

OnderDAK

clubblad van



DAK

Atletiek- en Wandelvereniging



De beste in vers



Kenmerkend voor de formule EMTÉ is het buitengewoon, kwalitatieve versassortiment. Niet voor niets is EMTÉ meerdere malen uitgeroepen tot de beste verssupermarkt van Nederland! Bij EMTÉ vinden wij het belangrijk dat je naast een voortreffelijke smaak van onze versproducten ook kunt vertrouwen op een uitstekende kwaliteit. Wil je iets speciaals, of even een stukje proeven? Ook dat kan!

Openingstijden EMTÉ Drunen

Aalbersestraat 5, 5151 EE Drunen
www.emte.nl/drunen

Maandag	08.00 - 20.00 uur	Vrijdag	08.00 - 21.00 uur
Dinsdag	08.00 - 20.00 uur	Zaterdag	08.00 - 20.00 uur
Woensdag	08.00 - 20.00 uur	Zondag	12.00 - 18.00 uur
Donderdag	08.00 - 21.00 uur		



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

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



Rabobank De Langstraat
draagt sporters een warm hart toe.

Rabobank De Langstraat. Een bank met Ideeën.



INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	1
VOORWOORD	3
DAKBESTUUR INRICHTING	4
DRUNENSE DUINENLOOP	6
De DDL-commissie is bezig met de laatste fase van de voorbereidingen	7
Met wie ga jij je nog inschrijven voor de Drunense Duinenloop 2017	9
N.A.C.	17
Uur van de waarheid!	17
Piraten van DAK vinden SCHAT	17
WITTE NOG?	19
CONTRIBUTIEVERHOGING 2^E KWARTAAL 2017	20
DAK-BESTUURSLEDEN STELLEN ZICH VOOR	21
Fieneke Vermaas, 47 jaar (secretaris)	21
Jan Brok, 65 jaar (penningmeester)	21
Steef Molema, 62 jaar	23
Dorine van Zandvoort, 51 jaar	25
Kees Klerx, 56 jaar	25
Marcel Janssen, 49 jaar	27
Rinus Krijger, 66 jaar (voorzitter)	29
DE WANDELENDE TAK	29
COLUMN	30
Roeien en klassieke muziek: een mooie combinatie	30
WEDSTRIJDVERSLAGEN	31
Nationale C/D spelen in Apeldoorn	31
Indoor 's-Hertogenbosch 29 januari 2017.	31
9 Deelnemers met succes cursus Assistent Baan Atletiektrainer gevolgd.	31
NK indoor Junioren. Apeldoorn	32
Koos Verweij Nederlands kampioen cross	32
SNELWANDELEN	33
Vlaams Kampioenschap Snelwandelen	33
Winterserie Amsterdam 29 januari 2017	33
NK indoor masters Apeldoorn 3 februari 2017	33
Winterserie Rotterdam 5 februari 2017.	33
Belgische Kampioenschappen indoor Gent	34
Winterserie 19 februari 2017 in Amsterdam	35
Winterserie Rotterdam 5 maart 2017.	35

Redactie clubblad

Kees Klijn, De Ruyterstraat 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.

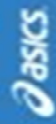
Verschijsing van volgende clubbladen in 2017: nr 3, 6 mei, nr 4, 8 juli, nr 5, 9 september en nr 6, 25 november.

Inleveren kopij voor nr. 2 van 2017 uiterlijk 30 april 2017.

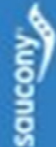
STATIONSSTRAAT 130
WAALWIJK

HARDLOOPSHOP.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 TOORNSTRAAT 5 BRUNEN 1821 (0418) 321900

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

VOORWOORD

Algemene ledenvergadering

Op 23 februari was de algemene ledenvergadering, een redelijke opkomst, maar met ca 500 leden is een opkomst van nog geen 10% toch aan de lage kant. Het goede nieuws is wel dat er nu een weer een voltallig bestuur is. Alle voorgestelde nieuwe bestuursleden en de herkiesbare bestuursleden zijn geaccepteerd, hierdoor zal het mogelijk worden om in de toekomst weer zaken op te pakken die door de beperkte bezetting van de afgelopen periode zijn blijven liggen.

De eerste plannen zijn om het bestuursmodel binnen DAK weer te ordenen. Meer hierover in het artikel over de Bestuur inrichting.

Het aantal DAK-leden neemt de laatste jaren niet toe. Dit was wel het streven, genoemd in het beleidsplan 2006. In de praktijk blijkt het toch lastiger te zijn om meer leden binnen te halen. In de algemene ledenvergadering worden diverse opties genoemd: workshops, samenwerking met andere sportaanbieders. Voor het nieuwe bestuur een taak om hier wat mee te gaan doen.

De door het bestuur voorgestelde contributieverhoging is in de algemene ledenvergadering geaccepteerd. Er was één tegenstemmer. In het artikel over de contributieverhoging zal een nadere toelichting worden gegeven.

Vrijwilligers

Afgelopen weken was er veel ophef over voetbalvereniging Bladella uit Bladel die 4 jeugdleden royeert omdat ze niet genoeg lootjes hadden verkocht. Na veel veroordelingen door andere verenigingen komt er toch ook bijval van andere clubs: het gaat niet om de lootjes, maar om de inzet van de vrijwilligers. De inzet van de leden van de vereniging buiten de sportactiviteiten is te beperkt.

Bij een commerciële organisatie betaal je je contributie. De organisatie is dan ook verantwoordelijk om alles voor jou te organiseren. Bij verenigingen, die de contributie proberen zo laag mogelijk te houden om voor iedereen toegankelijk te zijn, is dit anders: daar is inzet van vrijwilligers noodzakelijk. Ongeacht of dit een voetbal- of een atletiek vereniging is. Persoonlijk vind ik niet dat het royeren van jeugdleden een goede keuze is, maar het zet je wel aan het denken over de inzet van de vrijwilligers. Ik hoop dat dit ook bij de leden van DAK is. Kijk nog eens wat je naast je sportactiviteit voor de vereniging kunt doen. Als je niets kunt bedenken, vraag er maar naar: we kunnen je hiermee wel helpen.

DDL

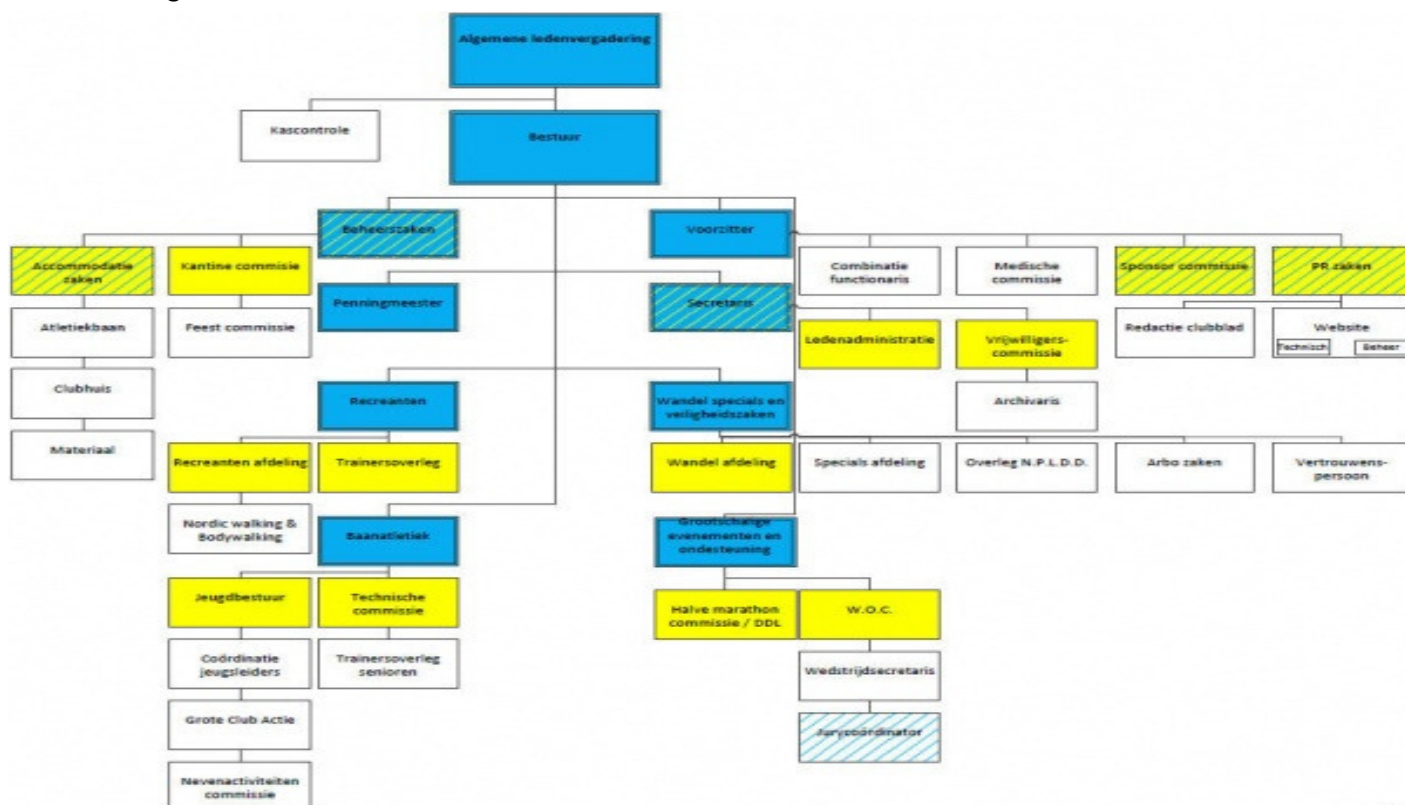
26 maart 2017 staat voor de deur, de DDL Commissie is druk in de weer, er is nog een tekort aan vrijwilligers voor 26 maart. Een mooi moment om als je zelf niet meeloopt je aan te melden als vrijwilliger.

Rinus Krijger

Voorzitter DAK Drunen

DAKBESTUUR INRICHTING

In de loop der jaren is het bestuursmodel van DAK wat vervuild, hierdoor is het niet altijd meer duidelijk wie waarvoor verantwoordelijk is. We hebben gelukkig veel commissies die zelfstandig hun taken goed uitvoeren. Voor de toekomst is het wel wenselijk het model weer op orde te krijgen. Het doel is om de bestuursmodel weer overzichtelijk te maken, zodat de leden, commissies en bestuursleden weer weten wie waarvoor verantwoordelijk is. Uit de algemene ledenvergadering kwam naar voren dat het model in het verleden ook zo is geweest. Dan gaan we het nu weer nieuw leven in blazen. Het huidige model.



Opmerkingen over het model:

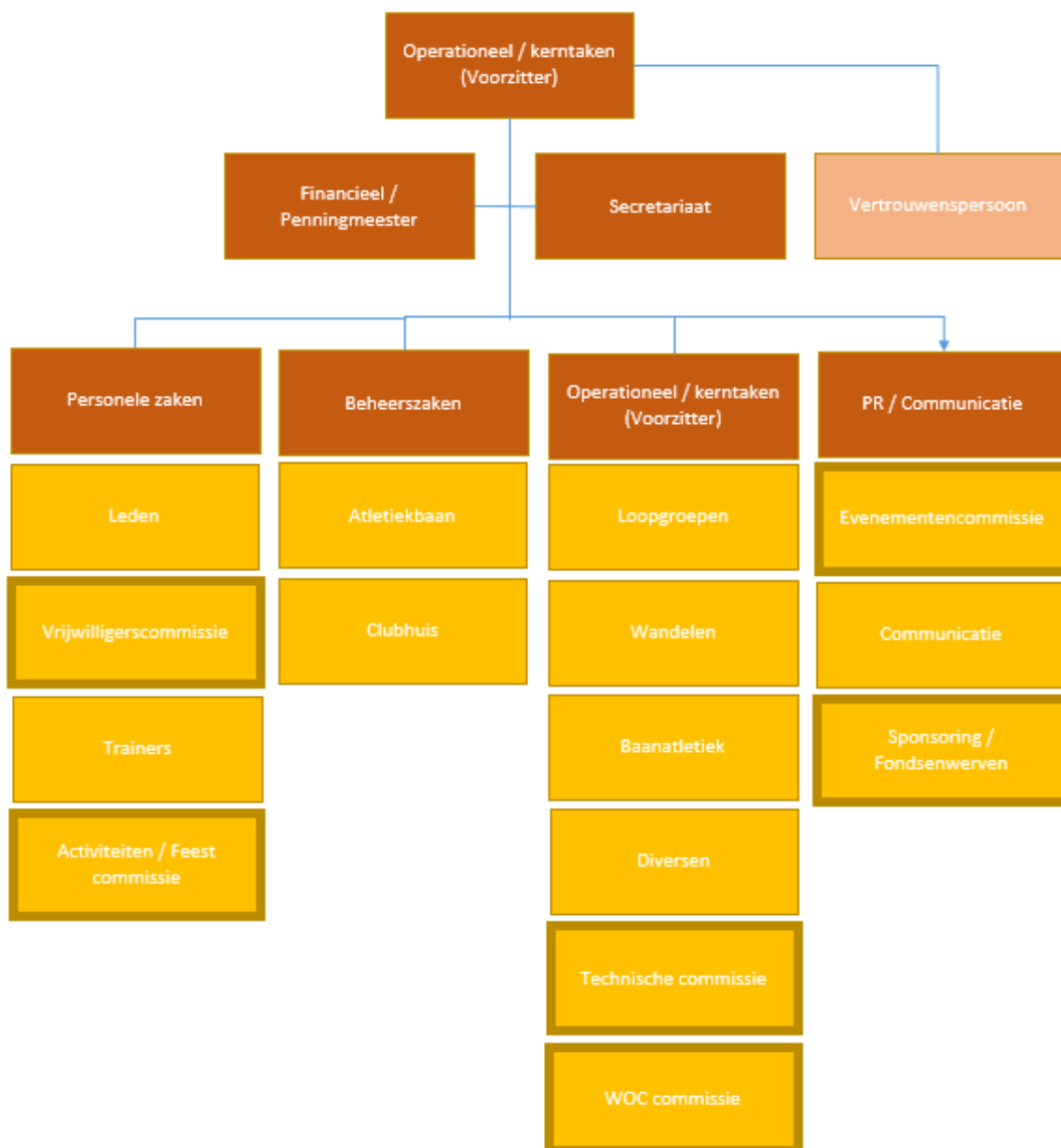
- Wie is nu waar verantwoordelijk voor vanuit het bestuur?
- Is dit organogram naar een ieder duidelijk uit te leggen?
- Wat stellen de gekleurde vakken voor?
- Vermenging van commissies en taken/verantwoordelijkheden

Het is niet het plan dat we de vereniging volledig op z'n kop gaan zetten. Marcel Janssen heeft op basis van de bestaande commissies de indeling herzien en een nieuw organogram gemaakt.

Binnen de nieuwe structuur zullen de commissies logisch worden ingedeeld en zal elk bestuurslid de verantwoording krijgen over één of meerdere commissies. Een commissie heeft dan een aanspreekpunt binnen het bestuur en het bestuurslid kan in de bestuursvergadering verslag doen hoe het in de commissies gaat. Zodoende kan het bestuur weer wat meer gaan besturen en de operationele taken in de commissies laten.

Natuurlijk zijn we er niet met presenteren van een plaatje. In de eerst plaats zal binnen het bestuur besproken worden welk bestuurslid welke commissies in zijn portefeuille krijgt. Vervolgens zullen er met de commissies afspraken worden gemaakt om aan te geven hoe dit in de praktijk gaat werken.

In hoofdlijnen gaat het er volgt uitzien:



Het kan zijn dat er in het proces nog wat aanpassingen komen. Ook de verdere detaillering zal nog worden gedaan.



DRUNENSE DUINENLOOP

ZONDAG 26 MAART 2017

Programma:

- | | |
|-----------|--|
| 11.45 uur | 4,5 km recreatieloop en wedstrijd |
| 11.55 uur | 10 km recreatieloop en wedstrijd |
| 13.30 uur | Halve marathon recreatieloop en wedstrijd |
| 13.40 uur | 600 m jeugdloop (jongens en meisjes t/m 7 jaar) |
| 13.48 uur | 1.000 m jeugdloop (jongens en meisjes 8 en 9 jaar) |
| 13.56 uur | 1.000 m jeugdloop (jongens en meisjes 10 en 11 jaar) |
| 14.04 uur | 1.000 m jeugdloop (jongens en meisjes 12 en 13 jaar) |



Meer informatie en voorinschrijven:

WWW.DRUNENSEDUINENLOOP.NL



De DDL-commissie is bezig met de laatste fase van de voorbereidingen

We hebben bijna alles weer rond om er weer een succesvol evenement van te maken.

We kunnen echter nog wel deelnemers en vrijwilligers gebruiken. Ben je nog niet aangemeld als deelnemer of als vrijwilliger: schroom niet en meld je via de website aan.

Wil je meelopen en heb je je nog niet ingeschreven: dit kan nog tot en met 26 maart.

We zijn zeer blij weer een nieuwe commerciële partner te mogen begroeten, namelijk Hardloopshop.nl in Waalwijk.

Hardloopshop Waalwijk heeft een zeer uitgebreid assortiment. Een bezoek aan hardloopshop Waalwijk is dan ook zeer aan te bevelen.

Ook dit jaar hebben we besloten om een goed doel te ondersteunen. We hebben gekozen voor stichting Meesterkind.

Een “gezond” kind lijkt voor velen vanzelfsprekend, maar helaas is dit niet altijd het geval. Jaarlijks worden er te veel kinderen geboren met een aangeboren ziekte, syndroom of handicap.

Stichting Meesterkind

Zorgeloos leven is niet vanzelfsprekend

Stichting Meesterkind zet zich in:

- Voor kinderen met een aangeboren ziekte , syndroom of handicap.
- Voor ouders met kinderen met een aangeboren ziekte , syndroom of handicap.
- Voor organisaties die opvang bieden aan kinderen met een aangeboren ziekte , syndroom of handicap.

COMMERCIEËLE PARTNERS:



Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS



Rabobank



TOPFYSIOTHERAPIE
DRUNEN in vertelwijze natuur



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



WIN
Een
maandvoorraad
Active O2!

Tag jouw
loopmaatje in de
reacties hieronder

DRUNENSE DUINENLOOP

Met wie ga jij je nog inschrijven voor de Drunense Duinenloop 2017?

Tag je loopmaatje, volg @Active O2 Nederland en @Drunenseduinenloop DAK en win een maandvoorraad Active O2 om goed voorbereid aan de start te verschijnen! Wil je meelopen? Inschrijven kan nog steeds! Direct inschrijven ga naar :

https://www.drunenseduinenloop.nl/atletiek/wedstrijden/427/10/36e_drunense_duinenloop_26_maart_2017.htm



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

Herinneringsmedaille

Herinneringsmedaille, vorig jaar ontworpen door Arjan Marisaël. We hebben hier weer voor gekozen vanwege de lovende reacties van u, de atleten.

Het is weer de open medaille met daarin het logo van de DDL afgebeeld. Dit zijn vijf beeldbepalende gebouwen in Drunen. Cultureel centrum De Voorste Venne, de kerk, het gemeentehuis, het carillon van LIPS, de pas gerestaureerde molen.

Elke gefinishte loper ontvangt deze mooie medaille gratis als herinnering aan zijn prestatie. Succes met de voorbereiding.

Commissie Drunense Duinenloop





Van Asten *Rijwielen*

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

500m² fietsplezier

IT-diensten

Datacentrum

Software ontwikkeling

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

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



S² Software Society™
the support professionals

Groenewoud 33
5151 RM Drunen
Nederland

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

support nodig? www.softwaresociety.eu

Loopshirt Drunense DuinenLoop

Alle volwassenen, die aan een van de loopafstanden deelnemen, kunnen een professioneel loopshirt bestellen. Op het inschrijfformulier kan men dat aangeven.

De shirts zijn speciaal gemaakt voor de atletiek en vangen de transpiratie uitstekend op.
Voor de editie van 2017 is gekozen voor een groen loopshirt.
Op de dag zelf kunnen geen shirts worden besteld.

Hoe te bestellen?

Als je inschrijft voor de Drunense Duinenloop kun je via het inschrijfformulier gelijktijdig een shirt bestellen. Als je bestelt ga je akkoord met automatische incasso. Het unieke loopshirt kost €19,50.

DAK-leden en niet DAK leden, die niet meelopen maar toch interesse hebben in een loopshirt, kunnen het loopshirt bestellen via een bestelformulier. Als u bestelt geeft u de vereniging een machtiging om eenmalig het aankoopbedrag van €19,50 van uw rekening af te schrijven.

Het bestelformulier is te vinden op de site van de DDL www.drunenseduinenloop.nl onder "Inschrijven/ Loopshirt".

De bestelling is mogelijk tot 6 maart 2017

U ontvangt dan een bewijs per mail waarmee U op zondag 26 maart het shirt kan afhalen in de Voortse Venne tussen 09.30 – 16.00 uur.

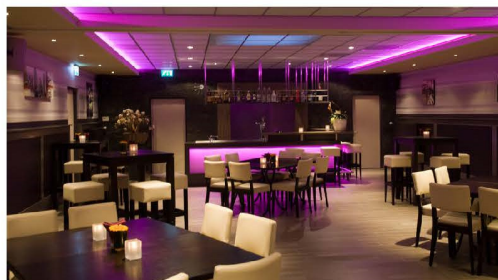
Commissie Drunense Duinenloop
Walther de Vaan



de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum



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

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



Restaurant



Brasserie

Lid van:
Zo Gastvrij is Brabant



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



50 jaar DAK

Beste DAK'ers,

In aanloop naar het 50-jarig bestaan van onze vereniging in 2018 gaan we in de komende uitgaven van het clubblad terugblikken op de afgelopen 50 jaar. Natuurlijk te beginnen bij de oprichting van DAK.

24 mei 1968, het begin van D.A.K. : "Drunense Atletiek Klub".

Op initiatief van de (inmiddels niet meer bestaande) sportraad werd in maart 1968 een bericht in het 'Drunens Kontakt' gezet dat zij in contact wilde komen met geïnteresseerden voor een eventuele oprichting van een atletiekclub. De sportraad, die toen al atletiekwedstrijden organiseerde aan de Sportlaan bij de voetbalvelden van RKDVC, zag een atletiekvereniging in Drunen wel zitten. Niet alleen de sportraad was enthousiast, ook meerdere geïnteresseerden meldden zich aan. Zo gezegd, zo gedaan: er werd uiteindelijk een vergadering ingepland.

Met zo'n 25 enthousiaste mensen en een adviseur van de K.N.A.U. werd op 24 mei 1968 afgesproken in hotel 'Royal', heden Plein13. Een dag later stond het met grote letters in de krant: 'Gisterenavond is in Drunen een atletiekkлуб opgericht.' Het bestuur van toen bestond uit: Giel van de Wiel, Wim de Hart, Jan Klerks, Piet Koot en Harry van Delft.

Een week later, op 6 juni, is de - inmiddels wel bekende - naam bedacht in combinatie met de clubkleuren rood en wit. Ook werd er een trainer aangesteld (de broer van secretaris Wim de Hart, Giel) en werd de training vastgelegd op zondagmorgen op het terrein van RKDVC.

De Drunense Atletiek Klub is opgericht!

Nu, 49 jaar later, zijn we als DAK50 commissie al druk bezig met de voorbereidingen voor het jubileumjaar van DAK. In 2018 zal alles in het teken staan van het 50-jarig bestaan. Zo zullen alle activiteiten/wedstrijden van DAK in dat jaar iets meekrijgen van het jubileum. De jaarplanning is op dit moment nog niet bekend, maar zal einde van de zomer bekend worden.

Naast alle jaarlijkse activiteiten/wedstrijden van DAK in 2018 zal er (voorlopig onder voorbehoud) op zaterdag 26 mei 2018 het e.e.a. georganiseerd worden om DAK zijn 50^{ste} verjaardag officieel te vieren. Het voorlopige idee is om zaterdag de 26^e overdag verschillende activiteiten te houden voor ALLE leden. Verder zal er vroeg in de avond een feest voor de jeugd worden gehouden, wat mede georganiseerd gaat worden door Whitney Beekmans en Judith Cornelissen namens het jeugdbestuur. Later op de avond zijn de oudere leden aan de beurt om er een knalfeest van te maken! Dit alles zal plaats gaan vinden in en rondom ons clubhuis. De komende uitgaven wordt het programma langzaam maar zeker concreter gemaakt.

Nog steeds zijn we opzoek naar, met name oude, foto's (met onderschrift), anekdotes en/of herinneringen. Ook zijn alle tips/opmerkingen/ideeën wat betreft het jubileumjaar natuurlijk altijd welkom! We zijn te bereiken via onderstaand e-mailadres. Verder is er meer informatie te vinden op de DAK- site onder de DAK50 commissie.

We hopen er volgend jaar met z'n allen een spetterend jaar van te maken!

Commissie DAK50

DAK50@dakdrunen.nl

MEDIFIT 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



**INFORMEER OOK EENS NAAR DE MOGELIJKHEDEN
VAN EEN BESLOTEN SMAEKMARKT**

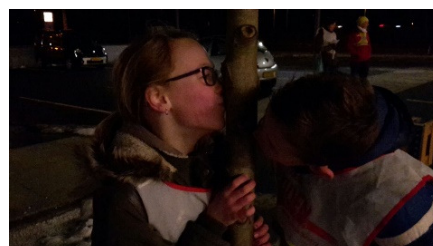
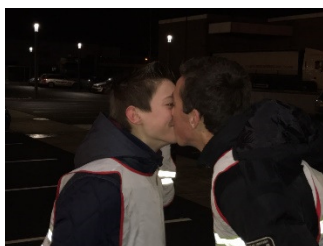
N.A.C.

Uur van de waarheid!

Op vrijdag 27 januari kon de dropping dan toch echt plaatsvinden.
Na een aantal keren de dropping te verzetten was het eindelijk zo ver!

De groepen werden op verschillende plekken afgezet en kregen een envelop met verschillende dingen er in.
Een van de activiteiten was 88 opdrachten uitvoeren voor punten.
Een paar opdrachten: kus een boom, ga op de foto met een bus, laat twee mensen uit je groepje kussen.
Hieronder vinden jullie daar een aantal foto's van.

Na een uur moesten de groepen ook naar verschillende locaties lopen om daar opdrachten uit te voeren.
Vervolgens mochten ze terug naar het clubhuis en kregen ze daar nog lekkere worstenbroodjes en warme chocomelk.



Piraten van DAK vinden SCHAT

Op zaterdag 11 februari was de piratenspeurtocht bij DAK voor alle pupillen. Hierbij een verslag van één van de piraatjes.

We moesten in groepjes onderweg vier spelletjes doen (touwtrekken, vlag zoeken, vier op een rij, blikken gooien) om te laten zien dat we echte piraten waren. Onderweg kregen we iets te eten en wat te drinken. Op het einde zagen we kapitein Jack met het nieuws dat zijn twee klunzen (hulppiraten) zijn schat hadden begraven en dat ze niet meer wisten waar die lag. Maar toen alle kinderen op het eind mee zochten lukte het wel. En de schat was voor iedereen iets lekkers en een mooi piratendiploma.



We hopen dat jullie er van genoten hebben en dat we jullie weer zien bij de volgende activiteiten!

R
e
s
t
a
u
r
a
n
t

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

R
e
m
i
s
e

Remise



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

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



Restaurant & Partycentrum
Remise

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

WITTE NOG?

Ik ben foto's aan het uitzoeken voor het 50-jarig bestaan van DAK. Er komen zoveel herinneringen boven, ik kan het niet laten om er iets over te vertellen:

Het is 1995. We gaan met een bus vol DAK-ers en aanhang een weekend naar Diekirch. Wij zijn uitgenodigd om mee te doen aan de Eurocross." Aan de Europese Kampioenschappen cross?" hoor ik jullie al vragen. Ja, echt waar ! Lees maar.



Een man uit Diekirch, (geboren Drunenaar en misschien wel DAKker, maar dat weet ik niet zeker) heeft dit voor ons geregeld. We kunnen het scoutinggebouw aldaar het hele weekend als uitvalsbasis gebruiken. Het is dus nog een voordelig uitje ook. En het brood en beleg voor de hele bups is geschonken door Laurens van Herpt.

Als we in Diekirch aankomen, is het even zoeken naar het scoutinggebouw. De TomTom is namelijk nog niet uitgevonden. En we hebben wel een Brabantse mond, maar daar kom je in Diekirch niet ver mee. Even bellen met de man die ons uitgenodigd heeft, is ook geen optie. Het mobieltje (model koelkast) is weliswaar al uitgevonden, maar niemand van ons heeft er één bij zich. Sterker nog, niemand die hem in bezit heeft. Maar na een tijdje rondrijden, komen we toch op de plaats van bestemming.

Het lijkt wel of we vier weken blijven, zoveel spullen komen er uit de laadruimte van de bus. Binnengekomen zien we een grote zaal met stapelbedden en we beginnen meteen te onderhandelen over wie onder en wie boven mag slapen. Een herrie! Maar als er koffie en thee is gezet en het brood komt op tafel, is het opvallend stil. Als katjes muizen....

's Middags gaat een fanatieke groep het parcours verkennen. Wij niet. We zien morgen wel. We gaan lekker Diekirch in. En 's avonds zijn we uitgenodigd om aan de pasta- party mee te doen. Flink stapelen voordat we ons morgen gaan uitsloven.

Terug in het scoutinggebouw gaat de ene groep kaarten; er worden spellen tevoorschijn gehaald of gewoon gezellig gebuurt. Een pilsje erbij en het is laat voor we er erg in hebben. Het oud-Drunens spreekwoord gaat ook in Luxemburg op: DAK'ers zijn plakkers! En morgen wacht de cross. Om een uur of twaalf komt Piet Rosenbrand iedereen nog even welterusten zeggen. Een lang gestreept nachthemd aan, een slaapmuts op en een nachtklaar bij zich. Er wordt zó gelachen. Maar hij zorgt er wel voor, dat iedereen al gauw zijn bed opzoekt.

CONTRIBUTIEVERHOGING 2^E KWARTAAL 2017

Met ingang van het 2^e kwartaal 2017 zal de contributie worden verhoogd. Jaarlijks wordt de contributie verhoogd. Over het algemeen wordt hiervoor het CPI, Algemene Prijsindexcijfer (inflatie) gehanteerd. De penningmeester heeft in zijn toelichting op het financieel overzicht 2016 en de begroting 2017 aangegeven dat er een aanpassing nodig is die iets hoger ligt dan het CPI. Het bestuur heeft het voorstel om de contributie met 5% te verhogen aan de algemene ledenvergadering voorgelegd. Na enige discussie is er met de verhoging ingestemd. Belangrijkste vraag was of DAK zich niet uit de markt zou gaan prijzen met deze verhoging. Uit onderzoek uit het verleden is gebleken dat DAK in vergelijking tot andere verenigingen meestal rond het gemiddelde zit, waarmee we met deze verhoging zeker nog marktconform zijn.

	1,40%				1%			5%		
	2014Q2 tm 2015Q1		2015Q2 tm 2016Q1		2016Q2 tm 2017Q1		Per jaar/ eenmalig	2017Q2 tm 2018Q1		Per jaar/ eenmalig
	kw	mnd	kw	mnd	kw	mnd		kw	mnd	
<u>Inschrijfgeld</u>										
Inschrijfgeld DAK éénmalig							15,70			16,50
Inschrijfgeld AU éénmalig							6,80			7,50
<u>Contributies Atletiek</u>										
Pupillen atletiek	27,75	9,25	28,05	9,35	28,35	9,45		30,00	10,00	
Junioren atletiek	33,30	11,10	33,75	11,25	34,05	11,35		36,00	12,00	
Atletiek senior/master	44,25	14,75	44,70	14,90	45,00	15,00		47,25	15,75	
Recreanten					45,00	15,00		47,25	15,75	
<u>Wandelen</u>										
Wandelen	18,15	6,05	18,45	6,15	18,60	6,20		19,50	6,50	
Body walking	27,75	9,25	28,05	9,35	28,35	9,45		30,00	10,00	
Nordic walking	30,75	10,25	31,20	10,40	31,50	10,50		33,00	11,00	
Nordic w + bodywalk	44,25	14,75	44,70	14,90	45,00	15,00		47,25	15,75	
Atletiek + wandelen	46,05	15,35	46,65	15,55	47,10	15,70		49,50	16,50	
Beweegkuur	52,35	17,45	52,95	17,65	37,50	12,50		39,75	13,25	
Donateur							25,00			
<u>Gezinskortingen</u>										
Gezinskt. 3 leden, één adres, één bankrek.					5,00			5,00		
Gezinskt. 4 leden, één adres, één bankrek.					10,00			10,00		
<u>Contributie Atletiekunie te betalen via contributie DAK</u>										
Basiscontributie pupillen							14,60			14,75
Basiscontributie junioren							15,40			15,55
Basiscontributie senioren, recreanten en wandelaars							16,65			16,80
<u>Te betalen via DAK</u>										
Wedstrijdlicentie Pupillen							7,95			8,00
Wedstrijdlicentie Junioren							14,05			14,20
Wedstrijdlicentie Senioren							22,50			22,70



Nieuwe Contributie

DAK-BESTUURSLEDEN STELLEN ZICH VOOR

Met ingang van 23 februari 2017 hebben we bij DAK weer een volledig bestuur, maar wie zijn die bestuursleden en wat doen ze zoal? In onderstaande stellen de bestuursleden zich voor. Nog niet bij alle bestuursleden staat een functie vermeld, definitieve functies moeten nog onderling worden bepaald.

Fieneke Vermaas, 47 jaar (secretaris)



Motivatatie bestuurslid

Omdat een aantal jaren geleden er al lange tijd een vacature was voor een secretaris en ik vond dat iedereen eigenlijk een steentje bij moet dragen aan de vereniging ben ik in 2014 secretaris geworden. Leuk om met een enthousiaste groep mensen DAK te besturen. Ik ben dan ook blij dat wij deze ALV er 4 nieuwe enthousiaste bestuursleden bij hebben gekregen.

Sportbeoefenaar

In 2009 heb ik voor het eerst kennis gemaakt met DAK. Begonnen als bodywalker bij Geertje en daarna de overstap gemaakt via Start to Run naar de recreantenhardlopgroepen. Op dit moment wegens blessures meer te vinden

in de sportschool om te werken aan kracht en mijn conditie niet te verliezen met de doelstelling om uiteindelijk weer te gaan hardlopen.

Functie bedrijfsleven

Ik ben sinds 2007 als deskundige infectiepreventie werkzaam in het Jeroen Bosch Ziekenhuis in 's Hertogenbosch. Hiervoor ben ik in dezelfde functie werkzaam geweest in o.a. Den Haag, Tilburg en Rotterdam.

Jan Brok, 65 jaar (penningmeester)



Persoonlijke informatie

Ben 65 jaar, vader van drie dochters en opa van drie kleinkinderen, vierde is op komst. Geboren en getogen in Drunen in het huis waar ik nog steeds woon. Eerst met mijn ouders en nu met mijn dochter en haar gezin.

Sportactiviteiten.

Begonnen bij judoclub Drunen, bruine band. Na dienstplicht met vrienden gaan zaalvoetballen op donderdagavond, gevolgd door een derde helft in de plaatselijke horecagelegenheid Barbarella, tegenwoordig bekend als Ons Café. In deze gelegenheid werden en worden de plannen gesmeed voor de sportieve gezamenlijke

activiteiten zoals in de zomer zondags 's morgens fietsen met jaarlijks enige toertochten zoals Elfstedentocht, Luik - Bastinaken - Luik, tochten in Zuid-Limburg en in de winter mountainbiken.

Met de vriendenclub zijn trektochten gemaakt op de racefiets of mountainbike in onder andere Toscane, Frankrijk, Marokko een tocht door de Hoge Atlas en in 2016 de Via Algarviana in Portugal. Over het doel in 2017 wordt op donderdagavond nog overleg gevoerd.

Met vrienden en de laatste jaren ook met een van mijn dochters huttentochten gemaakt in Oostenrijk, Dolomieten, Franse en Italiaanse Alpen en Pyreneeën. Met als hoogste punten, de Gran Paradiso in Italië 4.000m. en de Kilimanjaro 5.895m in Tanzania.

Met gezin fietsvakanties in binnen en buitenland, nu alleen met echtgenote nog korte tochten of met een vriend of zwager grotere tochten naar onder meer Rome, Santiago de Compostella, de Middellandse zee. In mei 2017 staat Montpellier- Malaga op het programma.

Ben actief skiër en heb in het seizoen tot en met maart 2016 wekelijks geschaatst bij IJclub Tilburg. Met dit laatste ben ik gestopt omdat het op zaterdagochtend niet te combineren is met hardlopen.



Heb twee keer de 80 van de Langstraat gelopen. Eenmaal met een collega en eenmaal met mijn schoonzoon. In het verleden op eigen gelegenheid hardgelopen, eenmaal de Ten Miles in Tilburg gelopen met mijn dochter en een eenmaal met een collega de Ten Miles van St. Nicolaas ziekenhuis Waalwijk naar Tweestedenziekenhuis in Tilburg, daarna enige jaren niet meer gelopen vanwege drukke werkzaamheden. In 2014 begonnen met de Start to Run bij DAK.

Functie bedrijfsleven.

Na dienstplicht enige jaren gewerkt bij een kleine machinefabriek in Drunen, zowel constructiewerk als administratief, zeven jaar als administrateur bij gezondheidsinstellingen en daarna als accountant bij een groot accountantskantoor tot medio 2007. Vanaf 2007 een parttime dienstverband bij een wijngroothandel en daarnaast een eigen accountants- en belastingadvieskantoor gestart waarin ik samenwerk met het administratiekantoor van een van mijn fietsvrienden.

In 2016 tijdens de algemene ledenvergadering van DAK mij beschikbaar gesteld als penningmeester bij gebrek aan andere kandidaten en het aftreden van de tot dan toe fungerende penningmeester.

Steef Molema, 62 jaar



Motivatie bestuurslid

Voor mij is het belangrijk dat als je lid bent van een vereniging, je niet alleen een gezamenlijke hobby deelt maar ook met elkaar zorgdraagt voor het in stand houden van de vereniging. In het verleden ben ik deelnemer geweest in verschillende commissies, en sinds kort bestuurslid. Nu ik niet meer zo actief ben op het gebied van hardlopen, is dit voor mij een mooie mogelijkheid om binding te houden met deze geweldige club.



Sportbeoefenaar

Kort na onze verhuizing van de randstad naar Drunen in 1988 ben ik lid geworden van DAK. En ik heb altijd met veel plezier twee- tot driemaal per week gelopen in de recreantengroep.

Naast hardlopen doe ik aan mountainbiken. In 2015 heb ik een racefiets aangeschaft waarop ik met veel plezier in de zomermaanden tochten maak, vaak in gezelschap van (oud)DAKkers. Jaarlijks een fietsweekend in België of Duitsland, en in de wintermaanden spinning in de sportschool. Het blijkt dat fietsen een goed alternatief is voor de

blessuregevoelige hardloper. Dit jaar doe ik als fietser mee met de RoPa Run. We hebben een nieuw team opgericht vanuit Erasmus MC te Rotterdam. Voor meer info: www.kinderoncologievoorkanijers.jimdo.nl.

Functie bedrijfsleven

Al bijna 40 jaar actief op het gebied van huisvesting in de non-profit sector: woningcorporaties, zorginstellingen, religieuze instellingen en onderwijsinstellingen. Hierbij zorg ik voor het programma van eisen, de ruimtebehoeftestaat, het aanbestedingstraject en maak deel uit van het bouwteam. Vanaf 2001 ben ik Zelfstandige Zonder Problemen, en tevens vanaf 2015 parttime in loondienst bij een landelijk werkend schoolbestuur in het SO en VSO. Onderwijs op het gebied van kinderen met leer- en opvoedingsproblemen.

Overig info

Volgend jaar bestaan we als vereniging 50 jaar. Het zou mooi zijn als we onze verjaardag kunnen vieren met bezetting van alle vacante posten in de diverse commissies. Als we het met elkaar doen is het nooit heel veel werk. Ook moeten we met elkaar werken aan een constante aanwas van nieuwe leden, zodat we gezond als vereniging de toekomst in kunnen gaan.



DE VOORSTEGENING

[restaurant
Vandrunen]

Dorine van Zandvoort, 51 jaar



Motivatie bestuurslid

DAK zit in mijn hart. Ongeveer 10 jaar geleden maakte ik kennis met DAK omdat mijn dochter Daphne lid werd van de vereniging. Al snel ging ik vrijwilligerstaken vervullen binnen DAK, zoals jureren bij wedstrijden. Later werd het jeugdbestuur opgericht, waar ik ook een functie vervulde. Ook toen de kantinecommissie versterking zocht, heb ik me meteen aangemeld. Omdat Daphne nu een senior is geworden ben ik van het jeugdbestuur naar het hoofdbestuur gegaan. Wel blijf ik nog de bindende factor tussen beide besturen. Ik hoop dat ik me nog lang kan inzetten voor deze mooie vereniging.

Sportbeoefenaar

Een aantal jaren ben ik zelf actief lid geweest van DAK. Ik liep altijd met veel plezier op de woensdagavond en zaterdagmorgen in de groepen van Piet van Hulten, John van Heeswijk en Theo van Baardwijk. Helaas kan ik door een knieblesure niet meer lopen. Mijn dochter Daphne loopt echter veel wedstrijden in de vorm van baan, cross en weg. Daardoor is mijn interesse in atletiek enorm gegroeid. Het mooiste vind ik de looponderdelen op de baan, met name de explosieve sprintonderdelen. Maar ook het speelse gemak waarin pupillen sporten is mooi.

Functie bedrijfsleven

Ik werk sinds 14 jaar in de huishoudelijke dienst bij MIKZ(kinderopvang). Voorheen heb ik lang gewerkt als assistent-chef op de cosmetica-afdeling van Koninklijke Sanders die nu de hoofdsponsor is van de Drunense Duinen Loop. Ook maak ik elke week het clubhuis van DAK schoon.

Overig info

Ik hoop dat we met elkaar nog lang van betekenis voor de vereniging kunnen zijn. Het is leuk om de gezichten achter de verschillende commissies beter te leren kennen en zo te ontdekken wat er allemaal speelt achter de schermen bij DAK. We mogen met zijn allen trots zijn op DAK en wat ervoor nodig is om dit allemaal draaiende te houden.

Kees Klerx, 56 jaar



Motivatie bestuurslid

Sinds de ingelaste algemene ledenvergadering van 5 juli 2010 (t.b.v. het bouwen van het clubgebouw) ben ik benoemd tot bestuurslid van DAK.

Wegens maatschappelijke interesses heb ik mijn belangstelling getoond voor een bestuursfunctie en ben ik, zonder ooit "gewoon" lid te zijn geweest, direct begonnen als bestuurslid. Dit omdat er ook toen al meerder bestuursvacatures waren, omdat ik de club snel en grondig wilde leren kennen en om de morele plicht om iets te doen voor een vereniging. Dat hoeft overigens geen bestuursfunctie te zijn.

Sportbeoefenaar

Vanaf 1976 tot 2010 was ik een fervent wielrenner. De eerste vijf wielrenjaren heb ik wedstrijden gereden bij de KNWU. Daarna ben ik recreatief drie keer per week blijven wielrennen in de zomermaanden. De wintermaanden ben ik doorgekomen door één of twee keer per week te gaan hardlopen, waarvan minstens een keer per week buffelen door de zandvlaktes van de Drunense duinen.

In 2010 heb ik besloten om het wielrennen ondergeschikt te maken aan het hardlopen. Het fietsen ben ik nog niet helemaal verleerd, want de laatste jaren ga ik een of twee keer per jaar op fiets-/wielervakantie.



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 sloopafval, hout, puin, etc.

ARNO v.d. DUNGEN HedikhuiZEN - Haarsteeg
Lambertusstraat 11a - 5256 TB HEDIKHUIZEN - telefoon 0416-660636 - www.arnovddungen.nl
Sloop-Asbest en Bodemsanering / Transport- en Recycling / Houthandel DHZ Arno van den Dungen B.V.

Heldere taal... Spreekende cijfers.

www.hlb-van-daal.nl

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



HLB Van Daal & Partners
Accountants & Belastingadviseurs

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

ZAKEN AANPAKKEN NIET WEGCIJFEREN

Functie bedrijfsleven

Al meer dan 30 jaar ben ik werkzaam bij GEA Grasso, een machinefabriek in Den Bosch. Mijn huidige functie is ICT-manager, met een werktuigbouwkundige achtergrond. Ik ben verantwoordelijk voor alle technische selectie- en configuratiesoftware, evenals voor alle technische documentatie zoals installatiehandleidingen en bedieningsvoorschriften, waarbij een overlap is naar meerder GEA bedrijven.

Overig info

Via Anita (mijn echtgenote) ben ik in contact gekomen met DAK. Ik had vanaf 2005 tot 2009 geen meter meer hardgelopen, alleen nog wielrennen en mountainbiken. Maar toen Anita na de kangoeroeloop van 2009 van plan was om de DDL te gaan lopen ben ik overstag gegaan; alleen fietsen was niet zaligmakend en lopen is ook erg leuk. Ik mocht begin 2010 enkele weken meetraining met de groep van Piet van Hulst, waarna mijn eerste DDL tijd werd vastgeprikt op 1 uur en 45 minuten en wellicht nog wat seconden.

Marcel Janssen, 49 jaar



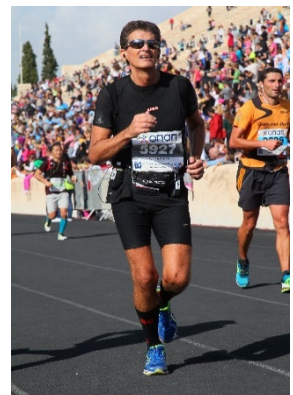
Motivatie bestuurslid

Bij de laatste algemene ledenvergadering ben ik benoemd tot bestuurslid van DAK. Toen vorig jaar een oproep werd rondgestuurd om je aan te melden als vrijwilliger heb ik besloten om dat te doen. Ondanks dat ik een drukke baan heb, vind ik het belangrijk dat de vereniging DAK blijft bestaan in de toekomst. En als ik dan iedere week weer zie hoe vele vrijwilligers bezig zijn, op en langs de baan, dan kun je toch eigenlijk niet achterblijven.

Sportbeoefenaar

In 2010 ben ik voor het eerst gaan hardlopen in een wedstrijd, de Vestingloop in Den Bosch (10 km). Daarvoor liep ik wel eens op een loopband in de sportschool, maar ik vond het wel lekker om buiten eens te 'testen' wat het eigenlijk voorstelde in groepsverband. Vervolgens heb ik eerst een aantal jaren zelf aan gelopen (vele kilometers alleen langs het kanaal) totdat ik bij de sportschool het advies kreeg om me bij DAK aan te sluiten bij de marathongroep van Rinus. Ik ben vervolgens in maart 2014 lid geworden van DAK.

Sindsdien gaat het eigenlijk gewoon steeds beter en dan vind je het ook steeds leuker worden. Trainen in een groep is met de voorbereidingen voor marathons veel leuker dan in je eentje te gaan 'hollen'.



Functie bedrijfsleven

Ik ben werkzaam bij Modiform BV als financieel directeur. Daarbij ben ik verantwoordelijk voor finance en ICT. Ik ben veel bezig met visie en strategie voor het bedrijf en het ondersteunen van belangrijke beslissingen met de juiste analyses en stuur een aantal afdelingen aan. Ik hoop met mijn ervaring in het bedrijfsleven een bijdrage te leveren in het bestuur van DAK.

Ik realiseer me heel goed dat een bedrijf en een vereniging verschillend zijn, maar er zijn ook opvallend veel overeenkomsten (bepalen visie, beleid en organisatie).

Overig info

Naast de vele tijd die er in het hardlopen gaat zitten, sport ik af en toe in de zaal. Dit doe ik bewust om wat extra training op kracht en stabiliteit in te bouwen, om daarmee vooral blessures te voorkomen. Ik merk dat er veel lopers zijn die vaak in blessures terecht komen en daar ook vaak moeilijk van herstellen. Kracht- en stabiliteitstraining zou denk ik bij iedere hardloper in het programma moeten worden opgenomen. Beter voorkomen dan genezen.



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



Rinus Krijger, 66 jaar (voorzitter)

Motivatatie bestuurslid

Nadat bijna het voltallige bestuur was opgestapt, liep ik al met de gedachte rond en moest nog even bezinken om iets te doen op bestuurlijk vlak voor DAK. Ik heb nu ook meer vrije tijd. Door de ervaringen uit het bedrijfsleven verwacht ik ook dat voor DAK wat kan betekenen.

Sportbeoefenaar



Circa 30 jaar geleden begonnen met hardlopen, alleen, langs de weg, was toen heel blij als ik het 5 kilometer vol kon houden, bouwde geleidelijk op, met wat vrienden, tot 20 km. Bij een atletiekvereniging in Alphen a/d Rijn werd er in juni 1980 gestart met een marathonprogramma. Voor de Marathon van Etten Leur in oktober 1980 moest ik zes dagen in de week trainen. Dat was een mooie ervaring, daarna met wat up-en-downs in de marathons blijven hangen.

De laatste jaren het traillopen ontdekt fantastisch om in de natuur te kunnen sporten. Naast het lopen ook trainer van de Loopgroep 4D, dit is de groep die op 10 km tenminste 12 km per uur loopt of de ambitie heeft een marathon te lopen. Elk jaar weer “nieuwe” lopers erbij die voor de eerste keer een marathon willen lopen. Dit begeleiden geeft mezelf ook veel energie.

Functie in bedrijfsleven

Sinds juli 2016 gepensioneerd, daarvoor werkzaam in de ICT. Niet op het technische vlak, maar als Project Manager en Project Office Manager. Daarbij op een breed vlak werkzaam geweest: managementondersteuning, inrichting project offices, rapportages op diverse vlakken.

Andere info

Ik woon sinds bijna 12 jaar in Drunen met Annie de Pauw, heb twee kinderen een zoon en dochter en twee kleinkinderen van 10 en 12 jaar. Ben nu 10 jaar lid van DAK. We reizen graag, het liefst met z'n tweeën alles zelf regelen en onderweg de verrassingen tegenkomen. De landen zijn ook niet altijd de echte vakantielanden. Het geeft ook wel een bredere kijk op de wereld. Wat in Nederland vanzelfsprekend is, geldt niet voor de rest van de wereld.



DE WANDELLENDE TAK

WAK bericht

Op 29 maart hebben we de laatste wandelavond vanaf het clubgebouw. Deze avond is het traditiegetrouw ook koffiedrinken na de wandeling.

Vanaf woensdag 5 april is de start bij de steegerf en gaan we weer heerlijk wandelen in de duinen.

Met vriendelijke groet,
WAK-commissie

COLUMN

Roeien en klassieke muziek: een mooie combinatie

De afgelopen drie maanden toch maar mijn hardloopschoenen aangetrokken. Niet om te rennen, om te draven, maar om te wandelen. Te veel last van de knieën, ontstekingen in mijn linkervoet, spieren die in de kuiten als kabels zo strak gespannen staan.

Ook trek ik die schoenen aan, zonder er ook maar een meter mee af te leggen. Ik steek mijn voeten in een paar pedalen, omgord met klittenband. Het is een roeiapparaat dat in mijn kantoor staat. De kilometers maak ik met mijn handen. Heen en weer, geen meter schiet ik letterlijk mee op. Alleen op mijn display verschieten de cijfertjes. Van vijf, naar tien, vijftien en soms twintig kilometer. Niet in één ruk, dat is te veel gevraagd. Ik moet een keer of vier afstappen om de keel te smeren: het is intensief, de lucht binnen is droog. Dat maakt dorstig. Kom ik dus toch nog water tegen.

Ik moet zeggen: roeien is gruwelijk intensief. Nagenoeg alle spieren komen aan bod. Om te zeggen dat ik er nu als een Hulk Hogan uitzie, is overdreven. Wel merk ik dat mijn armen net wat meer body hebben gekregen. Er is een groot nadeel aan dat roeien: het is een partij saai, dat wil je niet weten. Ook daar heb ik wat op gevonden: Spotify downloaden. De hele wereld aan muziek ligt aan je voeten. Uriah Heep en Deep Purple, mijn helden uit de jaren zeventig, kon ik met een paar muisklikken oproepen en een wal van geluid vulde mijn kantoortje. Dat maakt het roeien een stuk aangenamer.

Als je jezelf verplicht tot een keer of drie per week op die machine plaats te nemen, kan Spotify je uitnodigen tot een andere uitdaging. Een keer muziek uitproberen die je minder goed kent, of tot je genomen hebt.

Klassieke muziek, mijn oren hebben er te weinig van meegekregen. Ik moet zeggen: het bevalt me uitstekend. Vooral *De Vier Jaargetijden* van Vivaldi vind ik een genot om aan te horen. Lente, zomer, herfst en winter komen voorbij in alleen maar een kamertje. Ik hoop dat het nog eens anders gaat uitpakken. Dat ik ze buiten mee mag maken. Rennen terwijl vogels elkaar kwinkelerend het hof maken, zweten in de hitte, doorweekt zijn in oktober, de vrieskou voelen in januari. Daar kan niks tegenop, ook geen Spotify.

Kees

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Nationale C/D spelen in Apeldoorn

Goede resultaten tijdens indoor Nationale C/D spelen in Apeldoorn 22 januari 2017.

De C junioren Anne van Nierop, Anouk van Dal en Joeri Konincks startten in de ze nationale wedstrijd PR werden daarbij verbeterd.

Joeri liep zijn 60 m in 8.39 sec. een Persoonlijk record en in de halve finale reikte hij tot 8.50 sec.

Zijn 60 m Horden was ook succesrijk. Serie in 10.68 sec een persoonlijk record en in de halve finale 10.93 sec.

Joeri had een druk programma met ook nog het hoogspringen. Met 1.45 m een evenaring van zijn persoonlijk record.

Anouk van Dal verbeterde haar persoonlijk record op de 60 m Horden naar 10.10 sec. In de halve finale kwam Anouk tot 10.22 sec. Bij het hoogspringen passeerde zij de lat op 1.45 m een evenaring van haar persoonlijk record.

Anne van Nierop kwam uit op verspringen en hoogspringen. Ver 4.18 m en hoogspringen 1.45 m en daarmee nog maar 5 cm onder haar persoonlijk record.

Indoor 's-Hertogenbosch 29 januari 2017.

Jori Konincks en Anouk van Dal in de prijzen.

Anouk op de tweede plaats in de driekamp. Met 5.6 sec op de 35 m, kogel 8.21m en hoog 1.40m.

Joeri Konincks haalde de derde plaats in de driekamp met 5.3 sec op de 35 m een persoonlijk record evenals zijn 1.50 m bij hoogspringen. Kogel was 6.97 m.

9 Deelnemers met succes cursus Assistent Baan Atletiektrainer gevolgd.

Op bijgaande foto staan de trotse deelnemers aan de opleiding Assistent Baan Atletiektrainer met hun certificaat. Op een drietal vrijdagavonden kwam de groep bij elkaar en kregen de cursisten informatie over het geven van training en het begeleiden bij wedstrijden. Uiteraard ook met praktijksituaties op de baan.

Deze interne cursus werd verzorgd door Justus van Nierop, links op de foto. met assistentie van Theo van Houten. DAK is trots op deze assistent trainers en is daarmee een ruime verbreding van het trainerscorps. Mooi om te zien dat ongeveer de helft van de deelnemers betrokken ouders van jeugdige atleten zijn en de ander helft bestaat uit junioren.

Ben(t) u, jij geïnspireerd door deze enthousiaste geslaagden, neem dan contact op met Justus van Nierop. Theo van Houten.

Op Foto:

De 9 gecertificeerde deelnemers aan de cursus Assistent Baan Atletiektrainer ABAT2.

Vlnr: Justus van Nierop, cursusleider-
Sanne Pulles - Hanneke de Gouw - John Vermaas - Caroline van Gestel - Henk Karremans - Lewis Levy - Rick van de Ven - Maarten de Laat en Stijn van Nierop.



NK indoor Junioren. Apeldoorn

Succes voor Stijn van Nierop tijdens NK indoor Junioren. Apeldoorn 19 januari 2017.

Op de vorige foto staat Stijn van Nierop nog als gecertificeerde Assistent Baan Atletiektrainer en op bijgaande foto zit Stijn uit te hijgen na een succesvolle 400m. Inderdaad Stijn liep een verpletterend sterke tijd in zijn serie 400m in de indoor hal in Apeldoorn op zondag 19 februari. De dag ervoor startte Harry van Ham eerst op de 800 m. Hij startte voortvarend zijn eerst 3 ronden, maar in de laatste ronde van 200 m werd het moeilijker en leverde Harry snelheid in. Zijn eindtijd was 2:09.79 min enkele seconden boven zijn beste tijd.

Stijn liep op deze zaterdag de 200m en verbeterde zijn beste tijd naar een PR van 24.10 sec.

Zondag dus de 400m. Eerst de serie en dan eventueel de finale, maar dan moest Stijn wel als eerste eindigen. Na de start van zijn serie gingen de eerste 2 er als een razende vandoor maar Stijn liep gestaag door en bij het na binnen gaan na de 2^{de} bocht schoof Stijn soepeltjes naar de derde plaats nog zo'n 150 m voor de eindstreep liep Stijn plotseling in op het eerste tweetal, blijkbaar waren die iets te snel gestart. Stijn ging nog voor de bocht nummer 2 voorbij en in de bocht was nummer één aan de beurt en daar liep Stijn vooraan in zijn serie met nog 50 meter te gaan.

Hij liep nog enkele meters uit en op de laatste 20 meter werd het nog spannend, maar hij zette door. Een eerste plaats en een prachtige eindtijd. Ik kon mijn ogen niet geloven, een tijd onder de 53 sec zou al mooi zijn geweest, maar er stond 51 seconden en nog wat. De officiële eindtijd was 51.65 sec of wel bijna 2 seconden van zijn PR af. Dus Stijn naar de finale. Daar gingen ze nog harder van start, maar deze bleven doorgaan. Op de laatste 10 meter liep Stijn nog naar de 5^{de} plaats in een tijd van 52.27 sec een prima tijd met vermoeide benen.

Foto; Stijn van Nierop(midden foto) uitrustend op de trap na zijn 400m.



Koos Verweij Nederlands kampioen cross



Op zaterdag 4 maart is Koos Verweij (45) uit Drunen eerste geworden tijdens de NK cross bij de Mannen >45 jaar.

De NK cross werd dit jaar in Amsterdam gelopen, waar in het Amsterdamse Bos een afwisselend en zwaar parcours was uitgezet.

De enige medaille die nog ontbrak was deze....en dus stond Koos vol spanning aan de start.

Na een sterke en spannende race werd hij afgetekend eerste.

Zijn volgende doel zal zijn om een sterke halve marathon te lopen tijdens de Drunense Duinenloop in Drunen op zondag 26 maart.

SNELWANDELEN

Vlaams Kampioenschap Snelwandelen Indoor in Gent 28 januari 2017-02-26

De gang naar Gent wordt graag gemaakt, want Nederland biedt de snelwandelaars geen gelegenheid voor een NK indoor snelwandelen voor senioren, maar in Gent worden we altijd gastvrij ontvangen in deze fraaie topsporthal. De vrouwen komen uit op de 3 km en de mannen op de 5 km.

Anne van Andel startte op de 3 km en Boetje Huliselan op de 5 km.

Snelwandelen is voor een deel jurysport en op de baan stonden veel juryleden. Er waren dus voldoende kritische blikken voor de correcte snelwandeltechniek: rechte knieën en niet zweven.

Anne ging voortvarend van start en liep zeer snel uit op het gehele veld. Maar naar enkele ronden kreeg Anne de eerste waarschuwing. En daarna een zo geheten eerste aantekening op het bord. Bij de 3^{de} aantekening is het einde wedstrijd en de enige remedie is snelheid terug nemen en nog meer aandacht geven aan de juiste techniek. Anne nam snelheid terug en liep daardoor niet meer verder uit op het veld. De laatste 2 ronden ging de snelheid omhoog, wat resulteerde in de goede tijd van 16:11,65 min 11,11 km/uur. Een goede tijd, maar er zou meer in hebben gezeten meldde Anne.

Boetje trad aan op de 5 km. Vrij snel kreeg hij de eerste waarschuwing tot zijn verbazing en het publiek want Boetje is bekend om zijn goede snelwandeltechniek en kreeg zelden of nooit een waarschuwing. Toch had hij voortdurend de aandacht van de snelwandeljury. Iets over de helft moest hij helaas de wedstrijd staken(jurybeslissing), ondanks dat Boetje zijn snelheid sterk had terug gebracht en zijn paslengte verkleind. Jammer, op naar een volgend keer.

Winterserie Amsterdam 29 januari 2017

Han Holtslag was hier deelnemer op de 15 km en hij liep een tijd van 1.35:23 uur 9,44 km/u zijn best tijd. Han startte behoudend en kon daarna zijn snelheid min of meer constant houden en op het laatst nog iets verhogen.

NK indoor masters Apeldoorn 3 februari 2017

De start baan was verzet van zondag naar vrijdagavond, niet voor iedereen even gemakkelijk.

Hier startte alleen Boetje Huliselan op de 3 km. Hij startte snel, wat op een baan van 200m erg verleidelijk is de eerste paar ronden. De snelheid nam af en na 2 ronden bleef het tempo min of meer constant en slechts langzaam afbouwend. De laatste ronde zat er toch nog wat in het vat. Eindtijd: 16:59,71min(10,59km/u) en daarmee een gouden plak bij de M60. Gefeliciteerd.

Winterserie Rotterdam 5 februari 2017.

Een goede afvaardiging DAK-kers aan de start op de dag dat we ook onze clubcross hadden.

Anne van Andel kwam uit op de 10 km met een tijd van 59:19 min (10.65km/u) een verbetering van ongeveer een halve minuut t.o.v. begin januari.

Han Holtslag startte ook op de 10 km en eindigde in 1.05:17uur(9.10km/u) en at daarmee iets boven zijn tijd van januari.

Yvonne Grootswagers stond voor de 5 km aan de streep tijd 33:29 min(8,96km/u) iets boven de tijd van januari, maar wel tevreden ermee.

Harry Bijnen en Ad Leermakers stonden ook bij de 5 km en eindigde vlak na elkaar Harry 36:27min (8,23km/u) en Ad 36:52 *,13km/u).

Bart Grootswagers nog A pupil liep de 3 km in 22:58 min(7,83km/u), nu onder de 23 min

Belgische Kampioenschappen indoor Gent 18 februari 2017.

Na het Vlaams/Waals kampioenschap was nu het Belgisch kampioenschap op deze zaterdag. Aan de start stonden Anne van Andel en Yvonne Grootswagers op de 3 km en Boetje Huliselan op de 5 km. Anne liep een ingehouden wedstrijd en eindigde in 16:28,86min en een laatste ronde die de gelijke snelheid had als de eerste ronde.

Yvonne Grootswagers startte vlot en moest toen snelheid inleveren. In het begin kies je een groepje om mee te gaan, maar al spoedig moest Yvonne deze groep achterlaten, omdat ze te veel snelheid terugnam. Gevolg Yvonne liep niet meer in een groep en dat drukte iets de snelheid. De laatste ronde was er een met volle snelheid ook gelijk aan de snelheid van de eerste ronde. Eindtijd: 19:47,09min(9,10km/u) en daarmee voldaan aan de wens onder de 20 min. En er zit nog ruimte in.



Winterserie 19 februari 2017 in Amsterdam

In Amsterdam stonden aan de start Anne van Andel 20km, Martin Vos 20 km Han Holtslag 15 km Boetje Huliselan 15 km, Gerard Wildeman 10 km.

Anne wilde weer proeven aan de 20 km en maakte er geen wedstrijd van en liep een min of meer vlakke wedstrijd. Haar tijd 2.02:44 uur. Dit biedt mogelijkheden voor een volgende wedstrijd.

Martin Vos snelwandelt pas sinds kort bij DAK en kwam uit in de prestatieklasse en zijn doel was ruim onder de 2.20 uur en dat lukt. Martin vertrok wat snel en moest daarom iets over de helft duidelijk snelheid inleveren maar hij hield vol. Eindtijd 2.18,13 uur(8,68km/u) zijn beste tijd tot nu toe.

Boetje Huliselan startte voortvarend maar na ca 5 km moest de snelheid terug. Eventueel zou Boetje verder zijn gegaan voor de 20 km maar daar koos hij niet voor. Eindtijd op de 15 km 1.38:59uur (9,09km/u).

Han Holtslag liep ook de 15 km, waarin hij voortvarend startte, maar in de tweede helft wat snelheid moest inleveren. Eindtijd 1.37:7 uur (9,27km/uur) slechts enkele minuten boven zijn beste tijd.

Gerard Wildeman startte op de 10 km en snelwandelde een redelijk vlakke wedstrijd in een tijd van 56:52min(10,47 km/uur) een persoonlijk record.

Winterserie Rotterdam 5 maart 2017.

De uitslag van deze wedstrijd volgt in het volgende clubblad samen met de einduitslag van de gehele winterserie in Rotterdam.







D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



TOPFYSIOTHERAPIE[®]
DRUNEN In vertrouwde handen



Odorex®

Odorex ... voor een frisse start!

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

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



Odorex®

www.odorex.nl

Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS