

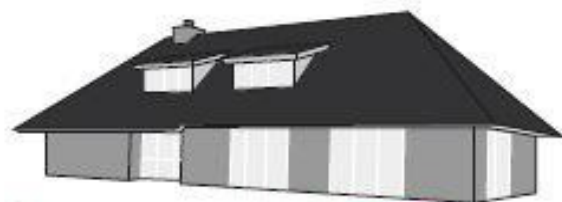
OnderDAK

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
HET VERENIGINGSONDERZOEK	5
Hoofdstuk 5 – Conclusie & aanbevelingen	5
DRUNENSE DUINENLOOP	7
COMMERCIEËLE PARTNERS BEDANKT VOOR HET MEDE MOGELIJK MAKEN DE 36^E DRUNENSE DUINENLOOP	13
JEUGDBESTUUR DAK	17
Jeugdvakantievreugdactiviteit	17
WITTE NOG?	19
DE WANDELENDE TAK	23
Voorjaarswandeling	23
JAAP VERSTRAATE EN ERIK TAUSCH KONINKLIJK ONDERSCHIEDEN.....	26
COLUMN.....	28
Gaaf het Jos Hermens lukken?	28
WEDSTRIJDVERSLAGEN	30
ESTAFFETEAM DAK DRUNEN LOOPT NEDERLANDS RECORD!	30
SNELWANDELEN	31
Uurwedstrijd Dordrecht zondag 26 maart 2017.	31
Dwars door Dordt 2 april 2017.	31
Sittard. Kennedy mars 80 km zaterdag 15 april 2017.	31
Naumburg Duitsland. Zondag 23 april 2016.	32

Redactie clubblad

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

E-mail: clubblad@dakdrunen.nl

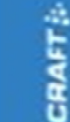
Kopij inleveren, bij voorkeur op e-mail adres: clubblad@dakdrunen.nl.

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

Inleveren kopij voor nr. 4 van 2017 uiterlijk 2 juli 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

DDL

De DDL is weer achter de rug. De organisatie is goed verlopen, geen onregelmatigheden op de dag zelf, voor de organisatie altijd weer een geruststelling. Het aantal deelnemers bleef achter bij de vorige jaren, de evaluatie van het evenement moet nog plaatsvinden. Dan zal het aantal deelnemers zeker verder worden geanalyseerd. Aan de andere kant: in het bestuurdersoverleg van Regio13 is over het aantal deelnemers aan de Regio13 wegwedstrijden gesproken, over de gehele linie waren er 21% minder deelnemers, het is dus niet alleen de DDL die er door wordt getroffen. Oorzaak? Te veel andere evenementen? Trails, bootcamps, obstacle runs?

Vanuit het bestuur worden de contacten met externe partijen weer beter opgepakt. Met onze burens op het sportpark, hockey MHCD en tennis LTC, wordt overlegd over de stroomvoorziening. Die gaat veranderen als sporthal Onder de Bogen verdwijnt. Gezamenlijk dit aanpakken en afspraken met de gemeente hierover maken is in verband met de kosten een belangrijk punt. Daarnaast zijn er meer punten die we samen kunnen oppakken.

Door drie studenten van het Fontys Economische Hogeschool Tilburg is een verenigingsonderzoek gedaan. Naast de interviews met de bestuursleden is er door 128 DAK-leden een enquête ingevuld en is door de drie studenten een terugkoppeling aan twee bestuursleden gegeven. De conclusie en aanbevelingen zijn in dit clubblad opgenomen. ([pag.5](#)) Het rapport geeft een goed beeld en is degelijk opgesteld. Het bestuur zal de resultaten bespreken en zien wat we met de aanbevelingen kunnen doen. Alle leden die het de enquête hebben ingevuld: bedankt! Anouk, Tom en Manon: bedankt voor jullie onderzoek.

Een fris voorjaar brengt je als loper wat in verwarring. De zon schijnt, korte broek, T-Shirt, maar dan is toch nog fris, zelfs koud af en toe. Typisch Nederlands weer, onvoorspelbaar. Voor het trainen is best wel lekker. Als je eenmaal bezig bent, valt het wel weer mee. Eigenlijk is het voor het sporten veel prettiger, maar ja als het sporten klaar is, dan wil je lekker warm weer.

Veel sportplezier.

Rinus Krijger
Voorzitter DAK Drunen



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

HET VERENIGINGSONDERZOEK

Hoofdstuk 5 – Conclusie & aanbevelingen

In dit hoofdstuk wordt de eindconclusie gegeven met bijbehorende aanbevelingen.

Door middel van onderstaande performance meting zijn alle geanalyseerde onderdelen in één tabel overzichtelijk gemaakt met bijbehorende beoordeling (sterk, zwak of neutraal). Op de volgende pagina is de slotconclusie per onderdeel te lezen en wat DAK daar eventueel aan kan veranderen.

Functionele gebieden		Sterk	Neutraal	Zwak
<i>Management</i>	Strategie			X
	Structuur		X	
	Cultuur		X	
	HRM		X	
	Besluitvorming	X		
<i>Financieel Management</i>	Financiële administratie		X	
	Contributie	X		
	Inkomstenstructuur	X		
	Uitgavenstructuur	X		
<i>Ledentevredenheid</i>	Tastbare zaken		X	
	Communicatie		X	
	Veiligheid		X	
	Competentie	X		
	Toegankelijkheid	X		

Het beleidsplan is op dit moment verouderd en zeer onduidelijk; deze moet op korte termijn vernieuwd worden. De missie, visie, strategie en doelen staan beschreven, maar staan door elkaar heen en zijn daardoor onoverzichtelijk weergegeven. In het nieuwe beleidsplan moet het overzichtelijker worden weergegeven. Verder moet er minimaal om de 5 jaar opnieuw naar het beleidsplan gekeken worden en deze dan, waar nodig, worden aangepast.

Het oude organogram was aan vernieuwing toe, aangezien dat veel te groot en onoverzichtelijk was. DAK heeft dit zelf ingezien en heeft een nieuw organogram gemaakt. Het nieuwe organogram is duidelijk. Je kunt er goed in aflezen wie aan wie verantwoording af moet leggen. Het enige wat aangepast moet worden is, dat de Algemene Ledenvergadering bovenaan moet staan en voorzitter moet aangepast worden in bestuur.

De cultuur bij DAK zit over het algemeen goed in elkaar. Symbolen, rituelen en helden zijn aanwezig bij DAK. Echter hebben ze wel te maken met de toename van consumerende leden waardoor de drukte in de kantine vaak minimaal is. Dit laatste kwam ook naar boven uit de ledenenquête. Gezelligheid in de kantine en tussen de leden onderling wordt gemist en kan versterkt worden door het organiseren van een barbecue of andere activiteiten.

DAK kan nooit genoeg vrijwilligers hebben. Via de evenementencommissie krijgt DAK vrijwilligers voor evenementen, maar ze willen meer vaste vrijwilligers.

De prestaties van trainers en bestuursleden worden op dit moment niet geëvalueerd, wat voor een goed HRM-beleid wel noodzakelijk is. Eén keer per jaar een evaluatieavond, zodat iedereen wordt verteld wat goed gaat en wat beter moet, kan al baat bieden. Dit voorkomt onder andere onuitgesproken irritaties en verbetert tegelijk de communicatie binnen het bestuur. De besluitvorming bij DAK steekt goed in elkaar. De vergadering werd goed geleid en alle punten van de agenda werden punt voor punt afgelopen, zodat het overzichtelijk was.

DAK staat er financieel goed voor. Ze houden de administratie van verschillende onderwerpen apart bij. Dit doen ze goed, want zo is het een overzichtelijk geheel. Het zou DAK meer inzicht geven om per kwartaal of per halfjaar een overzicht te maken. Zo weten ze ook door het jaar heen hoe de vereniging er voor staat. Nu gebeurt dit één keer per jaar. Verder bevindt DAK zich in een gezonde situatie met betrekking tot de solvabiliteit en de liquiditeit.

Tijdens de afgelopen ledenvergadering is er ingestemd met een contributie verhoging van 5%. Als je naast atleet ook nog een besturende taak en/of trainer bent word je bij DAK uitgesloten voor het betalen van contributie. Als vrijwilliger en atleet word je wel geacht om contributie te betalen. De contributieopbrengsten bedragen de helft van alle opbrengsten en is voldoende voor de normale bedrijfsvoering van DAK. Op deze opbrengsten kan DAK dus altijd rekenen. Momenteel worden de sponsorgelden gerekend per evenement, terwijl deze duidelijker te plaatsen zouden zijn onder sponsorinkomsten. Dit geldt ook voor de overige kosten. Voor de rest is het wat financieel management betreft in orde.

Uit de ledenenquête blijkt dat de leden tevreden zijn over de veiligheid bij DAK. Alleen kan de verlichting langs en op de atletiekbaan beter. Om dit te verbeteren moet DAK bij de gemeente Heusden aankloppen en kijken wat mogelijk is, zodat dit verbeterd wordt. Ook de communicatie wordt goed bevonden door de leden van DAK. Alleen mag er beter gecommuniceerd worden als het gaat om promotie van de clubdagen. Aan het clubhuis mag wel iets worden gedaan, blijkt uit de enquête. De leden missen de gezelligheid in het clubhuis. Verder zijn de leden erg tevreden over de toegankelijkheid bij DAK.



De 37^e Drunense Duinenloop ligt al weer ruim een maand achter ons.

Met in totaal 2350 deelnemers, waarvan 1.200 personen aan de halve marathon, hoewel wat minder dan vorig jaar, kan de Commissie Drunense Duinenloop terugkijken op een groot succes. Maar liefst dik 260 vrijwilligers, waarvan 85 gediplomeerde verkeersregelaars, zijn nodig geweest om het grote loopevenement in Drunen in goede banen te leiden en de veiligheid op het parkoers te waarborgen.

Nogmaals wil ik al onze vrijwilligers bedanken. Zonder jullie inzet is het onmogelijk om het evenement goed en veilig te laten verlopen.

Een uitzondering wil ik maken, en wel voor Bart de Haan. Bart is ook dit jaar weer een onmisbare steun geweest voor de DDL. Hij was toch de partij, hoewel hij nog volop aan het revalideren is na een ernstig motorongeluk. Bart bedankt.

Ook een woord van dank aan scholengemeenschap De Overlaat. Meer dan 40 vrijwilligers waren aanwezig.

Zondag 26 maart 07.00 uur. Op dat moment nog een leeg Raadhuisplein, ongeveer 4 uur later was het geheel weer omgetoverd tot een evenementenplein voor de Drunense Duinenloop. Op 26 maart werd ook de zomertijd weer van kracht, waardoor ook een aantal vrijwilligers een kortere nacht hadden dan gewoonlijk. Toch was iedereen op tijd aanwezig. Op onze site is een filmpje dat laat zien hoe het plein in snel tempo verandert in een [evenementenplein](#).

Rond 11.15 uur was het plein helemaal gereed om uiteindelijk 2.350 deelnemers te zien starten en finishen. Jong en oud hebben deelgenomen aan de 36^e editie van der Drunense Duinenloop. Het weer was dit jaar zowel voor de toeschouwers als lopers uitstekend.

Steven Schneider, van onze sterhoofdsponsor Koninklijke Sanders, loste het startschot van de 10 km. Zelf liep hij later de halve marathon.

Wethouder sportzaken mevrouw Hanne van Aart was verantwoordelijk voor het startschot van de halve marathon.

Rest mij nog om alle commissieleden te bedanken voor hun inzet en enthousiasme zowel in de voorbereiding als op de dag zelf. Zonder iemand te kort te doen wil ik met name Harrie Niessen en Bas van Moerkerke bedanken. Zij hebben naast hun normale taak en groot deel van de werkzaamheden van Erik en Jaap erbij genomen. Ook Jan Haverhals, als lid van de sponsorcommissie van DAK, heeft zijn steentje bijgedragen.

In 2018, het jubileum jaar van DAK, zal de 37^e DDL waarschijnlijk weer op de derde zondag van maart plaats vinden. Dus noteer 18 maart alvast in je agenda.

Walther de Vaan
Voorzitter DDL-commissie



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

Drunense Duinenloop 2017 **Gespot vanuit de lucht**



In de Drunense Duinen



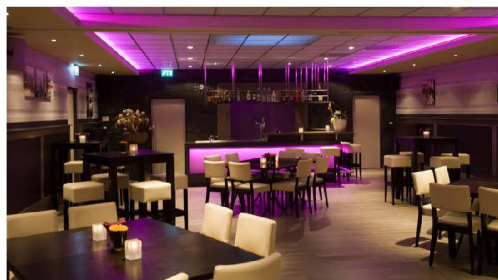
Het raadhuisplein **Start- en finishlocatie**



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

Kruising Duinweg - Margrietweg



De Grotestraat

De perfecte straat om te starten met zoveel deelnemers



Iedereen bedankt voor het mogelijk maken van dit evenement



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**

COMMERCIËLE PARTNERS BEDANKT VOOR HET MEDE MOGELIJK MAKEN DE 36^E DRUNENSE DUINENLOOP

26 MAART 2017



LOOP VOOR JEZELF
LOOP VOOR



STICHTING
MEESTERKIND
ZORGeloos-LEVEN is NIET VANZELFSPREKEND





DRUNENSE DUINENLOOP

				
				
				
		Het totale evenement is mede mogelijk gemaakt door: Scholengemeenschap De Overtoot Rendon Onderhoudsgroep HLB Van Daal & Partners Van Asten rijwielen d'Oudemontcollege Van Stokkum Tribunebouw BAM! Fotografie Van Bokhoven groenten & fruit P. van Erp & Zn. Heusdense Courant Drunen4you		

DRUNENSEDUINENLOOP.NL

50 jaar DAK

Mei 1993



DAK wil niet naar Waalwijk

DRUNEN - 'DAK hoort in Drunen', 'Geld weggeven? Dan is DAK snel opgeheven!', 'DAK wordt aan Waalwijk verkwaanseld als vee'. Met deze en andere leuzen op grote spandoeken was een groot aantal DAK-leden woensdag 24 maart naar het gemeentehuis gekomen om de vergadering van de commissie WVC bij te wonen.

Op de agenda stond een voorstel van DAK gebruik te laten maken van de kunststofatletiekbaan in Waalwijk gedurende drie dagen voor een periode van 20 jaar. Hiervoor moet f 270.000,- betaald worden (gemeente f 216.000,- en DAK f 54.000,-). DAK pleit al jaren voor een eigen kunststofbaan maar dit is volgens het gemeentebestuur niet haalbaar. Een alternatief zou de aanleg van kunststofaanloopstroken in Drunen zijn voor een bedrag van f 320.000,- (eigen bijdrage DAK f 60.000,-).

Het college koos voor de oplossing in Waalwijk en over dit standpunt werd het advies van de commissie WVC gevraagd.

Voortbestaan

DAK-voorzitter H. Seijkens verwoordde tijdens de vergadering de gevoelens van de atletiekvereniging. Hij beklemtoonde dat DAK in 25 jaar haar bestaansrecht voldoende bewezen heeft. Er is een goed technisch draagvlak met 300 leden onder wie Nederlandse kampioenen. Ook voor de jeugdleden is DAK van

grote betekenis. De voorzitter wees er op dat DAK bij de investering in Waalwijk niets tastbaars terugkrijgt. „In Waalwijk is geen enkele grasspriet van ons zelf. En wat gebeurt er na 20 jaar als het contract is afgelopen.”

Hij merkte verder op dat DAK in Waalwijk niet kan beschikken over een eigen clubhuis en kleedaccommodatie. Volgens Seijkens vindt de KNAU het absoluut niet bezwaarlijk als zowel Drunen als Waalwijk over een kunststofatletiekbaan zouden beschikken. Het voedingsgebied is er groot genoeg voor. Seijkens drong er tenslotte bij de commissieleden op aan het voortbestaan van DAK te waarborgen, dat bij verwijzing naar Waalwijk groot gevaar loopt.

Maar, zoals gemeld, DAK verhuisde in 1973 naar het recreatiepark. Nog niet op het centenkoord, maar pal achter de hal. Maar drie jaar heeft DAK gebruik gemaakt van die baan. Toen werd besloten tot de aanleg van het totale recreatiepark, zoals dat er nu ligt. Een jaar moest DAK het stellen zonder accommodatie en het jaar daarna konden ze volop aan de bak op de baan, die echt officieel het Centre Court wordt genoemd. Over de accommodatie is de laatste tijd heel wat te doen geweest. In de geschiedschrijving bij het vijftigjarig bestaan van DAK zal het wel uitgebreid aan de orde komen. Dan kan er ook bij vermeld worden hoe het afgelopen is.

Uit: "Onder DAK mei 1993", 'het zilveren DAK' door Kees Disseldorp



Beste DAK'ers,

In het vorige clubblad is de oprichting van DAK aan bod gekomen. Deze keer wordt, zoals jullie waarschijnlijk al wel kunnen halen uit hiervoor staande nieuwsberichten van 1993, de accommodatie van DAK uitgelicht.

De voorzitter destijds en DAK50-lid Harry Seijkens heeft hiervoor het een en ander op papier gezet om dit verloop te beschrijven:

"In 1993 zijn wij begonnen de gemeente en de politiek te benaderen en te interesseren om tot een complete atletiekaccommodatie te komen.

Dit heeft tot de uiteindelijke realisatie veel bloed, zweet en tranen gekost van de leden die hun schouders hieronder hebben gezet.

De politiek was er in het begin helemaal niet in geïnteresseerd om zoveel geld in een complete baan te stoppen. Men vond het onzin dat er een nieuwe baan in Drunen kwam, daar waar er in de directe omgeving al banen lagen in o.a. Tilburg, Waalwijk en Den Bosch.

Maar met o.a. de toenmalige KNAU mede achter ons standpunt en een groeiende vereniging die al groter was als de clubs in Waalwijk en Den Bosch, veel gelobby en gepraat waar ook onze sponsors van groot belang waren, kwamen wij na zo'n jaar of 8 toch tot een gezamenlijk besluit. In mei 2003 was het dan zover: de officiële opening! De volgende stap - een groter en eigenlijk clubgebouw – is hierna in gang gezet. En het resultaat staat er!"

Nu, 24 jaar later, begint de tijd te vorderen met nog ruim een jaar voor het officiële 50-jarig jubileum van DAK. Als commissie zijn we volop bezig met de voorbereidingen. Zo komen we elke maand bij elkaar om de vorderingen te bespreken. Het draaiboek voor de feest-/jubileum dag op 26 mei 2018 staat deels op papier en ook aan de planning van de jaarlijkse activiteiten (met een DAK50- tintje) wordt gewerkt. Zodra deze volledig bekend zijn, worden deze uiteraard medegedeeld.

Binnenkort wordt er via de officiële DAK Drunen Facebookpagina een activiteit gemaakt m.b.t. het jubileum. Ook hierop zal de nodige informatie omtrent het 50-jarig bestaan gedeeld worden. Houdt de Facebookpagina van DAK dus goed in de gaten!

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 DAK50@dakdrunen.nl. Verder is er meer informatie te vinden op de DAK- site onder de DAK50-commissie.

Namens de commissie DAK50:

Harry Seijkens
Harrie van Delft
Kees Klerx
Whitney Beekmans
Judith Cornelissen
Willian Smits
Anouk van Gent

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

JEUGDBESTUUR DAK

Jeugdvakantievreugdactiviteit

Beste DAKkers,

Op dinsdagochtend 22 augustus 2017 organiseert ons Jeugdbestuur weer een sportochtend als Jeugdvakantievreugdactiviteit. Deze ochtend kunnen kinderen in de leeftijd van 6 t/m 12 jaar, die op basisscholen in Drunen zitten, deelnemen aan een leuke sportieve ochtend en zo kennis maken met atletiek. Deze ochtend organiseren we al een paar jaar en ieder jaar houden we er toch weer een aantal nieuwe leden aan over. Echter deze ochtend kan niet georganiseerd worden zonder de hulp van vrijwilligers. Bij deze vragen wij u dan ook of u soms een paar uurtjes, van 8.30 tot 11.45 uur, tijd en/of zin heeft om een groepje te begeleiden of bij een onderdeel te helpen. Een aantal mensen heeft zich al opgegeven maar wij hebben nog niet genoeg hulp.

Mocht u interesse hebben dan vragen wij u vriendelijk om een mail te sturen aan marjolein.v.d.sanden@online.nl en ontvangt u daarna verder bericht.

Alvast hartelijk dank, Jeugdbestuur DAK.





WITTE NOG?

(Nu helemaal)

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-kers 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 bubs 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. Binnen gekomen 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 pastaparty 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: DAKkers 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 nachtkars bij zich. Er wordt zó gelachen. Maar hij zorgt er wel voor dat iedereen al gauw zijn bed opzoekt.

's Morgens worden we wakker van een hoop gestommel en gelach. Liesbeth wordt met matras en al de hele slaapzaal door gesleept. "Roomservice, roomservice" wordt er geroepen. Bart en zij zijn 's avonds op de gang gaan liggen. Lekker rustig, dachten ze. En ik weet niet of jullie Liesbeth haar lach wel eens gehoord hebben? Nou neem maar van mij aan: we zijn allemaal wakker.



DE VOORSTE VENNE

restaurant
[Vandrunen]



Na het ontbijt wordt iedereen toch een beetje zenuwachtig. Wat moet ik aan? En vooral, heb ik wel de goede schoenen bij me? Het blijkt namelijk een steil en spekglad parcours te zijn. Heel iets anders dan we gewend zijn in 'onze duin'. Degenen die spikes bij zich hebben (of ze kunnen lenen), zijn goed af. Dat wil zeggen: die komen tenminste de helling op. De rest glijdt gewoon terug.

Dan is daar Piet Damen. Grote vent. Schoenmaat 48 met pijn. Niemand van wie hij spikes kan lenen.

Onderweg proberen loopmaatjes hem nog de helling op te duwen. Hij grijpt zich vast aan een tak en blijft zo boven de grond hangen. Volgens mij hangt hij daar nog.

Eindelijk zijn wij dames aan de beurt. In de kleedkamer trekken we de legging en trui aan en kijken verbaasd hoe de andere dames, die vel over been zijn, hun korte broek en hemdje aantrekken en vervolgens hun armen en benen insmeren met een soort tijgerbalsem. Stinken dat dat spul doet!

Gelukkig heb ik de spikes van mijn jongste zoon meegenomen. Ze zijn een beetje te klein, maar ik ben er toch blij mee. De eerste helling kom ik op! Ik ben zo trots op mezelf, maar dat verandert vlug als ik gedubbeld wordt door 2 Russinnen - met of zonder doping? Die gaan als een speer. En zij niet alleen. Iedereen vliegt me voorbij. Ik maak er dus maar mijn eigen race van. En geniet van de omgeving.

Na afloop zien we eruit! We zitten onder de bagger. Het wadlopen in Pieterburen is er niets bij. Schoenen en sokken gaan mee onder de douche. We drinken nog wat en praten na over de enerverende cross. Dan is het onderhand al weer tijd om onze spullen te pakken en op huis aan te gaan. We zijn het er allemaal over eens dat dit een geweldig weekend is geworden.

Voldeed dit uitje aan teambuilding? Wat denk je als maandagsavond bij de training een DAKker het nachthemd van zijn bovenbuurvrouw mee terugbrengt...

Groetjes, Joke

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.

Bespaar kosten!

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

PROFITEER NU!

Containerprijzen

binnen de

**Gemeente Heusden
drastisch verlaagd**

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



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

DE WANDELENDE TAK

Voorjaarswandeling



Op zaterdag 20 mei gaan we met de wandelclub de voorjaarswandeling doen in Gemert. De afstanden die daar gewandeld kunnen worden zijn 5, 10, 15 of 20 km. Ook introducees zijn welkom. Graag vooraf opgeven bij Theo Keetels i.v.m. vervoer (tel 073-5115948) Vertrek om 8.15 uur vanaf het Parkeerterrein bij onze baan aan de Pr. Hendrikstraat. Wij hopen op een gezellige groep.

De wandelgroetjes van de wandelcommissie



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



Wandelen is gezond

Wandelen past prima in een gezonde leefstijl. Wandelen is namelijk goed voor alles; hart- en bloedvaten, longen, spieren en botten, je darmen, je brein, je bloeddruk en bij tal van aandoeningen, zoals Parkinson, diabetes en een depressie. En wandelen biedt iedereen, ongeacht je niveau, alle mogelijkheid om je conditie te verbeteren. (bron: tijdschrift wandel.nl jaargang 2015 editie 5)

De Atletiek- en Wandelvereniging DAK kent naast een atletiekafdeling ook een hele actieve wandelafdeling. Deze wandelafdeling stelt zich ten doel het gehele jaar door de wandelsport te beoefenen. Naast kleine organiseert de vereniging ook de grote jaarlijkse DAK wandeltocht. De wandelgroep, die het hele jaar door wandelt, is er voor iedereen die van wandelen houdt. Van jong tot oud! Eenmaal wandelen betekent overigens wel: "Niet meer oud, want van wandelen blijf je jong!"

Gedurende het zomerseizoen (april t/m september) is het vertrek vanaf het parkeerterrein aan de Steegerf te Drunen en wordt er gewandeld in de prachtige omgeving van de Loonse en Drunense Duinen. Tijdens

het winterseizoen (oktober t/m maart) is het vertrek vanaf het clubgebouw van DAK in sportpark De Schroef aan de Prins Hendrikstraat 76a te Drunen en wordt in de veilige verlichte omgeving van Drunen, Elshout, Vlijmen en Nieuwkuijk gelopen. De woensdagavond is de vaste wekelijkse wandelavond. Er wordt gewandeld onder leiding van een gediplomeerde wandelbegeleider van DAK. De starttijd is om 19.00 uur en de wandelduur is circa anderhalf uur. Op woensdagochtend om 9.00 uur start de wandelgroep vanaf het parkeerterrein aan de Steegerf te Drunen. Eveneens voor ca. anderhalf uur. De wandelafdeling kiest elk jaar enkele tochten uit om gezamenlijk aan deel te nemen. En zoals boven vermeld op

de laatste zaterdag van augustus organiseert de afdeling de DAK wandeltocht over een afstand van 10, 15, 25 en 40 km. Het vertrek is dan vanaf het clubgebouw van DAK in sportpark De Schroef aan de Prins Hendrikstraat 76a te Drunen.

LIDMAATSCHAP WANDELGROEP DAK

Is uw interesse gewekt, wandel dan eens een paar keer mee om de passie te ervaren van het wandelen. Eenmaal lid, wordt u door de vereniging DAK tevens als lid opgegeven bij de wandelbond KWBN. Zo ontvangt u tevens het Landelijk Wandel Programma.

Op vertoon van uw lidmaatschapskaart krijgt u tevens reductie bij alle erkende wandeltochten (o.a. de Nijmeegse Vierdaagse). U ontvangt een aanzienlijke korting bij deelname aan de DAK wandeltocht bij voorinschrijving.

wandelen@dakdrunen.nl



JAAP VERSTRAATE EN ERIK TAUSCH KONINKLIJK ONDERSCHIEDEN



Op 26 april heeft Burgemeester Jan Hamming aan Jaap Verstrate en Erik Tausch een koninklijke onderscheiding, de Orde van Oranje-Nassau, uitgereikt. Beiden kregen deze onderscheiding voor hun inzet als vrijwilliger in diverse verenigingen binnen de gemeente Heusen.

Ook voor onze vereniging hebben Erik en Jaap heel veel betekend. Ze zijn 7 jaar lid geweest van de DDL-commissie en hebben een zeer belangrijke rol gespeeld bij in het tot stand komen van de DDL .

Ik heb als voorzitter van de DDL commissie 7 jaar met Jaap en Erik mogen samenwerken en weet als geen ander hoeveel tijd en energie zij in de DDL hebben gestoken.

Het enthousiasme en de creativiteit van Erik en Jaap in het zoeken naar oplossingen was voor de commissie een zeer belangrijke inspiratiebron. Binnen de commissie speelden Erik en Jaap de belangrijkste rol als het gaat om pr, sponsorwerving en communicatie. Mede hierdoor kunnen we gerust stellen dat zij aan de wieg hebben gestaan van het succes van de niet meer weg te denken Drunense Duinenloop. Het jaarlijks evenement, genaamd de DDL, is een begrip in de gemeente Heusden en wijde omtrek geworden.

In 2014 liepen een aantal contracten met de commerciële partners af. Ook toen zijn zij er weer in geslaagd, ondanks de crisis, weer de benodigde commerciële partners te vinden om de voortgang van het evenement te waarborgen voor de komende jaren. Kenmerkend voor zowel Erik als Jaap zijn het nemen van verantwoordelijkheid, gedrevenheid en vasthoudendheid om te bereiken wat we willen hoe moeilijk de weg soms ook was.

Wij feliciteren Jaap en Erik van harte met deze onderscheiding.

Walther de vaan
Voorzitter DDL-commissie

HET SPORTIEVE ZONNETJE PRISCILLA

TEKST ERIK VAN WIJLEN,
FOTO'S PETER VAN LOON EN ADRI KLAASSEN

**'HET SPORTEN GEEFT
PRISCILLA EEN ENORME
BOOST WAT BETREFT
ZELFVERTROUWEN EN
EIGENWAARDE'**



**DAK – ATLETIEK- EN
WANDELVERENIGING**
Een regioclub in Drunen,
met ongeveer 550 leden.
Leeftijd van 6 tot 76 jaar.
Grootste jaarlijks georgani-
seerde evenement is de
Drunense Duinenloop met
2750 deelnemers in 2016.
Zie ook www.dakdrunen.nl
E-mail: pz@dakdrunen.nl

IN DE ZOMERVAKANTIE VAN 2015 nam atletiekjeugdtrainer Ruud van Loon zijn nichtje Priscilla Pompen (11) uit Drunen mee naar de atletiekbaan van DAK. Priscilla is van dezelfde leeftijd als Kevin en Daniek, de kinderen van Ruud, die al lid zijn van DAK. Gewoonlijk mogen kinderen vier keer vrijblijvend meetrainen om te kijken of atletiek bij hen past. Zo ook is Priscilla met de atletiekgroep van Ruud gaan trainen, waarin tevens dochter Daniek traint. Ze vond het heel leuk en is uiteindelijk bij de groep gebleven.

PRISCILLA HEEFT AL HEEL WAT MEEGEMAAKT. Toen Priscilla 2,5 jaar oud was, kreeg ze heftige koortsstuipen. Door een te lang zuurstoftekort in de hersenen liep ze een ernstige hersenbeschadiging op. Haar ontwikkeling gaat daardoor veel moeilijker. Daarom volgt ze speciaal onderwijs en gaat er altijd iemand met haar mee op pad.

PRISCILLA, NU 13 JAAR, IS HEEL ENTHOUSIAST OVER HET SPORTEN en ook over de nieuwe contacten die ze via het sporten opdoet. Haar trainingskleding aantrekken, dat is op trainingsdagen het eerste wat ze doet als ze van school thuiskomt. Want even later mag ze naar de baan. Bij DAK is er een speciale trainingsgroep: de Specials, maar Priscilla traint twee keer per week gewoon in de groep van haar nichtje Daniek (10), de A-pupillen. Deze groep sluit het beste bij haar ontwikkeling aan. In het begin heeft de trainer aan de groep de situatie van Priscilla

uitgelegd, zodat ze beter begrijpen dat Priscilla iets anders reageert dan andere kinderen. Het gaat heel goed. Priscilla is een makkelijk en blij meisje.

PRISCILLA DOET AAN SPRINT, VERSPRINGEN, HOOGSPRINGEN EN KOGELSTOTEN. Deze onderdelen doet ze ook tijdens de wedstrijden in een driekamp. Ze komt dan uit in een categorie die rekening houdt met haar leeftijd en beperkingen. Maar ook kinderen zonder een beperking sprinten haar er zomaar niet uit.

Wat sporten betreft, heeft Priscilla al veel geleerd op de kunststof atletiekbaan. Weliswaar moet ze meer herhalen om het zich eigen te maken, maar de beweging komt er zeker in. Door het sporten worden naast de motoriek ook haar hersenen getraind.

In de korte tijd dat ze aan atletiek doet, heeft ze al aardig wat prijzen gewonnen. In 2016 heeft ze in Nijmegen deelgenomen aan de landelijke Special Olympics 2016, een tweejaarlijks evenement voor mensen met een verstandelijke beperking, en heeft daar driemaal zilver gewonnen. Maar, zegt ze zelf: 'Mee-doen is belangrijker dan winnen.'

HAAR OUDERS vinden het heel fijn dat Priscilla het zo goed naar haar zin heeft bij DAK: 'Ouders, sportclubs en gemeenten kunnen zoveel betekenen om kinderen zoals Priscilla aan het sporten te krijgen en te houden.' **Er is met atletiek een nieuwe wereld voor Priscilla opengegaan.**

COLUMN



Gaat het Jos Hermens lukken?

Monza is een racecircuit in Italië. Op het asfalt scheuren vele pk's rond, driehonderd kilometer per uur aantikken is niet meer dan normaal. De Italianen zijn er gek op, de tribunes zitten altijd mudvol om die motoren te horen brullen, om de bolides in een oogwenk voorbij te zien zoeven. Op 3 september zullen de tribunes weer worden beklommen door hordes autofanaten. Dan vindt de Grand Prix plaats, waarbij elke rechtgeaarde Italiaan uiteraard hoopt dat Ferrari als eerste de finishvlag zal passeren.

Een paar maanden daarvoor, in mei, moet Monza wereldnieuws worden. Niet met motoren, niet met race op wielen, maar met benen. Hardloopenbenen. Op een bijbaantje zal de Keniaan Eliud Kipchoge trachten om de marathon binnen twee uur af te leggen. Denk je eens in: binnen twee uur, dat lijkt onmogelijk. Ga maar na: het wereldrecord staat op 2.02.57, in 2014 in Berlijn door Dennis Kimetto gelopen. Drie minuten daarvan afknabbelen: je kunt het vergelijken met een Max Verstappen die met zijn Red Bull-racemonsters eventjes een kilometer of dertig harder gaat racen dan de rest.

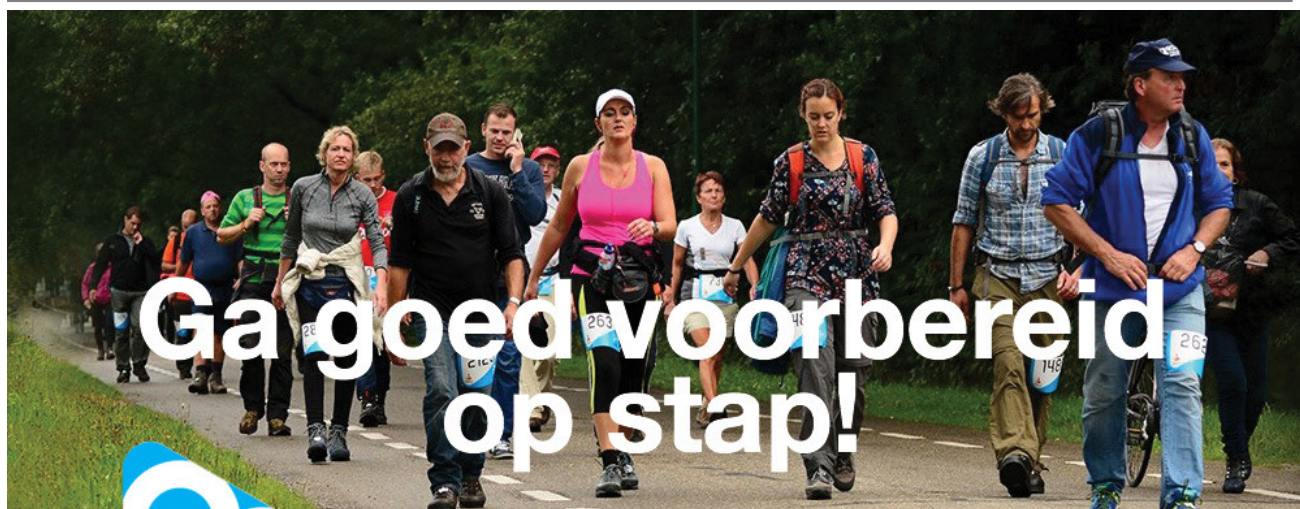


Jos Hermens heeft dit bedacht. Hij gelooft er heilig in dat het Kipchoge gaat lukken. En ik geloof Jos Hermens, de man die sneller praat dan een dictafoon kan opnemen. Ik heb 'm een keer ontmoet, ik was een jaar of achttien. Dat was in Oetoch, een jongerencentrum in Kaatsheuvel. In de wietlucht hield de langeafstandloper, ooit wereldrecordhouder op de tien Engelse mijl en de twintig kilometer, een bevlogen verhaal over zijn passie: het hardlopen. Er werd maar matig geïnteresseerd naar geluisterd. De meeste toehoorders hadden meer interesse voor hun stickie, of keken naar een chickie. Hormonen en hardlopen, het is geen ideale combinatie. Jos interesseerde dat niks. Al was er maar eentje die iets van zijn verhaal wilde leren, was

zijn avond geslaagd. Ik hing wel aan zijn lippen. Hij schetste een toekomst waarin er nog veel zou veranderen in dat conservatieve wereld van het hardlopen. Er was volgens hem nog een wereld te winnen op het vlak van voeding en schoeisel.

Jos heeft gelijk gekregen. Door de wetenschap is het hardlopen geëvolueerd. Maar of hij ook zijn zin krijgt op een mooie, windstille dag in mei: dat is ongewis. Lukt het Kipchoge, dan zullen de atleet én Hermens voor altijd in annalen van de atletiek worden geboekstaafd. Slaagt de Keniaan er niet in die magische grens van twee uur te doorbreken, dan zal Hermens niet opgeven. Zoals hij destijds, in dat jongerencentrum niet opgaf om zijn verhaal door te geven, al leek hij tegen een muur te praten. Maar, zo wist Hermens toen al, muren zijn er om te slechten.

Kees Klijn



Bijeenkomst 80 van de Langstraat

Op 11 mei organiseren wij in onze winkel een bijeenkomst voor beginnende lopers van de 80 van de Langstraat.

Tijdens deze bijeenkomst krijg je tips van een zeer ervaren wandelaar.

Deze avond start om 19.30 uur en duurt tot 21.30 uur. Natuurlijk is er ook de mogelijkheid om schoenen, kleding, sokken en accessoires te shoppen!

Interesse?

Schrijf je dan nu in via
info@totalsports.nl



Alleen deze avond!
2e paar Falke sokken
voor de helft van de prijs!

HARDLOOPSHOP.NL **WANDELSHOP.NL**

Stationsstraat 130 | 5141 GH Waalwijk | info@totalsports.nl

WEDSTRIJDVERSLAGEN

ESTAFFETEAM DAK DRUNEN LOOPT NEDERLANDS RECORD!

Op zaterdag 11 maart 2017 namen een aantal leden van DAK Drunen deel aan het Nederlands Studenten Kampioenschap Indoor bij Omnisport in Apeldoorn.

De vier A-Junioren Antoine van der Sanden, Harry van Ham, Geert de Gouw en Stijn van Nierop gingen hier naar toe in de hoop het bestaande Nederlandse Record te verbeteren op de 4x400 meter indoor estafette. Gezien hun persoonlijke resultaten zou dit mogelijk moeten zijn.

Antoine startte vanuit de startblokken als eerste loper en liep een zeer goede 400 meter in een tijd van 56.2 seconden waardoor hij als net achter de eerste loper het stokje overgaf aan Harry van Ham. Harry zette alles op alles en slaagde er in om in een tijd van 55.0 seconden het stokje tegelijk met de eerste loper over te dragen aan Geert de Gouw. Geert nam meteen de koppositie in de wedstrijd en liep een mooie 400 meter in 53.5 seconden waardoor hij als eerste loper het stokje weer over kon geven aan de laatste loper Stijn van Nierop. Aan Stijn de taak om de koppositie vast te houden. Dit lukte Stijn door een uitermate snelle tijd van 52.0 seconden te lopen waardoor de jongens een zeer mooie eindtijd behaalde van 03.36,91 minuten. Een nieuw Nederlands Record op de 4x400meter Indoor Junioren A.



V.l.n.r. Antoine van der Sanden, Harry van Ham, Geert de Gouw en Stijn van Nierop

Tijdens de 60 meter sprint Indoor verbeterde Antoine zijn PR naar 7,90 seconden en ook zijn PR op de 200 meter Indoor verbeterde hij naar een tijd van 24,93 seconden en behaalde hiermee de winst in zijn serie. Ook Maaïke van Delft stond aan de start van de 200 meter Indoor en verbeterde haar PR naar een tijd van 27,15 seconden en ook zij behaalde hiermee de winst in haar serie.

Al met al een lange dag maar naar volle tevredenheid en met een Nederlands Record op zak konden de DAK-atleten weer afreizen naar Drunen om hun record te vieren.

SNELWANDELEN

Uurwedstrijd Dordrecht zondag 26 maart 2017.

Deze baanwedstrijd werd bezocht door Anne van Andel, Boetje Huliselan, Han Holtslag, Ad Leermakers, Yvonne Grootswagers en Bart Grootswagers. Een sterke DAK afvaardiging.

Anne begon snel en leverde daarna iets in, maar op het einde had Anne nog een sterke versnelling. Eindtijd op de 10 km 57:28,1 sec en de uurafstand was 10.455 m.

Boetje startte vlot en moest daarna wat snelheid inleveren, maar hij hield vol.

Eindafstand in 1 uur 9.426 m.

Han hield zijn wedstrijdtempo mooi vlak en zijn eindafstand werd daarmee 9.306 m.

Ad legde een afstand af van 8.144 m in een redelijk vlak tempo.

Yvonne ging voor het halve uur en kwam tot een afstand van 4.530 m. Zoon Bart snelwandelde 1 km in de tijd van 7:12,5 minuten.

Dwars door Dordt 2 april 2017.

Een wegwedstrijd die start op de atletiekbaan en dan via de dijk naar het centrum van Dordrecht gaat en weer terug. Totaal 10 km. Het parkoers is soms mooi en soms wat kinderkopjes. Maar een goede deelname en veel publiek langs de kant. Hardlopers en snelwandelaars starten allemaal tegelijk. Mooi om te zien, dat de snelwandelaars en zeker de snelle mannen en vrouwen veel hardlopers voor blijven.

3 DAKkers stonden aan de start. Anne van Andel, Boetjes Huliselan en Han Holtslag.

Anne startte snel en liet vele hardlopers achter zich. Haar eindtijd 58:07 min en was daarmee derde aankomende bij de snelwandelaars en Anne mocht haar terechte prijs in ontvangst nemen. Boetje Huliselan eindigde in 1.2:39 uur en Han Holtslag zat daar weer achter met 1.04:59 uur.

Sittard. Kennedey mars 80 km zaterdag 15 april 2017.

Gerard Wildeman en Boetje Huliselan waren op deze afstand gestart. Deze 80 km heeft naast het prestatie deel ook een wedstrijd 80 km.

Boetje heeft deze afstand al regelmatig gelopen, maar Gerard wilde graag zijn tijd verbeteren. Liefst onder de 10 uren. De start was in de ochtend om 05.00 uur wat inhoudt, dat de gehele wedstrijd in daglicht wordt gelopen.

Gerard startte behoudend de eerste 10-12 km en daarna schommelde de snelheid een beetje, maar bleef gemiddeld min of meer vlak, de laatste 8 km kreeg Gerard de informatie, dat hij inliep op de plaatsen 3 en 2 en hij versnelde. Gerard verbaasde iedereen en zich zelf het meest met zijn eindtijd van 8.52:15 uur 9,02 km/uur. Een 4^{de} plaats met slechts enkele honderden meters achter plaats 3 en 2.

Boetje startte met een vlot tempo, maar leverde tijdens de wedstrijd snelheid in, maar hield vol, ook al door zijn lange snelwandel ervaring.eindtijd9.45:55 uur 8,19 km/uur.

Een mooie wedstrijd.

Naumburg Duitsland. Zondag 23 april 2016.

Op deze dag werden de Duitse kampioenschappen 20 km snelwandelen op de weg gehouden. Het was dit jaar de 48^{ste} editie van deze wedstrijd in Naumburg en gekoppeld aan de sportdagen over 2 dagen. Zaterdag waren er schoolwedstrijden estafettes hardlopen met veel publiek en deelnemers. De deelnemers waren onder meer de absolute top van Duitsland met wereldtijden op de 20 km. Indrukwekkend was het gemak, waarmee de toplopers van Duitsland snelheid ontwikkelden en dat gedurende 20 km lang. De winnaar bij de mannen had maar 1.20 uur nodig op de 20 km 15,00 km/uur. Voor Anne van Andel en Han Holtslag een ideale omgeving om te snelwandelen.

Veel buitenlanders waren van de partij en de verwachtingen waren gespannen.

Anne startte vlot en geconcentreerd legde Anne haar rondjes van 1 km af op het weg- parkoers. Mooie lange asfalt weg, maar ook vrij krappe bochten als keerpunt. Onderweg werden de deelnemers en publiek nog verrast door enkele hagelbuien, die de snelwandelaars enigszins hinderden. Anne toonde weinig verval en kon de laatste paar ronden nog aanzetten. Met haar eindtijd van 1.54:52 uur 10,45 km/uur was Anne tevreden, nog maar 3 minuten boven haar beste tijd ooit, maar ook een verbetering van haar beste jaartijd met 7 minuten.

Het trainingskamp met enkele Duitse collega snelwandelaarsters heeft goed uitgepakt.

Op naar de volgende hap er af.



Anne van Andel als eerste vrouw met onder meer een heerlijk doos met stroopwafels

Han Holtslag startte enthousiast, maar kreeg al snel de eerste waarschuwingen. Han maakte vervolgens de keuze om weinig snelheid terug te nemen, maar om juist te versnellen. Het risico op officiële waarschuwingen neemt dan toe en dat gebeurde. Na 10 km en 10 meter werd Han helaas uit de wedstrijd gehaald. Zijn 10 km tijd van 1.03:41 uur betekende zijn op één na beste 10 km tijd. Een mooi kampioenschap in een fraaie omgeving.



Anne van Andel, geconcentreerd onder weg naar de eindstreep en een mooie eindtijd



D*DRINKS

- IMPORT NATURAL BEVERAGES & SNACKS -



TOPFYSIO THERAPIE[®]
DRUNEN In vertrouwde handen



Odorex®

Odorex ... voor een frisse start!

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

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



Odorex®

www.odorex.nl

Merk van:



KONINKLIJKE SANDERS B.V.
PERSONAL CARE PRODUCTS