onder ons is, zal het draaiboek voorgoed dichtgaan.



Laat zijn inzet en enthousiasme voor de vereniging en alle leden een inspiratie zijn. Als dat het geval is, ben ik ervan overtuigd dat hij, in gedachten, nog vaak met ons mee zal lopen, mee zal organiseren en het draaiboek zal hanteren. Langs deze weg wens ik, vanuit onze hele vereniging in het algemeen en namens de maandagochtendwandelaars in het bijzonder, zijn gezin veel sterkte met het verlies van een bijzonder mens.

Harrie van Delft.

COMMERCIEËLE PARTNERS:



Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS



Rabobank



TOPFYSIOTHERAPIE
DRUNEN In vertrouwde handen



Restaurant
Vandrunen



Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt door:

Scholengemeenschap De Overlaat | Rendon Onderhoudsgroep
P. van Erp & Zn. | Van Asten rijwielen | HLB Van Daal & Partners
d'Oultremontcollege | Van Stokkum Tribunebouw | BAM! Fotografie
Van Bokhoven groenten & fruit | Heusdense Courant | Drunen4you



**19e DAK
RUNNING CENTER
WANDELTOCHT**



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



**Zaterdag 27 augustus
2016**

Hoofdsponsor



de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum

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 tramremise. Deze lag aan de overzijde en heeft dienstgedaan tot 1937.



Restaurant

Brasserie

Lid van:
Zo Gastvrij is Brabant



Restaurant Partycentrum Remise VOF
Grotestraat 267, 5151 BM Drunen
Tel.: 0416 372393 Fax: 0416 320053
www.remise.nl info@remise.nl

JEUGDVAKANTIE VREUGD OCHTEND 2016

Ook dit jaar verzorgt DAK Drunen weer een Jeugd Vakantie Vreugdochtend voor de basisschoolkinderen uit Drunen in de leeftijd van 6 tot 12 jaar.

Zoals voorheen zal deze ochtend ook weer plaatsvinden op onze baan en wel op de laatste dinsdag van de basisschoolvakantie, dit jaar is dat op 30 augustus 2016.

Om deze ochtend een leuk programma en goede doorloop te hebben zijn wij weer op zoek naar vrijwilligers die bereid zijn om te helpen.

We hebben mensen nodig om de groepen te begeleiden en om te 'jureren' bij de onderdelen en te helpen bij de onderdelen.

Wij verwachten u die ochtend om 8.15 - 8.30 uur zodat we om 8.45 met het programma kunnen starten. We eindigen met het laatste spel tegen 11.30 uur.

Uit voorgaande jaren is gebleken dat alles om 12.00 uur opgeruimd is iedereen, kinderen en vrijwilligers, naar huis zijn. Dus gaat het echt alleen om de ochtend. De definitieve opzet ontvangt u te zijner tijd.

Deze ochtend is altijd een goede promotie voor onze vereniging en gelukkig zijn er ook altijd weer wat kinderen die daarna lid worden.

Bij deze aan u de vraag of u ons deze ochtend kunt helpen, dat zouden wij heel fijn vinden.

Uw POSITIEVE reactie kunt u sturen aan: jeugdbestuur@dakdrunen.nl

Jeugdbestuur DAK Drunen
Marjolein van der Sanden



MEDI FIT DRUNEN

BedrijfsFit

Cardio- en krachtfitness

Groepslessen

Spinning®

Medische Fitness

Sauna

Zonnebank

Circuittraining

Wellness Testcentre

www.medifit-drunen.nl



PARTYCENTRUM

Wijnand van Delft

SFEERMAKERS SINDS 1994

CULINAIRE SMAEKMARKT

IN HET SMAEKCAFÉ

ONBEPERKT GENIETEN
VAN LIVE COOKING

ELKE ZONDAG

KOM BINNEN TUSSEN 16.00 UUR - 19.30 UUR

SLECHTS 23,50 EURO P.P.

[exclusief drankjes]

kinderen tot 4 jaar gratis / 4 tot 12 jaar: 12,50 euro

0416 - 373434
Alleen op reservering

Grotestraat 67 | Drunen
www.wijnandvandelft.nl

KINDER
MINI
SMAEKMARKT
MET KINDERMESSJE

INFORMEER OOK EENS NAAR DE MOGELIJKHEDEN
VAN EEN BESLOTEN SMAEKMARKT

DE WANDELENDE TAK

RunningCenter Wandeltocht 2016

Op zaterdag 27 augustus is er weer de 19e DAK RunningCenter Wandeltocht.

