

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		



*Sport brengt
mensen samen*

*en dat zorgt voor
meer sportplezier!*

Rabobank De Langstraat draagt sporters een warm hart toe.

Sport brengt mensen samen. Zorgt dat ze gezond blijven. Maar vooral dat ze plezier hebben. Fantastisch toch! Daarom steunt Rabobank De Langstraat verenigingen die dit mogelijk maken.

www.rabobank.nl/delangstraat

Een aandeel in elkaar



Rabobank

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	1
VOORWOORD	3
BIJ DAK KOMT DAT NIET VOOR !	5
Vertrouwenspersoon, Ad Willemse	5
DEVIL'S TRAIL DRUNEN ZONDAG 15 OKTOBER	9
Inschrijvingen gestart!	9
DE WANDELENDE TAK	15
Zaterdag 20 mei 2017 wandeltocht Wandelsportvereniging Z.U.Th te Gemert.	15
20 ^e DAK Wandelshop Tocht	17
JEUGDBESTUUR DAK	19
WEDSTRIJDVERSLAGEN	19
Nederlandse kampioenschappen junioren A en B in Vught .	19
SNELWANDELEN	22
Baanwedstrijd in Best zaterdag 1 juli 2017	22
Drunen. Avondwedstrijd 22 juni 2017. 3.000 m snelwandelen	22
Regiotraining/clinic zaterdag 24 juni 2017 in Drunen	23
Duitsland 17 juni 2017 Breitenbrunn	24
Nederlands kampioenschap Masters 11 juni 2017 Gouda	24
Heerentals België, 28 mei 2017	24
Gouda Stroopwafelwedstrijd 25 mei 2017	24
Nacht van Loon. 23/24 april 2017.	24

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.

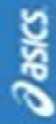
Verschijsning van volgende clubbladen in 2017: nr 5, 9 september en nr 6, 25 november.

Inleveren kopij voor nr. 5 van 2017 uiterlijk 3 september 2017.

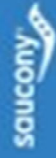
STATIONSSTRAAT 130
WAALWIJK

HARDLOOPSHOP.NL












Bij ons kunt u vertrouwd terecht voor veel zaken!

- audio-apparaatuur
- kleuren TV, video
- huishoudelijke apparatuur en zowel
bruin- als witgoed reparaties
- computers en
mobiele telefonie



expert

vd Griendt

Bang & Olufsen Center TORRENSSTRAAT 5 BRUNEN 1821 (0418) 321900

HIER HAD
UW
ADVERTENTIE
KUNNEN
STAAN

VOORWOORD

De afgelopen weken zijn er bij DAK succesvolle wedstrijden gehouden.

De Athletic Champs op 13 mei, het was de eerste keer dat ik hier bij ben geweest. Ik kwam op de fiets langs de baan gereden en schrok van de hectiek op de baan. Alles en iedereen leek door elkaar te lopen. Eenmaal op het terrein viel het wel mee, alles was netjes geordend, iedereen stond netjes bij zijn onderdeel met leiding erbij. Meer dan 300 jeugdige sporters die enthousiast sporten is leuk om te zien. Behalve de enthousiaste sporters zie ik bij de evenementen op de baan en bij andere verenigingen, ook enthousiaste DAK jeugdtrainers en begeleiders. Zonder hen zou het ook niet mogelijk zijn voor de jeugd om aan zoveel evenementen mee te doen. TOP.

Op 22 juni was er een goed bezochte avondwedstrijd. Meer dan 200 atleten van jong tot oud, goede organisatie, het WOC heeft dit goed onder controle.

We hebben wat problemen met de geluidsinstallatie langs de baan gehad. Gelukkig is dit verholpen. Er moeten nog wel twee luidsprekers worden vervangen, maar we hebben weer geluid.

Bij ACW'68, de atletiekvereniging uit Waalwijk wordt de atletiekbaan gerenoveerd. Zij hebben ons verzocht of ze gedurende de renovatie bij ons op de baan mogen trainen. Na overleg met de trainers zijn we hiermee akkoord gegaan. Op dinsdag- en donderdagavond zie je naast onze atleten ook ACW-atleten. Het is wel wat drukker, maar door goede afspraken loopt het goed.

De organisatie van de DAK Wandeltocht is in volle gang. De naam van de tocht gaat wijzigen doordat sponsor RunningCenter in Waalwijk is overgenomen door het bedrijf Totalsport. Dit wordt de nieuwe sponsor. Onder Totalsport vallen diverse bedrijven, waaronder Wandelshop. De nieuwe naam voor de tocht wordt "DAK WandelshopTocht".

En zo gebeurt er nog veel meer, zoals de voorbereiding voor het 50-jarig bestaan. De DevilsTrail heeft weer een volledige bezetting en de taken zijn verdeeld. Maar er is nog genoeg te doen.

De schoolvakanties en bedrijfsvakanties gaan weer beginnen. De trainingen gaan wel door. Er zal zoals gewoonlijk wel minder bezetting zijn en de trainingen zullen door soms door assistent-trainers worden overgenomen. Voor de vakantiegangers is het meestal wel wat minder trainen, op het strand, aan de rand van het zwembad, lekker hapje en drankje erbij. Ja, dan valt het soms niet mee om aan trainen te denken.

Geniet van de vakantie en kom gezond en fris weer terug. Een kilootje zwaarder? Dan weet je ook weer waarom je moet gaan trainen.

Fijne vakantie.

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

BIJ DAK KOMT DAT NIET VOOR !

Tenminste dat is wat we hopen: discriminatie, treiteren en pesten, en seksuele intimidatie.

De laatste tijd is het onderwerp weer regelmatig in het nieuws. Met name bij sportorganisaties wordt er aandacht aan besteed: onderzoek naar het verleden en met name wat te doen om dit in de toekomst te voorkomen. DAK heeft hier een actief beleid voor. Er is een vertrouwenspersoon, Ad Willemse. En er is een Protocol Gedragscode, waarin staat beschreven hoe hier binnen DAK mee wordt omgegaan. Van trainers en coaches wordt gevraagd een Verklaring Omtrent Gedrag (VOG) te overleggen. Hiermee wordt een screening gedaan naar het verleden, om te onderzoeken of de persoon met justitie in aanraking is geweest en of dit van belang is voor het uitvoeren van de taak van trainer - coach. Daarnaast is het van belang dat iedereen binnen de vereniging alert blijft en bij afwijkend gedrag actie onderneemt. De vertrouwenspersoon is ervoor om na een melding actie te ondernemen. Er bestaat altijd een risico dat er een melding wordt gedaan en dat er na onderzoek niets aan de hand blijkt te zijn. Daarom worden de meldingen zeer zorgvuldig behandeld. Binnen de vereniging wordt hiernaar gekeken, maar ook voor ouders is het zaak op afwijkend gedrag te letten. Niet alles speelt zich binnen gezichtsveld van de vereniging af. Laten we hopen dat het inderdaad niet voorkomt. Maar laten we vooral gezamenlijk de ogen openhouden en alert blijven zodat we een veilige sportomgeving creëren.

Rinus Krijger
voorzitter DAK Drunen

Vertrouwenspersoon, Ad Willemse

Op de website sta ik, bij het kopje vrijwilligers, vermeld als vertrouwenspersoon. Dit staat er natuurlijk niet voor niets. Ik wil wat meer aandacht besteden aan gedragsregels binnen een vereniging. Het klinkt allemaal wat zwaar. Gelukkig hebben we hier bij DAK niet vaak mee te maken, maar toch...!!

Het NOC*NSF promoot het bespreekbaar maken van risico's die een vereniging en haar leden lopen, aangaande discriminatie, treiteren en pesten, en seksuele intimidatie. Over dit laatste, wil ik het wat uitgebreider gaan hebben omdat ik het belangrijk vind, dat je jezelf in je sportomgeving veilig moet kunnen voelen. Helaas is het nu erg actueel en doen we als atletiekclub er alles aan om die veilige en ook prettige sportomgeving aan te bieden.

Wat is seksuele intimidatie nou eigenlijk?

We verstaan eronder, elke vorm van seksueel gedrag of seksuele toenadering, zowel in verbaal als non-verbaal opzicht of in fysieke zin. Het maakt niet uit of dit al dan niet opzettelijk gebeurt.

Waar het om gaat, is of die persoon die het ondergaat, het als ongewenst ervaart.

Dat is dus het enige dat telt.

Voorals er sprake is van dwang.

Er is hierbij wel sprake van een grijs gebied: de een lacht mee met een dubbelzinnige grap en een ander voelt zich behoorlijk ongemakkelijk hierbij.



Van Asten *Rijwielen*

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

500m² fietsplezier

IT-diensten

Datacentrum

Software ontwikkeling

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

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



Software Society™
the support professionals

Groenewoud 33
5151 RM Drunen
Nederland

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

support nodig? www.softwaresociety.eu

Ook een vriendelijk bedoeld schouderklopje kan de een als stimulerend en de ander als een vervelende aanraking ervaren.

Wanneer er sprake is van seksuele handelingen door volwassenen met kinderen onder 16 jaar dan spreken we niet meer van een grijs gebied maar van misbruik.

Vaak begint misbruik met een onschuldige grap of voorval en groeit uit naar erger. Ook is er bijna altijd sprake van een machtsverschil tussen pleger en slachtoffer. Ook de sfeer in de groep kan hierin een rol spelen. Seksuele intimidatie en seksueel misbruik zijn uiteraard ontoelaatbare zaken en kunnen ook leiden tot rechtsvervolging.

De gevolgen kunnen enorm zijn met jarenlange traumatische ervaringen.

Dit geldt overigens niet alleen voor het slachtoffer maar ook de beklaagde, bijvoorbeeld een bestuurslid, trainer of begeleider kan - al of niet schuldig - in een uiterst moeilijk parket geraten.

Het komt zowel bij vrouwen als mannen voor; bij vrouwen veel vaker.

Als je de cijfers, alleen al in Nederland, bekijkt wordt je er onpasselijk van. Helaas is er aanleiding genoeg om dit probleem heel serieus te nemen.

Wat kan je er aan doen?

Preventief kan je seksuele intimidatie bespreekbaar maken en signalen niet negeren. Vandaar ook dit artikel. Ook het bestuur, trainers en begeleiders moeten hiervoor openstaan en hebben een belangrijke signalerende taak.

In elk geval moet je melden als je iets meemaakt waarbij je jezelf erg ongemakkelijk voelt op dit gebied.

Ik heb een opleiding tot vertrouwenspersoon gevolgd en je kunt hiervoor bij mij terecht.

Ook als je nog niet goed weet wat je er mee aan moet. Ik zal **nooit** het vertrouwen beschamen. Dat spreekt voor zich, maar ik zal ook geen actie ondernemen als jij dat niet wilt. Dus je kunt er altijd vooraf en veilig over praten.

Soms kan je namelijk ook behoefte hebben aan een klankbord om af te stemmen over wat je hebt ervaren en hoe je gevoelens zijn daarover. Maar al te vaak voelen slachtoffers zich, volkomen onterecht, nog schuldig ook.

Als lid van de club zit ik erg dichtbij. Dat heeft zijn voordelen. Het kan zijn, dat jij dat als een nadeel ziet en je liever iemand buiten de club zoekt.

Ik kan me ook voorstellen dat vrouwen in een aantal gevallen liever een vrouw als vertrouwenspersoon zoeken. Dat kan dus via Het NOC*NSF meldpunt seksuele intimidatie. Tel. 0900 2025590.

In het begin van mijn verhaal stelde ik dat we er niet zo vaak mee te maken hebben. Dat willen we vooral zo houden.

Maar als het wel aan de orde is, neem dan onmiddellijk contact op en stel dat niet uit!

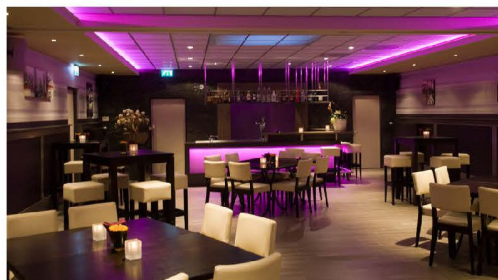
Groetjes en train ze.

Ad Willemsen

de Kort Nieuwkuijk



Partycentrum

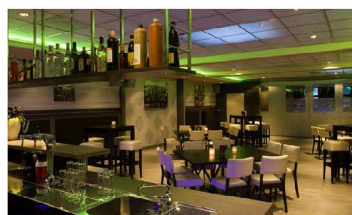


- Gezellig een hapje of een drankje in de brasserie
- Uitgebreid dineren in het restaurant
- Geheel verzorgd feest in het Partycentrum

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

DEVIL'S TRAIL DRUNEN ZONDAG 15 OKTOBER



Inschrijvingen gestart!

Durf jij de uitdaging aan?

Op zondag 15 oktober organiseert atletiekvereniging DAK de vierde editie van de Devil's Trail in het fantastisch natuurgebied nabij Drunen. De Devil's Trail is een uitdagende tocht door het natuurgebied van de Loonse en Drunense duinen. Trailrunnen is 'off road hardlopen' door de natuur, over smalle padjes (trails) en natuurlijke hindernissen zoals zandheuvelds en bergen. De arme, droge en zanderige stuifzanden van de Loonse en Drunense duinen zijn een ideale locatie voor zo'n prachtige en uitdagende trail. Deelname aan de Devil's Trail is een beleving, het wordt een tocht door een afwisselend landschap met een rijke variëteit aan natuur, bos, heuvels en heide. De volledig onverharde route is uitgezet door de ervaren trailpionier Jan Struycken. Steeds meer hardlopers zoeken deze uitdaging op, een ideale manier om anders te trainen en meer op gevoel te lopen. Vorig jaar liepen 800 enthousiaste hardlopers mee, dit jaar kun je meedoen aan drie afstanden: 11 kilometer, 22 kilometer en de helse trail van 33 kilometer! Start en finish vanaf manege D'n Dries, inschrijven via www.devilstrail.nl. DAK-leden krijgen bij voorinschrijving twee euro korting!

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**



One year to go...

Beste DAK'ers,

Er zijn al een aantal clubbladen geweest waarin er o.a. is teruggeblikt op de oprichting en het ontstaan van de accommodatie van DAK. Deze keer wordt het ontstaan van de halve marathon van Drunen (later Drunense Duinenloop) beschreven door niemand minder dan Kees Disseldorp, Kees hartelijk dank!

De halve marathon van Drunen 1981 – 2017

“Op 19 maart 2017 vond alweer de 37e editie plaats van wat tegenwoordig de Drunense Duinenloop heet. Een grote wedstrijd met ongeveer 2500 deelnemers, 235 vrijwilligers en start en finish in het centrum van Drunen. Een groot verschil met de eerste edities; als er gekeken wordt naar overeenkomsten dan is dat de halve marathon, die toen en nu op het programma stond en drie medewerkers, die zowel in 1981 als in 2017 bij het evenement betrokken waren.

Voor het ontstaan van de halve marathon van Drunen moeten we terug naar zaterdag 26 januari 1980 toen de schrijver dezes meedeed aan de Asselronde, als onderdeel van de marathon van Apeldoorn. Deze liep over een parkoers, dat sterk overeenkomsten vertoonde met het rondje rond de Drunense Duinen. Op de vrijdagavond een week later liep hij samen met Louis Muskens tijdens het inlopen hierover te praten en werd het idee geopperd om eens te kijken of DAK ook zo iets kon organiseren. Het idee werd verder uitgewerkt en een jaar later, op 8 maart 1981, vond de eerste editie plaats van de Trim Halve Marathon van Drunen. Alleen een recreatieloop: geen wedstrijd, geen prijzen, al werd er wel een uitslagenlijst opgesteld, die na afloop naar alle deelnemers werd opgestuurd. Start en finish voor de deur van Duinrand, 192 deelnemers aan het vertrek en 25 vrijwilligers, die ervoor zorgden, dat deze eerste editie direct al uitstekend verliep. Met zelfs onderweg een verzorgingspost bij Bos & Duin. Het inschrijfgeld bedroeg 5 gulden (DAK-leden een rijksdaalder). Succesvol verlopen, dat smaakte naar meer.

En het werd meer; het jaar daarna, op 7 maart 1982, vond de tweede editie plaats en nu stonden er al 254 lopers en loopsters aan de start. Dat aantal gaf problemen direct na de start, omdat al na 250 meter rechtsaf de Kanaaldijk op gelopen werd. En toen in 1984 het aantal deelnemers gegroeid was tot 450 en er behoefte kwam aan betere kleedgelegenheid, bredere start- en finishlocatie en langere aanloop voor de versmalling op de Kanaaldijk werd besloten uit te wijken naar de Sportlaan en de accommodatie van RKDVC. En op die plek is de halve marathon van Drunen gebleven tot en met de 29e editie.

De groei van het aantal deelnemers is sprongsgewijs gegaan en een aantal wijzigingen in de wedstrijd zijn daarbij van invloed geweest:

- *Vanaf de 8e editie is het niet alleen maar een recreatieloop, maar ook een wedstrijd.*
- *Een aantal jaren later zijn er kortere trimloop (3,5 6,5 en 9,5 km) toegevoegd aan het programma.*
- *Een grote sprong in het aantal deelnemers werd gemaakt door start en finish te verplaatsen naar het centrum van Drunen, toen ook de huidige naam Drunense Duinenloop werd geïntroduceerd.*

Zoals hierboven al staat, telde de halve marathon van Drunen de eerste keer 25 vrijwilligers. Dit aantal is gedurende de tijd gestaag gegroeid: ik noem een paar aantallen:

- *1984 3e editie: 29*
- *1989 8e editie: 47*
- *1992 11e editie: 72*
- *2004 23e editie: 140*
- *2017 37e editie: 235*

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

En er is één naam, die op alle overzichten voorkomt: Theo van Houten, van de eerste editie tot en met de 37e.

Nadat in 1989 de halve marathon werd uitgebreid met een wedstrijd hebben er atleten uit vele landen aan de start gestaan. Winnaars uit Rusland, Kenia, België en Frankrijk en vaak hele snelle wedstrijden met als snelste een winnende tijd bij de mannen van 1.04.07 en de vrouwen van 1.12.32.

De halve marathon is heel populair geweest bij onze zuiderburen. Ten eerste omdat de afstand in België weinig gelopen wordt, maar ook vanwege de organisatie, de gastvrije ontvangst en het parkoers. Bij VABCO uit Mol, een club die wekelijks wegwedstrijden bezoekt, is ooit een enquête gehouden wat het mooiste parkoers is, wat ze kenden. En daar kwam Drunen als winnaar uit de bus. Hierbij moet worden opgemerkt, dat dit wel voor de verhuizing naar het centrum van Drunen was.

Een wegwedstrijd organiseren half februari, begin maart, dan is er een kans dat de weersomstandigheden ongunstig zijn. Vaak aardig weer, maar het is ook voorgekomen dat een grote groep vrijwilligers op zaterdag nog bezig is geweest om zand op het parkoers te gooien en sneeuw en ijs weg te halen om het zo veilig mogelijk te maken. Of dat er in een winter één sneeuwbuï viel, uitgerekend een uur voor de start.

In december 1987 is er door een groep van 26 lopers van DAK een halve marathon op een alternatief parkoers gelopen om iets achter de hand te hebben, mocht het officiële parkoers rond de Drunense Duinen niet te gebruiken zijn. Daarvan is nooit gebruik gemaakt en de winnaar van toen, Bert van Hemert blijft waarschijnlijk tot in lengte van dagen parkoersrecordhouder met 1.11.55.

Toen in 1981 de eerste halve marathon van Drunen werd georganiseerd kon niemand voorzien dat dit zou uitgroeien tot de Drunense Duinenloop in zijn huidige omvang en bekendheid. Er is toen een basis gelegd, waaruit gestaag doorontwikkeld is naar wat het nu is. En waar dit in de komende jaren uit zal komen, weet niemand. Maar dat de DDL nog volop groeimogelijkheden heeft is duidelijk."

Kees Disseldorp

Met nog minder dan een jaar voor het officiële 50- jarig jubileum van DAK, zijn wij als commissie volop bezig met de organisatie. Zoals er al een aantal gezien hebben, is er vorige maand via de DAK Drunen Facebookpagina een evenement voor de jubileumdag op 26-05-18 aangemaakt. Ook hierop worden er updates geplaatst omtrent het jubileum, zet jezelf dus op aanwezig en mis niets!

Verder hebben we als commissie besloten dat er een jubileumboekje komt waarin er wordt teruggeblikt op de afgelopen 50 jaar met o.a. herinneringen, kleine interviewtjes en vooral veel foto's. Dus als er nog mensen zijn die, met name oude, foto's hebben, zijn deze zeer welkom! Deze kunnen verstuurd worden naar: DAK50@dakdrunen.nl.

Ook is er besloten om een jubileumvlag te laten maken die heel het jaar kan worden geplaatst bij verschillende evenementen/wedstrijden. Zodra hier meer over bekend is, laten we het jullie weten!

Als laatste zijn we bezig met de invulling van de jubileumdag zelf. De locatie ligt vast, namelijk de accommodatie van onze eigen mooie vereniging!

Verder worden dingen als: middagactiviteiten voor ALLE leden, receptie voor oud-leden, de jeugddisco en het avondfeest voor de oudere leden geregeld.

De activiteiten voor overdag en het avondfeest zal op aanmelding gaan, aangezien wij rekening moeten houden met het aantal in te slagen spullen. Verdere informatie hierover wordt later bekend gemaakt.

Wij kijken al uit naar volgend jaar, hopelijk jullie ook?!

DAK50-commissie



: https://www.facebook.com/events/308620769560705/?active_tab=about

**KEEP CALM
AND WAIT
FOR THE
NEXT
YEAR!!!**



DE WANDELENDE TAK

Zaterdag 20 mei 2017 wandeltocht Wandelsportvereniging Z.U.Th te Gemert.

Om 08.15 uur verzamelen op de parkeerplaats aan de Prins Hendrikstraat.

Vier man en negen vrouw sterk gaan we op pad met drie auto's.

We zoeken ons suf naar het gebouw waar we ons in moeten schrijven. Geen aanplakbiljet, geen ballonnen, geen vlaggen (wel lege vlaggenmasten) het is dat er een vriendelijke man ons de weg wijst anders liepen we nu nog te zoeken.

We schrijven ons in en gaan vol goede moed op pad. Er zijn 4 mensen die de 10 km lopen, 2 lopen er 15 km en Theo loopt met maar liefst 6 vrouwen de 20 km.

Het weer is lekker om te lopen, beetje wind, zonnetje, heel even een heel klein beetje regen maar dat deert ons niet.

Rond 11 km is er een pauze plaats bij camping De Stippelberg. We gaan lekker buiten zitten met onze koffie/thee en rusten even lekker uit. Er komen twee mannen voorbij die Theo kent, verwoede wandelaars die om 11.00 in de ochtend al beginnen aan het bier. Zij weten ons te vertellen dat het echt geen 9 km meer is naar de finish (blijkt later toch echt niet zo te zijn, zou dat toch aan dat bier hebben gelegen?).

Er hangt een grote plaat bij de wc dat er WiFi is op de camping, dus probeer ik een berichtje te sturen naar het thuisfront en met mij meerdere mensen. Na talloze keren het wachtwoord te hebben ingevuld toch maar eens navraag doen bij de beheerder van de camping. Ja... die WiFi code hangt daar wel maar...hij doet het eigenlijk nooit.

We gaan weer op pad en vervolgen onze weg. Na 20 km komen we weer aan bij het inschrijfgebouw waar de mensen die de 10 en de 15 km hebben gelopen ons op zitten te wachten. We nemen allemaal samen nog gezellig een drankje en gaan daarna gezamenlijk weer huiswaarts. Kortom, een gezellige zaterdagochtend met gezellige mensen waarbij we het nuttige met het aangename hebben gecombineerd.

Carla Verdaasdonk – Pronk.





DE VOORSTE VENNE

restaurant
[Vandrunen]

20^e DAK Wandelshop Tocht



De wandelende tak van DAK organiseert op zaterdag 26 augustus de 20^e DAK Wandelshop Tocht. We hebben een nieuwe naam aangezien Running Center is overgenomen. De nieuwe eigenaar zet onder de nieuwe naam een aangepast sponsorcontract voort. Ook staat de wandeltocht zoals voorgaande jaren in het teken van Blue Ribbon. Een deel van het inschrijfgeld komt ten goede aan deze organisatie. Als commissie hebben we het een en ander veranderd ten opzichte van voorgaande jaren. Zo hebben we geen stempelposten meer. Wel is er op die plaatsen natuurlijk de mogelijkheid om te rusten en te genieten van hapje en een drankje. Inschrijven voor de wandeling kan op de dag zelf in het clubgebouw van DAK. De afstanden die gelopen kunnen worden zijn 10, 15, 25 of 40 km. Het inschrijfgeld bedraagt € 4,00. Onder de 12 jaar en als men lid is van de wandelbond of DAK is het € 3,50. Een EHBO-post zal aanwezig zijn op het clubgebouw. Via kranten en weekbladen wordt de tocht in de weken voor 26 augustus onder de aandacht gebracht. We hopen dat er veel wandelaars deelnemen waarvan natuurlijk de nodige DAK leden dus haal de schoenen alvast uit het vet.

Tot zaterdag 26 augustus!

Groetjes,
Wandelcommissie DAK

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 bouw materiaal 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 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



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

JEUGDBESTUUR DAK

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.

Wij organiseren dit 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,
namens het Jeugdbestuur DAK
Marjolein van der Sanden

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Nederlandse kampioenschappen junioren A en B in Vught .

1 en 2 juli 2017 waren 3 DAKkers actief op het NK junioren, Stijn van Nierop, Antoine van der Sanden en Tobias van Roon alle 3 junior A.

Op zaterdag beet Antoine de spits af met de 100m. Hij startte snel met de gehele groep, maar het verschil ontstond in de laatste 40 m. Met zijn tijd van 12,06 sec is hij redelijk tevreden.

Stijn startte op de 400m en in de wachtruimte hoorde de atleten, dat het direct halve finale was en de eerste 2 gingen automatisch over en nog 2 tijd-snelsten.

Stijn maakte het spannend, want bij ingaan van de laatste 100 m lag hij nog 4de en dus weinig kans om verder te gaan. Maar het publiek vergistte zich. Stijn had een sterk eindschot, zoals dat heet en kwam als tweede over de eindstreep, directe kwalificatie voor de finale. Een droomstart van dit kampioenschap voor Stijn, want zijn tijd was 51,13 sec een dik persoonlijk record. Ruim 0,4 seconde af van zijn nog onlangs verbeterde tijd op deze afstand.

Op dezelfde dag nog de finale ipv halve finale.

Altijd is er dan het risico van vermoeidheid. Zijn tijd van 51,96 sec was nog net onder de 51 sec, maar dat wachten we gewoon af.



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

Op de agenda van zaterdag stond ook Tobias zijn afstand op de rol en wel de 1500m. Een sterk veld stond aan de start en dan is het de vraag, wat gaat het worden? Een harde race met een strak tempo, wat Tobias het liefst heeft, of een boemelloop. Wel het werd een boemelloop de eerste ronde. Daarna enkele felle plaagstootjes van de koplopers en dan voluit en het hele veld viel uit elkaar. Tobias kon wel tempo blijven houden, maar de kans op een mooie tijd was al na 1 ronde verkeken.

Zijn eindtijd: 4:39,43 min.

Zondag stond de 200m op het programma voor Antoine en Stijn.

Antoine had op deze afstand een uitstekende start, maar in het laatste deel verloor hij wat snelheid. Eindtijd 24,37 sec. Toch tevreden, daar zijn start nu zowel op de 100 m als de 200 m weer als vanouds was. Nu nog het laatste stuk, dat komt ook nog.

Stijn zat in de ander serie en had geen super snelle start, maar trok wel vol door in de 2de helft van zijn 200m en met succes tijd 23,55 sec opnieuw een persoonlijk record. Maar Stijn zat niet bij de automatische plaatsing voor de halve finale. Met zijn tijd zou dat wel het geval zijn, maar er kwamen nog 2 series. Spannend dus. Het liep echter goed af. Met zijn tijd alsnog naar de halve finale. Stijn deed er alles aan, en zijn tijd was 23,84 sec. Na 2 dagen was Stijn toch wel wat moe.

Alle 3 de DAKkers hebben een fijn NK gehad. Op naar de volgende wedstrijden



Tobias



Antoine



Stijn

SNELWANDELEN

Baanwedstrijd in Best zaterdag 1 juli 2017

Een 5-tal DAKKers stonden aan de start van deze druk bezochte wedstrijd snelwandelen voor 5, 3 of 1 km. Deze wedstrijd wordt gelijktijdig gehouden met de zogeheten kermis atletiek-meerkampen. Een gezellige drukte in Best.

Zo'n 40 snelwandelaars hadden ingeschreven waarvan een grote groep uit Duitsland en België en daarom werden 2 startgroepen gevormd. De 5 km groep en de 3 en 1 km. De DAKkers startten allemaal op de 5 km en wel: Anne van Andel, Gerard Wildeman, Boetje Huliselan, Han Holtslag en Ad Leermakers.

Anne ging snel van start en zat in een lekker groepje dacht ze, maar na enkele ronden van 400 m werd er nog een schepje door de mannen bovenop gedaan en dat werd te snel en nam Anne gas terug. De conditie is al goed en daarom bleef Anne wel goed doorgaan om de snelheid zo goed mogelijk vast te houden. Eindtijd: 26:25,16 min(11,35km/uur) en daarmee de beste seizoentijd en de bovenste plaats op het erepodium.

Gerard Wildeman M50 ging vlot van start en moest daarna snelheid inleveren. Halverwege kon Gerard de snelheid ongeveer vlak houden. Eindtijd 27:50,61 min(10,77km/uur) clubrecord M55 (sinds heel kort).

Boetje Huliselan startte enthousiast, maar liet zijn snelheid langzaam vieren. Na ca 1,5 km bleef het tempo constant alleen de laatste halve ronde gaf Boetje vol gas, want Han Holtslag kwam dichterbij maar hij bleef hem voor. Eindtijd: 29:45,82 min (10,07km/uur).

Han Holtslag startte niet te snel, maar met een snelheid die goed was vol te houden. Daarna kon hij het tempo licht verhogen en op het einde kreeg hij Boetjes Huliselan in het oog en dat verhoogde de snelheid ook enigszins. Hij bleef toch nog royaal achter hem op de eindstreep, maar Han snelwandelde wel een persoonlijk record met 29:55,98 min (10,02km/uur). De eerste keer onder de 30 min.

Ad Leermakers heeft bijna de tijd aan zich zelf en Ad had er zin in. In een mooi vlakke wedstrijd eindigde Ad in 35:38,64 min (8,41 km/uur).

Een gezellige snelwandelmiddag met vocht in de lucht en gelukkig geen hitte.

Drunen. Avondwedstrijd 22 juni 2017. 3.000 m snelwandelen

Nederlands record snelwandelen M35. Rick Liesting

Een sterk veld aan de start met de top van Nederland bij de mannen en de vrouwen.

Rick Liesting bij de mannen was duidelijk in zijn bedoelingen. Vanaf de start vol gas en hij dubbelde het hele veld 1 of meerdere keren. Zijn eindtijd was 21:37,03 min(14,26km/uur) en een Nederlands Record M35. Overigens het tweede Nederlands record deze avond.

DAKKers stonden uiteraard ook aan de start.

Anne van Andel de top van de Nederlandse vrouwen zette een strak tempo neer en hield het tempo hoog. Haar eindtijd onder de 15 min en wel: 14:53,67 min (12,08km/uur) slechts 4 sec boven haar clubrecord.

Yvonne Grootswagers startte voortvarend, maar kreeg de laatste paar ronden last van de luchtwegen en leverde daarmee snelheid in. Eindtijd: 20:05,04 min.

Gerard Wildeman snelde naar 16:26,07 min(10,95 km/uur) een clubrecord M50 (nog net M50).

Han Holtslag liep een degelijke wedstrijd met een fraaie tijd van 17:59,21 min (10,0km/uur) een persoonlijk record.

Gelukkig was het weer diezelfde dag 's middags omgeslagen en de temperatuur gedaald.

Regiotraining/clinic zaterdag 24 juni 2017 in Drunen

DAK was gastheer deze dag voor de snelwandelaars, die regelmatig aan hun techniek en snelwandelvaardigheid willen werken. Bezoekers waren er ook uit België en Duitsland en we hadden een gasttrainster Aina Mikrikow-Warnt uitgenodigd om een deel van de dag in te vullen. Aina Mikrikow-Warnt is snelwandeltrainster bij ART in Düsseldorf en voormalig Duits snelwandelkampioene. De groep van 24 snelwandelaars en wandelaarsters hebben zich sportief en onderling uitstekend vermaakt. Na wat inwerken werden lenigheidsoefeningen aangeboden, die veel vroegen van de deelnemers. Aina deed deze oefeningen allemaal vlekkeloos voor, zonder dat het haar schijnbaar enige moeite kostte. Het effect werd direct merkbaar want de beweeglijkheid van meerdere deelnemers was merkbaar verbeterd.

Daarna wat techniek oefeningen inclusief over horden stappen.

Tijdens en na de lunch werd in ons clubgebouw een korte presentatie gegeven door Theo van Houten over het inschatten van je snelwandelsnelheid op verschillende afstanden en hoe je wedstrijd in te delen en waarom een goede opbouw dwingend is voor een optimaal resultaat. De beschikbare energievoorraad in je lijf is de sleutel. Daar moet je met verstand mee omgaan. De basis is een goed getraind lijf.

De training in het park werd voortgezet over een rondje van 1 km. Op de baan en om de baan over het asfalt. Per ronde werd een techniekaspect benadrukt en de snelwandelaars pasten dit toe waarna ze hun nieuwe rondetijd hoorden.

Het was een gezellige en vruchtbare trainingsdag.

Een woord van dank voor de kantinecommissie. De verzorging was uitstekend, evenals de lunch en de rest van de verzorging. Nogmaals dank aan Marie-Anne, Marja, Anita en Peter.

Dank aan de DAKkers, die tijdens de dag links en rechts een handje toestaken.

Theo van Houten



Geconcentreerd met de techniek oefening, met Aina Mikrikow-Warnt in het midden



De gehele groep. De voorste rij, zittend, 6de van links gasttrainster Aina Mikrikow-Warnt

Duitsland 17 juni 2017 Breitenbrunn

20 km snelwandelen Beierse kampioenschappen.

Anne van Andel en Han Holtslag waren naar Zuid-Duitsland afgezakt.

Anne kreeg tijdens de wedstrijd last van maagproblemen en kon daardoor niet voluit gaan. Tijd: 2.01:30 uur (9,86km/uur). Een goede training zei Anne.

Han startte enthousiast en liep een tijdje in een groepje mee, maar moest deze laten gaan, want de snelheid was iets te hoog. Langzaam namen de rondetijden iets toe. Maar geen scherpe daling.

Eindtijd: 2:18:28 uur (8,66km/uur), een persoonlijk record.

Nederlands kampioenschap Masters 11 juni 2017 Gouda

De plaats waar enkele weken ervoor de stroopwafelwedstrijd werd gehouden.

De af te leggen afstand was 5 km op de baan voor Gerard Wildeman, Han Holtslag en Boetje Huliselan. Gerard liep een gedegen wedstrijd en naar de 2^{de} plaats bij de M50 tijd 28:1,77 min (10,70 km/uur). Boetje eindigde bij de M60 op de eerste plaats in 30:15,44 min (9,91km/uur) en Han Holtslag liep naar de 2^{de} plaats in 32:11,73 min (9,31km/uur). Het was warm.

Mooie plaatsen behaald en gefeliciteerd.

Heerentals België, 28 mei 2017

Yvonne Grootswagers startte hier op de 5000 m baanwedstrijd. Haar tijd 35:32,0 min (8,44m/uur).

De temperatuur was bijna mensonvriendelijk.

Gouda Stroopwafelwedstrijd 25 mei 2017

Anne van Andel, Han Holtslag en Boetje Huliselan waren van de partij. Anne startte snel en nam daarna wat snelheid terug. Na ca 1,5 km bleef de snelheid min of meer constant met een lichte versnelling op de laatste km. Bracht haar op de eindtijd van 26:37,1 min (11,27 km/uur).

Boetje liep na een vlotte start gedurende de eerste 2 ronden een vlakke wedstrijd en daarmee naar 30:36,2 min (9,80 km/uur).

Han Holtslag startte vlot en hield dit ongeveer 2,5 km vol, waarna hij snelheid moest inleveren. De oververmoeidheid en warmte sloegen toe. Eindtijd: 31:55,3 min (9,39 km/uur). De snelwandelaars waren duidelijk niet blij met de hoge temperatuur.

Nacht van Loon. 23/24 april 2017.

Inmiddels de 39^{ste} Nacht van Loon. Dee deelnemers hebben de mogelijkheid om 80 km binnen de 15 uur af te leggen of een grotere afstand binnen deze 15 uren.

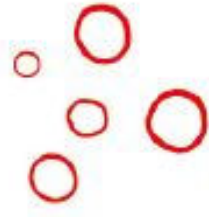
Martin Vos, Yvonne Grootswagers en Ad Leermakers, de geestelijk vader van deze Nacht van Loon.

Martin Vos legde de 80 km af in 10.37:54 uur is 7,563 km/uur en in de 15 uren legde Martin totaal af 110,528 km (7,352 km/uur) zijn beste prestaties.

Yvonne Grootswagers legde de 80 km af in 13.11:31 uur (6,094km/uur) en in de 15 uren legde Yvonne totaal af 91,697 km.

Ad Leermakers legde zijn 80 km af in 13:32:11 uur (6,094 km/uur) en de 15 uren waren nodig voor de 90,354 km (5,944 km/uur).

Mooie prestaties.



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