Zoals jullie allemaal weten is onze ROTS in de branding Louis Muskens ons ontvallen. Daarom zijn wij extra gemotiveerd om van deze wandeltocht iets moois te maken. Wij hebben daarom de steun van alle DAKkers hard nodig.

Schrijf de datum in jullie agenda, en kom allemaal mee wandelen zodat het voor ons allemaal een mooie wandeldag wordt.

Je kan kiezen tussen 5, 10, 15, 25, of 40 km.

Dus DAK-leden: meld je aan via de website. Het is dan voordeliger dan dat je op de dag zelf inschrijft, namelijk 3 euro.

Met de vriendelijke groeten van de Wandelende Tak



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



- 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

Theo Keetels 80 jaar

Theo Keetels heeft de mooie leeftijd van 80 jaar bereikt. Dit wilden we niet ongemerkt voorbij laten gaan. Namens de WAK-wandelaars heeft het bestuur een bloemetje gebracht. De koffie en zelfgemaakte taart smaakten erg goed.

Wim en Riny





CONTINENTAL CENTURION

door Adrie Romijn

Uit mijn vogelgids geknipt: de zanglijster!

Na **het** mooie resultaat tijdens de wandelwedstrijd Nacht van Loon leek mij de tijd rijp om een poging te wagen Continental Centurion te worden. Dit jaar was die mogelijkheid in Schiedam. RWV had daar samen met de Atletiekunie een mooi parcours uitgezet. Het was daarom op zaterdagmorgen 14 mei een gezellige drukte in het Beatrixpark. Een gezelschap van 83 (snel)wandelaars uit 10 verschillende landen ging proberen om binnen 24 uur 100 Engelse Mijl te bedwingen. Om exact 12.00 uur klonk het startschot voor die 160.934 kilometer. Dat zijn 41 rondjes om en door het Beatrixpark.

De zon had zich dit Pinksterweekend afgemeld. Onder de bomen was het kil. Maar om te lopen: prima weer. In het park, waar leuke witte bruggetjes boven het welig bloeiend fluitenkruid torenden, was het aangenaam. Vandaar dat de eerste 80 kilometer perfect 'liepen' onder toeziend oog van trainer Theo. Ik lag ver onder mijn schema en werd aangemoedigd door een keur aan vogels. In de vroege avond zongen de merels mij toe. De tjiftjaf moedigde mij bij iedere stap aan: links-rechts-tjif-tjaf. De winterkoning ratelde dat ik nog wel sneller kon en een ooievaar kwam een buiging voor mij maken. Onder de bruggetjes zwommen futen met kleintjes op hun rug, dreven de maffe nesten van de meerkoeten en spetterden jonge vogeltjes rond.

Maar het feest bleef niet duren. De nacht werd koud. En toen het om 4 uur 's nachts fors ging regenen werd het zelfs steenkoud. Ik voelde mijn spieren krimpen. De leuke bruggetjes leken te veranderen in bergpassen. Om mij heen hoorde ik klagen over hoofdpijn en misselijkheid. Het aantal lopers dunde drastisch uit.

Ineens kwam Anne van Andel, in de regen, aangefietst. Met een jas! Wat een sportvrouw, uit het goede hout gesneden. Met zoveel steun komt het niet bij je op om te stoppen. Zeker toen ook man Gerrit zich weer op het parcours meldde. De regen hield op, maar de vogels bleven nog even in hun nest. Behalve... de zanglijster. En wat zat die kerel hoog in de boom mij toe te roepen? "NIET- NIET- NIET- Je haalt het- NIET- NIET-NIET-!" Elk rondje herhaalde hij zijn liedje. Toen er een steentje in mijn schoen kwam begon de vogel me uit te lachen. Want met vingers zo dik als HEMA-worsten kun je onmogelijk je veters strikken. Ook is even gaan zitten in de slotronden geen optie.

Graag had ik lachend over de finishlijn gegaan. Maar ik bereikte na 23.20.20 uur, begeleid door Anne, Bas, Boetje en Gerrit, struikelend de eindstreep. Opgewacht door kinderen en kleinkinderen. Ik plofte op een stoel. GEHAALD.

Een uur later kreeg ik samen met 23 andere lopers de 'Continental Centurion'-speld. Ik heb een prachtig nummer: 444. Grote winnaar van de wedstrijd was Vinny Lynch van de Isle of Man.

Trots stapte ik het Beatrixpark uit. Tegen de lijster riep ik nog: "WEL-WEL-WEL..!" Maar hij was gevlogen, de schijtlijster!

Al die vogels op twee benen die mij hebben verzorgd, gesteund, aangemoedigd en gefeliciteerd wil ik heel hartelijk bedanken. Het was een geweldige belevenis.

Adrie Romijn



BAANCOMMISSIEVRIJWILLIGERSDAG

Even een vraag?

Onze atletiekbaan ziet er steeds mooier uit. Onlangs zijn de afdekkingen van de verspringbakken vernieuwd en zijn de randen aangepast. Met het nodige vernuft en creatieve ideeën liggen er nu fraaie afdekkingen.

Zo is ieder week de baanploeg in de weer op onze baan voor het opknappen van zaken, die onderhoud vergen of het realiseren van nieuwe ideeën.

Deze werkzaamheden gebeuren in de avonduren. Overdag gebeurt er aanzienlijk minder, slechts af en toe.

Het idee is ontstaan of het mogelijk is om ook overdag met meerdere mensen klusjes op en rondom de baan en clubgebouw op te knappen. Tegenwoordig is de leeftijd van de vereniging zodanig, dat we meerdere leden hebben die overdag mogelijkwijze in de gelegenheid zijn om wat tijd beschikbaar te stellen voor onze vereniging. Om zo DAK in een nog mooier daglicht te zetten.

Kort samengevat: we zoeken mensen die overdag wat willen doen: mannen, vrouwen, vaders, moeders van leden, of opa's en oma's van leden. Iedereen is welkom. Er zijn alle soorten werkzaamheden licht en wat zwaarder. Ook administratieve werkzaamheden zijn mogelijk. Uiteraard biedt de pauze alle gelegenheid om elkaar beter te leren kennen en de kijk op de wereld door te nemen. Uiteraard met een knipoog.

In eerste instantie denken we aan de dinsdagmorgen. Past dit niet en heeft u toch belangstelling, laat dit dan toch even weten.

Voor meer informatie en aanmelden:

Jan van Bladel, namens de baanwerkgroep.

tel 0416 - 373869, e-adres jan.helmy@home.nl;



COLUMN

Een mooie lange sportzomer

Als je een liefhebber bent van sport kun je je geen mooiere zomer hebben dan die van 2016. Zeker als het weer niet meezit, is het goed toeven voor de buis. Ga maar na: we zijn begonnen met het Europees Kampioenschap voetbal, uitgebreid naar maar liefst 24 landen. Meer wedstrijden dus, voor een voetballiefhebber als ik is dat geen straf. Nederland is er niet bij. Jammer, dan maar supporteren voor België. Die hebben gelukkig ook een trainer waar je aardig aan kunt ergeren: Marc Wilmots. Volgens mij heeft die een fiets die alleen maar achteruit rijdt. Tsjonge jonge, als je zoveel aanvallend talent hebt en je durft dan nog maar amper voluit aan te vallen, dan vraag je erom om uit het toernooi te vliegen. Het was een saai toernooi, menen de kenners. Er werd te weinig aangevallen. Daar ben ik het niet mee eens. Behalve de Tsjechen die alleen maar met de kont in hun eigen strafschoopgebied stonden, wilden alle ploegen wel de aanval zoeken. Maar in het internationale topvoetbal is het verdedigen zó tot kunst verheven dat het buitengewoon lastig is om die uiteen te rafelen.

Daar komt nog wat bij: de enorme conditie van de spelers. Dat zorgt ervoor dat gaatjes al snel worden dichtgelopen. Het loopvermogen van de spelers is enorm. Gedurende negentig minuten zo'n elf kilometer afleggen, het is niet meer dan normaal. Dat is veel, heel veel. Zeker als je weet dat spelers gedurende een wedstrijd ook grote delen zich stappend over het veld bewegen. Loopvermogen, zo heeft dit toernooi al duidelijk gemaakt, heeft er mede voor gezorgd dat die 24 landen eraan mochten meedoen. En dat is dus weer te danken aan de atletiek, de moeder van alle sporten.

Genieten doe ik niet van Wimbledon, ik heb niet zoveel met tennis. Wel zie je in Londen dat het vermogen om zo mogelijk ter been te zijn het meeste oplevert. Ook hiervoor geldt: de atletiek heeft daarvoor de basis gelegd.

Tour de France en atletiek, dat zijn zeker geen vrienden van elkaar. Die spillebeentjes moeten maken, niet lopen. Na de finish worden ze door de verzorgers nog net niet naar de bus of het hotel gedragen, zo worden de geschoren onderdanen ontzien. Onder de douche staan mag nog net, hooguit drie minuten, denk ik.

Tijdens de Tour de France is in Amsterdam ook het EK atletiek begonnen. Een mooie opwarmer voor sommige atleten die naar Rio gaan, voor anderen moet het hét hoogtepunt vormen van het seizoen. Ook aardig is het dat er een paar DAKkers bij zijn. Ze zweven niet door de lucht, rennen geen honderd meter, of plenzen door de waterbak op de steeple chase. Nee, ze doen hun werk op de achtergrond, zodat atleten en alles wat met dit evenement samenhangt zo soepel mogelijk verloopt.

Dan wordt het augustus, de Olympische Spelen vormen het hoogtepunt van deze sportzomer. Atletiek, daar wil ik zoveel mogelijk van meemaken. Languit op de bank Dafne naar goud zien sprinten, onze Ethiopische Nederlandse zien zegevieren.

Dan is die lange zomer voorbij. Heeft het te veel geregend? Is niet erg, de sport zorgde voor het zonnetje in mijn huis.

Kees Klijn



DE VOORSTE VENNE

[restaurant
Vandrunen]

SNELWANDELEN

Schiedam Wandelweekeinde 14/15 mei 2016

Op zaterdag 14 mei was de start van het wandelweekeinde in Schiedam, waarbij kon worden gestart voor 100 Engelse mijlen of wel Centurion binnen 24 uur, voor 24 uur, voor 100km, voor 50 Engelse mijl (80km) en de 50 km.

Aan de start stonden: Adrie Romijn en Boetje Huliselan voor de 100 EMijl binnen 24 uur, verder Anne en Bas van Andel voor de 50 km. Op de 50EM startte Michiel Tamerius.

Het weer was goed, maar in de nacht is het erg nat geworden en ook nog koud en daarmee dus afzien op de 100EM en de 50 EM. deze laatste startte pas 's-avonds en zij liepen ook in de nacht.

Anne van Andel was de eerste die binnen kwam en dat was een bijzonder moment, daar zij een Nederlands record bij de vrouwen snelwandelde op de 50 km op de weg en daarbij de eerste Nederlandse recordhoudster is op deze afstand. Nogmaals de felicitaties voor Anne. Sinds begin dit jaar bestaat de mogelijkheid, dat ook de vrouwen records kunnen snelwandelen op de 50 km (het heeft wat lang geduurd, maar het is er nu.) De eindtijd van Anne was: 5.55:07 uur. Bas was de volgende DAKker, die over de eindstreep kwam in de tijd van 6.21:43 uur op de 50 km.

Op de 100EM snelwandelde Adrie voortvarend de eerste uren en haar geschatte eindtijd bij het begin van de avond lag royaal binnen de 24 uur, maar dat was voordat de nacht inviel en het ging regenen en de temperatuur daalde. Inmiddels was Boetje uitgestapt wegens lichamelijke ongemakken.

Adrie hield vol alhoewel de gemiddelde snelheid daalde. De laatste loodjes wegen het zwaarst zegt men. Wel inmiddels weet Adrie wat daarmee wordt bedoeld. De laatste ronde van ca 4 km was er bijna één te veel. Maar door het enthousiast ondersteunen van de medesnelwandelaars lukte het Adrie om met een glimlach over de streep te komen. Eindtijd: 23.20:20 uur. Een prachtige prestatie en petje af en nogmaals de gelukwensen.

(het leuke was, dat vooraf we hebben besproken, dat 23.20 uur wel haalbaar zou kunnen zijn).

Met deze prestatie mag Adrie zich nu Centurion noemen. Vorig jaar waren het Anne en Bas van Andel die deze prestatie hebben verricht.

Ad Leermakers heeft deze prestatie als vele jaren in 1975 geleden behaald.

Michiel was op de 80 km gestart, maar ook hij moest wegens lichamelijk ongemakken eerder stoppen. Vreugde en teleurstelling lagen ook nu weer dicht bij elkaar.

Het mooiste verhaal wordt altijd verteld door de persoon, die de emoties zelf heeft ervaren. daarom elders in dit clubblad het verslag van Adrie Romijn van haar 160 km of wel 100 EM.



Anne van Andel tijdens haar 50 km in Schiedam

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 bouw materiaal 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... Spreekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

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

HLB Van Daal & Partners
Accountants & Belastingadviseurs

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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Special Olympics 2016,

Het weekend van vrijdag 1 juli, zaterdag 2 en zondag 3 juli stond in het teken van de Special Olympics in Nijmegen. Bij de atletiek wedstrijden deden een aantal leden van DAK mee: Rens Nijdam, Pedro Tromp, Priscilla Pompen en Harrie Verhoeven.



Op de vrijdagavond was er een grootse opening in het Goffert Stadion in Nijmegen, met een mooi defilé kwamen alle atleten en hun coaches het stadion binnen gewandeld en na een rondje door het stadion langs de duizenden aanwezigen toeschouwers was er een zeer leuke openingsceremonie. Met o.a. de ontsteking van de Olympische vlam, een prachtig dansspektakel en als klap op de vuurpijl een optreden van Frans Bauer.

Zaterdagochtend weer vroeg op pad voor de eerste wedstrijden, welke al om 09:30u begonnen.

Met af en toe een aardige regenbui afgewisseld met zonneschijn werd het een leuke en ook aparte dag. Maar ook zeker goede prestaties. De wedstrijden van zaterdag vormden een kwalificatie voor de zondag wedstrijden, hier doen de atleten nogmaals hun onderdelen alleen zijn ze nu beter ingedeeld in groepen van een gelijk niveau.

Zaterdag avond konden we gaan eten in het park Heumensoord (waar normaal ook de 4 daagse militairen verblijven). En aansluitend was er ook een feestavond, hier zijn we ook even geweest maar niet te lang want we moeten zondag ook weer vroeg op.

Zondag wederom vroeg vertrokken, en om 09:30u mocht Priscilla beginnen met hoogspringen en Pedro met 100 meter sprint.

Priscilla behaalde een zilveren medaille met een persoonlijk record van 1 meter.

Pedro werd als 4^e geklasseerd.

Aansluitend mocht Rens de 100 meter lopen en ook hij werd 4^e

Toen was de beurt aan Priscilla voor de 100meter, zij mocht ook hierbij het zilver in ontvangst nemen.

Bij de 200 meter sprints behaalde Rens een zilveren plak en Pedro mocht brons mee naar huis nemen.

Ondertussen is Harrie begonnen met het softbalwerpen en na een leuk stukkie werpen heeft hij het goud in handen gekregen. Gelijk hierna stond de 50 meter sprint op het schema. Hierbij behaalde Harrie een bronzen plak.



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

Toen was het de beurt aan Pedro bij kogelstoten, hierbij bleef hij ietsje onder zijn kunnen maar toch meer dan 5 meter en een 7^e plaats.

Als laatste deed Rens nog mee met hoogspringen en Priscilla liep nog de 400 meter.

Rens had een moeizame start bij zijn begin hoogte van 1 meter 10, maar met een geldige 3^e poging waren de vervolg hoogten geen probleem, bij de hoogte van 1 meter 20 hield het helaas weer op. Een nieuw pr zat er net niet in, maar het was voldoende voor de gouden plak.

Priscilla had een sterke concurrente en moest ook hier genoeg nemen met de zilveren medaille.

Al met al een zeer geslaagd weekend, met 4 atleten een score van 2x goud, 4x zilver en 2x brons

Met dank aan de begeleidende coaches, Ria ,Brigitte en Ruud.



Nederlandse kampioenschappen Junioren A/B in Breda

1-2-3 juli 2016 was Breda de stad waar het NK junioren A/B plaats vond. Een 7-tal DAKatleten nam deel aan dit NK.

Op vrijdag 1 juli in de avond startte Geert de Gouw Jun A en Harry van Ham Jun A op de 400m Horden.

Harry scoorde een eindtijd van 67,03 sec . Het was een ongebruikelijk onderdeel voor Harry maar het biedt zeker perspectief.

Geert startte vol vertrouwen op dit onderdeel. De start was zeer voortvarend, zelfs sneller dan zijn recente 400 m vlak(zonder horden) en dit brak Geert op de laatste 100m. Eindtijd: 62,91 sec. slechts een fractie boven zijn persoonlijk record. Geert was niet tevreden, omdat een finaleplaats bijna binnen handbereik was.

Harry startte ook nog op de 800m, maar zijn 400m horden zat nog duidelijk in zijn benen. Zijn tijd: 2:15,71 min.

Zaterdag 2 juli startten Stijn van Nierop Jun B op de 400m en Tobias van Roon Jun B op de 1500 m.

Stijn liep een vlakke wedstrijd met de eerste en tweede 200 m. gelijk in tijd. Maar Stijn was daarmee niet tevreden, want hij had sneller gewild. Toch met 54,21 sec. een persoonlijk record.

Voor Tobias was dit zijn eerste deelname aan een Nederlands kampioenschap en hij traint nog geen jaar bij DAK. Prima prestatie. De tijd van de eerste ronde van Tobias was volgens plan, maar daarna sloeg de vermoeidheid toe. en kon Tobias onvoldoende aanzetten om in de buurt van zijn beste tijd te komen. Zijn eind tijd: 4:35,93 min. Wel veel ervaringen opgedaan.

Zondag 3 juli de laatste dag met deelname van: Daphne van Zandvoort MJunA op de 200 m, Geert Elferink Jun A Hink-Stap Springen en de 200m, Stijn van Nierop Jun B 200m en Antoine van de Sanden Jun A 200m. Afsluitend de 4x400m met Geert de Gouw, Antoine van der Sanden, Stijn van Nierop en Harry van Ham.

Hink Stap Springen. Geert was niet zeker van zijn vorm, gezien zijn recente hersenschudding. Gelukkig kon hij wel starten op dit NK. Het begin was wat haperend met sprongen onder de 13 m. In zijn laatste sprong kwam Geert tot 13,20 m. goed voor een vierde plaats. Een goede prestatie. Herkenbaar was de achterstand in training.

De 200m bracht veel DAKkers aan de start.

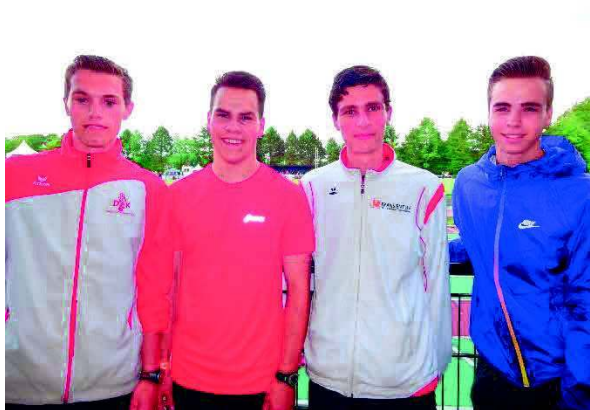
Stijn van Nierop bij de JB met een tijd van 24,53 sec een persoonlijk record. Ondanks dat Stijn niet tevreden was over zijn eerste deel.

Daphne van Zandvoort MA snelde naar 27,28 sec nog slechts weinig boven haar persoonlijk record. Haar tijd was goed voor de 1/2 finale, waarin Daphne een tijd neerzette van 27,53 sec het laatste stuk van deze 200 m. ging wat moeizamer.

Antoine liep sterk en met 25,33 sec liep hij een persoonlijk record.

Geert Elferink bleek op zijn 200 m nog last te hebben van zijn trainingsachterstand want de laatste 50 m. waren zwaar. Zijn tijd: 24,78 sec.

Het sluitstuk van de 3 lange dagen was de 4 x 400 m. voor de Jongens A.



Nog fris en monter voor de start
vlnr Harry van Ham, Antoine van der Sanden, Stijn
van Nierop en Geert de Gouw

Het kwartet op weg naar de Callroom



Antoine startte en gaf het stokje door aan Harry, die een mooie constante race liep, waarna Geert de Gouw het stokje overnam en iets versnelde. Bij ingaan van de laatste ronde nam Stijn de stok over en toen was zijn naaste belager vlak bij en gedurende de volgende 300m bleef deze vlak voor Stijn. Stijn zette alles op alles om nog voor hem binnen te komen en dat lukte, verschil 0,02 sec. Het werd bijna zwart voor m'n ogen zei Stijn, maar gelukkig stond hij weer snel monter op zijn benen. Tijd van dit viertal 3:41,75 een nieuw clubrecord Jongens junioren A. Felicitaties.



Antoine uit het startblok bij de start van de 4x400m



Harry heeft het stokje overgenomen van Antoine.



Geert de Gouw geconcentreerd op weg voor zijn 400m



Stijn kort na zijn stokaanname



Het kwartet nun na de 4 x 400 meter. Even uitblazen

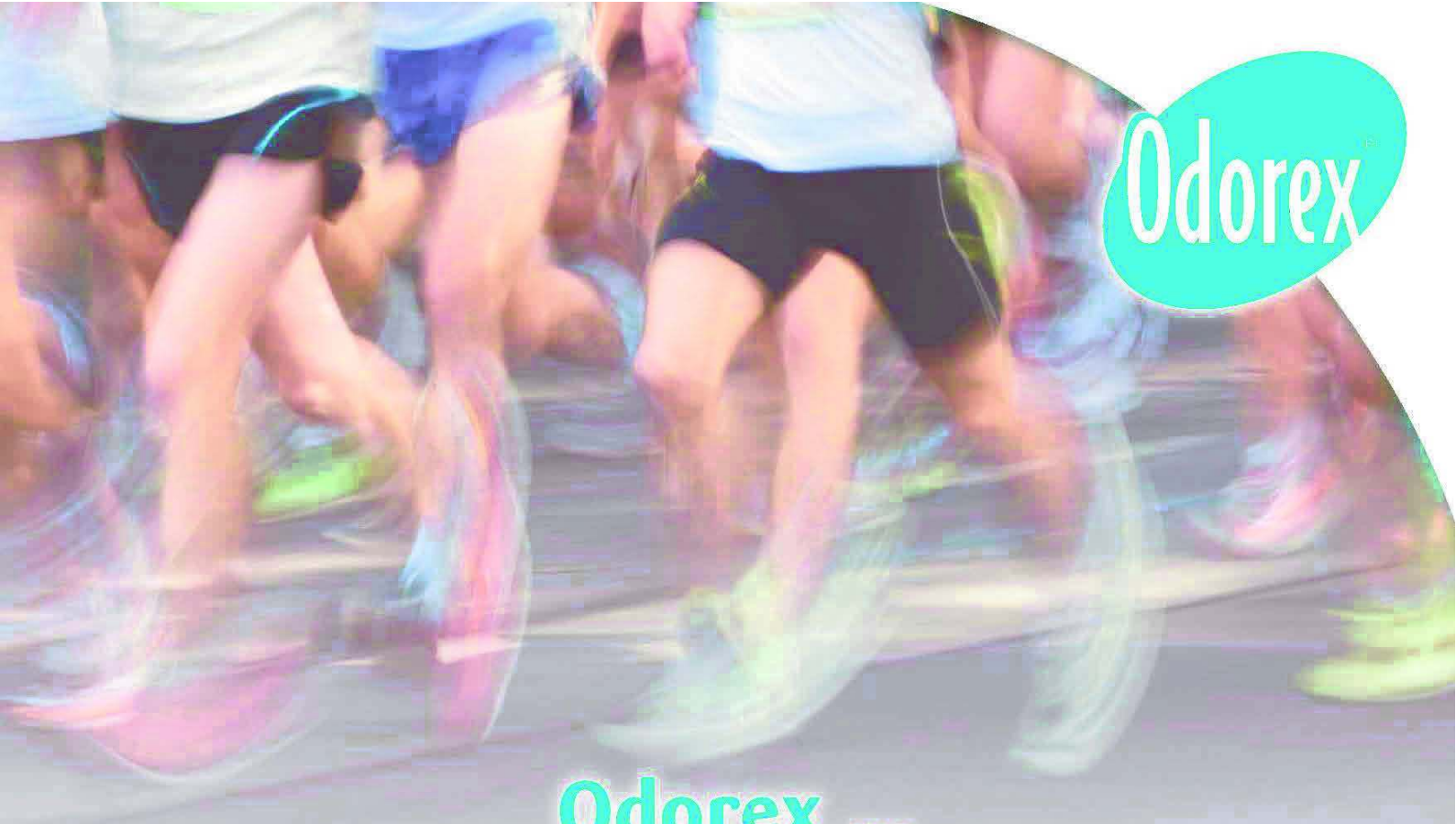


D*DRINKS

- 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.



www.odorex.nl

Odorex[®]

Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS